

Le chemin méditatif

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 52:42

Où en êtes-vous dans cette aventure d'une semaine ?

Au début d'une retraite, on a parfois des pensées qui nous viennent de la vie d'avant, qui traînent encore un peu comme ça, des préoccupations mondaines. On a aussi des ajustements physiologiques et psychologiques à l'environnement. Il y a des histoires de réglages de sommeil, s'habituer à l'endroit où on dort. Il y a ce processus d'habitation à nos nouvelles circonstances et puis notre esprit aussi, qui petit à petit se tourne de plus en plus vers l'intérieur et puis vers le fond de notre esprit, le fond de notre cœur, plutôt que vers les affaires courantes.

En venant ici, vous vous engagez sur ce fameux chemin méditatif. Et j'aime bien l'idée que ce soit une direction qu'on emprunte avec vraiment le panneau du tourisme pédestre : long chemin, escarpé mais intéressant. Et ce n'est pas un but, c'est une direction qu'on prend. Et une fois qu'on s'engage dans cette direction, des choses changent sans qu'on ait besoin d'atteindre quelque chose.

Quand on y réfléchit un peu, c'est un des aspects les plus perturbants de la perspective bouddhiste, si elle est prise au pied de la lettre, parce qu'on vise vraiment le nirvana, qui est un objet brillant, qui est en plus par définition inaccessible. Parce que si vous connaissez un petit peu le monde bouddhiste, vous savez que les gens qui disent qu'ils l'ont atteint sont généralement très mal vus, et c'est vu comme la preuve qu'ils ne l'ont pas atteint, le nirvana. Donc c'est en plus un but inatteignable : si on l'atteint ou si on dit qu'on l'a atteint, c'est qu'on ne l'a pas atteint, à quelques exceptions près.

Heureusement, il y a quand même des enseignants, surtout en Asie, qui sont vraiment reconnus par tout le monde, pratiquement, comme ayant réussi cette fameuse opération impossible.

Donc à notre échelle, tant qu'on n'est pas vraiment tout près de cet éventuel objet brillant, ça me paraît beaucoup plus sage de le voir comme une direction qu'on prend. On va vers quelque chose. Et chaque petit pas, du coup, vaut la peine d'être parcouru parce que ce n'est pas grave si on n'a pas atteint la destination puisque chaque pas nous apporte quelque chose en soi.

Par contre, ce qui ne change pas avec une perspective semi-laïque par rapport à la perspective bouddhiste, c'est qu'on ne vise pas juste à aller mieux ou à être bien. C'est un chemin qui nous emmène vers la direction d'un beaucoup plus grand bonheur que le bonheur ordinaire ou que la santé mentale. Ce n'est pas la santé mentale, c'est la super santé mentale qu'on cultive. Donc on ne se réfère pas à cette idée de corriger ce qui ne va pas, de rétablir, mais vraiment d'aller vers du mieux et du super mieux. Voilà pour le dépliant publicitaire. Ça a un peu plus de valeur parce que j'y crois vraiment quand je le dis. C'est

la différence.

En quoi consiste ce bonheur ? Il y a une orientation différente face aux difficultés. Un sentiment durable de sécurité. On vit le désagréable, on le vit pleinement. Il vient, il part et on s'épargne les deuxièmes flèches dont j'avais parlé dans le cours, les ruminations, tout ce qu'on y ajoute en fait. Donc on ne vit finalement que la part désagréable qui est inévitable.

Il y a une orientation différente aussi au plaisir. Et ça, c'est un grand travail aussi. Se mettre à l'abri des insatisfactions liées aux addictions, aux petites et grandes addictions, ou même aux addictions très subtiles. Parce qu'il ne s'agit pas de renoncer à du plaisir, mais d'obtenir une capacité plus grande à apprécier tout ce qui est bon et qui n'est pas sujet à dépendance.

Les plaisirs simples, et là, c'est un environnement, j'en parlais hier soir, ici, c'est un environnement idéal pour goûter à ces plaisirs-là. Le simple, la compagnie d'une poule, un plaisir dont on n'a pas assez parlé dans la littérature. Voilà, vous avez une poule à côté de vous, vous avez un coq qui vous regarde avec un œil soupçonneux, et vous êtes content d'être en compagnie de cet animal-là. C'est un plaisir gratuit, qui n'est pas sujet à dépendance, contrairement à d'autres.

Comme le dit Dipama, grande méditante, qui a une vie extraordinaire, d'ailleurs il y a une biographie de Dipama, une femme qui n'a pas eu de chance du tout, mais qui a transformé ce manque de chance en une aptitude à la méditation presque irréaliste. Dipama avait l'habitude de dire : « Vous n'avez besoin de rien pour être heureux. » Parce que finalement, ce qui est là est suffisant à fabriquer du bonheur. Et c'est un petit peu ce qu'on goûte ici, en réalisant qu'on n'a pas besoin de beaucoup de choses qu'on a laissées derrière nous.

Donc une orientation aux difficultés où on est résilient. Une orientation au plaisir qui nous permet de ne pas nous laisser piéger par ce que certains plaisirs ont de piégeux et d'apprécier pleinement ce qui nous est donné d'agréable. Le contentement, l'émerveillement.

Une orientation aux autres aussi. Une orientation harmonieuse aux autres qui se manifeste par une éthique, j'y reviendrai, mais une très grande facilité d'accès à la bienveillance, à la compassion, à la gratitude, à la générosité, à la *mudita*, à la joie partagée. Comme le disait un grand lama : « J'essaye de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami. » C'est un peu un point culminant de cette relation aux autres.

L'idée dans cette direction qu'on prend, qui n'est pas un but, c'est en grande partie un retour à quelque chose qu'on a déjà connu. C'est se désencombrer des habitudes qu'on a développées très rapidement dans notre petite vie, puisque rien que la relation, par exemple, au plaisir. Le moment où on découvre qu'un bonbon, en plus de nous rendre heureux, ça peut servir à nous faire oublier qu'on est malheureux, je pense qu'on est jeune quand on fait cette découverte. D'ailleurs, les parents ne nous aident pas forcément.

« T'es triste ? Tiens, prends ça, tu verras, ça ira mieux. »

Donc on se désencombre d'habitudes qu'on a développées et on en revient à quelque chose d'essentiel et de simple qu'on avait perdu de vue.

Et vous vous en rendez peut-être compte quand vous méditez. Il y a des pensées un peu nulles qui remontent à la surface, des émotions, des réflexes, des ruminations, et au fil du temps, au fil des jours, des heures, des mois, des années, il y en a qui ne reviennent plus à la surface et qui se sont épuisées à force que vous les ayez regardées dans le blanc des yeux. « Ah oui, je te connais, ça fait un moment que je te connais en fait. » Et elles ne sont plus aussi impressionnantes, elles ont beau se dresser sur leurs pattes arrière et essayer de... elles ne vous font plus grand chose.

Ça m'est arrivé avec une émotion qui était très puissante pour moi : la honte. Je me rappelle très très bien, parce que c'était omniprésent dans mes premières retraites, où régulièrement il y avait : « Oh, t'aurais pas dû dire ça, t'aurais pas dû faire ça ! » Et des trucs en plus ridicules, parce que très anciens, se sentir honteux d'un truc qu'on a dit ou fait quand on avait dix ans. Évidemment ça ne remonte pas à la surface dans un environnement normal, mais dans un environnement de retraite, il y a des vieilles hontes qui ont l'espace pour remonter.

Et c'était à chaque fois une espèce de « Hum ! » de crispation. Plus le temps passait, alors pas à l'échelle d'une seule retraite, en tout cas pas de la première, mais au fil du temps, moins ça avait d'impact. Donc c'était toujours là, il y avait toujours ce petit « hum », mais à la place de « hum, tu n'aurais pas dû dire ça », c'était « ah ouais, non, c'était ouais, bah oui, bon. En même temps, tu étais jeune. » Une espèce d'acceptation, en tout cas, une capacité à laisser simplement ces états-là venir et passer.

Comment est-ce qu'on fait pour se rapprocher de ce bonheur-là ? Il y a une famille de moyens différents. Il m'a fallu beaucoup de temps dans ma carrière méditative pour tous les apprécier au même niveau, pour prendre conscience de leur importance.

J'ai vraiment commencé par la concentration. C'était le premier truc que j'ai découvert. L'attention à la respiration qui est un moyen d'avoir un esprit calme, d'être soulagé des pensées envahissantes. Et des trucs comme la bienveillance, ça m'était... Je ne peux pas dire que la bienveillance m'était étrangère, ce serait un peu dur. Mais ça ne me parlait pas du tout. Et l'importance de cultiver ces états-là pour être heureux ne me paraissait pas évidente.

Et petit à petit, en tout cas pour moi, plus le temps passe, plus c'est évident que tous ces moyens, toutes ces compétences méditatives se nourrissent l'une de l'autre, se complètent, se répondent, se parlent, et qu'en cultivant l'une, on a plus de facilité dans l'autre.

Alors, je vais aller dans l'ordre traditionnel pour une fois. C'est-à-dire commencer par la compétence que dans la culture, en tout cas médicale, psychothérapeutique occidentale, on considère le moins. C'est le rôle de l'éthique. Simplement parler, agir, gagner sa vie d'une manière qui ne nuise pas à autrui. Ou même d'une manière qui lui fasse du bien. Donc ce n'est pas seulement ce qu'on s'abstient de faire.

Il y a des listes traditionnelles assez évidentes qui sont les mêmes dans toutes les traditions religieuses. On évite de mentir, trahir, tuer, voler. La différence dans l'approche méditative traditionnelle, c'est que comme il n'y a pas de figure divine dans le bouddhisme et qu'il n'y a pas de jugement à proprement parler, c'est une éthique qui est là pour favoriser le bonheur présent et futur de la personne qui la pratique.

Donc ce n'est pas parce qu'on va être jugé pour ce qu'on fait, c'est parce qu'en pratiquant certaines actions et en évitant d'autres actions, on va s'éviter les ennuis, les ennuis intérieurs et extérieurs. Donc on ne va pas... En ne volant personne, on évite les conséquences désagréables de la personne qui réalise qu'on l'a volée. Et on évite remords, culpabilité, honte.

Et c'est très étonnant pour moi qu'on en parle en fait très peu en psychothérapie, je le dis souvent, mais c'est évident que bien se comporter, ça rend heureux. En tout cas, ça aide, ça facilite les choses. Et que mal se comporter, ça rend malheureux. Mais on n'en parle pas beaucoup comme un ingrédient du bonheur. C'est réservé au registre de la morale ou de la loi. Et ça a sa place dans la panoplie du développement personnel, c'est une évidence.

D'ailleurs, il y a des études qui le montrent, je ne veux pas m'étendre là-dessus, mais la générosité rend heureux, la culpabilité associée aux mauvaises actions rend malheureux, et c'est même étudié en laboratoire. Ça semblait évident.

Si on s'épargne par un comportement éthique les conséquences désagréables du manquement à l'éthique, on atteint, selon l'expression bouddhiste que j'adore, si vraiment on le fait très bien, l'extase de l'irréprochabilité. Cet état où on se lève le matin et on se dit « je n'ai absolument rien à me reprocher, au contraire, je suis une très bonne personne ». Et ça, c'est l'extase de l'irréprochabilité. Inaccessible.

Cette dimension éthique trouve sa résonance dans mille petits gestes qui ponctuent nos journées de retraite. Le simple fait de fermer soigneusement les portails pour éviter la fuite des animaux participe de ces actes éthiques du quotidien qui tissent notre pratique.

Il y a également ces mouvements spontanés de générosité, particulièrement manifestes durant nos périodes de travail communautaire. C'est un grand moment de générosité, d'ailleurs, et je ne sais pas si vous y pensez – moi-même je n'y ai pas songé ce matin – mais il est parfois agréable de prendre conscience que nous sommes en train d'accomplir notre part, de le vivre comme tel, de sentir que nous faisons du bien aux personnes qui partagent cette expérience avec nous.

Évidemment, et c'est peut-être pour cela que nous sommes réticents à lier éthique et bonheur, cette approche soulève d'autres questions. Dans les catégories traditionnelles, nous trouvons la juste parole, la juste intention, la juste action – une progression tout à fait logique. Le bouddhisme divise toujours les choses avec une précision remarquable.

Il y a la juste intention, car nous commençons par penser à ce que nous allons faire, puis cela se manifeste

dans la juste parole ou la juste action. Il y a ce que nous pensons et ce que nous faisons sur la base de nos pensées. Et il y a le juste mode de vie.

C'est une question que nous pouvons nous poser quand nous prenons l'éthique comme facteur de bonheur au sérieux : peut-on être heureux si l'on travaille pour une entreprise qui vend des bazookas à des pays en guerre, même si l'on œuvre dans la division comptabilité ? Une fois que nous ouvrons ce chapitre, c'est vertigineux, car cela nous incite à nous demander : pourrais-je être plus heureux si j'étais certain que mon activité professionnelle contribue au bonheur et non au malheur des autres ?

La deuxième compétence – l'éthique étant en quelque sorte la compétence de base, la plus accessible techniquement parce que nous savons la mettre en œuvre – c'est la bienveillance et tous ces états d'esprit qui l'accompagnent : la compassion, la joie partagée, la gratitude.

Nous demeurons dans cette recherche d'harmonie avec le monde. Car l'éthique apporte une harmonie sociale, et la bienveillance constitue la cerise sur le gâteau. C'est également un état d'esprit prosocial qui nourrit nos relations.

Cela dit, nous n'avons pas besoin de concevoir la bienveillance comme nécessitant d'être vécue en relation avec quelqu'un. C'est un état d'esprit que nous cultivons avant tout – et c'est normalement dans cet ordre que nous procédons – pour nous-mêmes, puis pour les autres. Elle n'a pas besoin d'être inspirée par autrui.

Cela fut pour moi une de mes grandes découvertes méditatives : le jour où j'ai réalisé que cette bienveillance, dont je pensais que certaines personnes me l'inspiraient et qu'elle naissait en moi parce qu'elles me l'inspiraient, je pouvais en fait la cultiver, y compris envers des personnes dont je pensais a priori qu'elles ne la méritaient pas. C'était vraiment quelque chose que je pouvais générer moi-même, de façon autonome, sans attendre que quelqu'un la fasse naître chez moi.

On peut être sa propre flamme et se réchauffer d'abord soi-même, puis les autres. Au final, on peut même ne pas la diriger vers qui que ce soit en particulier, ou plutôt vers tout le monde. Il y a cette idée qu'on peut cultiver une bienveillance qui rayonne à partir de nous dans toutes les directions, un état d'esprit qui se manifeste sans même que nous pensions à quelqu'un de particulier.

Ici, nous pratiquerons des méditations formelles de bienveillance, de gratitude. Nous pouvons aussi apprécier ces états d'esprit quand ils se manifestent spontanément pour les personnes que nous croisons, pour les animaux que nous rencontrons. Comme nous sommes un peu plus à l'écoute et conscients de ce qui se passe, nous nous disons : « Ah, une bouffée de bienveillance pour le coq ! » Ce moment où vous ressentez ce « mais oui, tu es beau », cet attendrissement fugace – savourez cet instant.

Je rappelle que la bienveillance a une grande sœur, sérieuse, grave mais très bienveillante, qui s'appelle la compassion, que nous cultiverons peut-être aussi et dont nous reparlerons, ainsi qu'une petite sœur espiègle et insouciant qui s'appelle la joie partagée.

Si vous voulez expérimenter la bienveillance vis-à-vis des objets, vous pouvez le faire, par exemple avec les portes. Quand vous ouvrez une porte, traitez-la comme une créature délicate, digne d'égards, fermez-la délicatement. J'ai pratiqué cela pendant une demi-journée lors d'une retraite et je trouvais cela très satisfaisant, de traiter les portes avec bienveillance. Ou votre tasse de thé.

Puis il y a ce qu'on appelle la concentration, qui relève davantage de l'unification, de la stabilité, du calme. C'est une compétence étroitement liée à la pleine conscience – la dernière de notre série – et qui se mélange un peu dans notre pratique. Il y a toujours ces deux compétences présentes.

Quand vous prenez conscience de la respiration, c'est de la concentration. Quand vous faites face à une distraction, c'est la pleine conscience qui prend le relais. La curiosité pour ce qui émerge spontanément, c'est la pleine conscience. La concentration continue sur un objet que nous avons choisi d'observer, c'est la concentration.

La concentration, c'est l'art de fabriquer du calme et de la stabilité. Plus nous la pratiquons et mieux nous savons la développer, plus il devient facile de l'atteindre et plus nous obtenons rapidement au moins un peu de cette stabilité et de ce calme.

Dans cette retraite, nous travaillerons bien sûr avec la respiration, mais encore une fois, la marche – la marche est une méditation, par excellence une méditation de concentration. Vous avez un objet facile à percevoir : le corps en mouvement est beaucoup plus aisé à appréhender que le corps immobile. Vous pouvez vraiment cultiver une continuité sans interruption.

Le pas qui se pose, l'autre pas qui commence. Partez à la recherche des trous dans la continuité, car dans la marche, il y a peut-être un moment que vous ne considérez pas faire partie de la marche. Par exemple, cela peut être entre deux pas, quand un pied s'est posé et qu'il y a une espèce de blanc dans votre continuité.

Ces espaces de blanc entre les pas révèlent souvent où notre attention s'évade subrepticement. C'est précisément là qu'il devient fructueux d'enquêter : que fait mon attention dans cet intervalle qui semble appartenir à un *no man's land* de la conscience ? De même, lors des demi-tours aux extrémités de votre parcours, observez si l'esprit ne profite pas de cette transition corporelle pour vagabonder ailleurs, pendant que le corps pivote mécaniquement.

La concentration consiste donc à fabriquer du calme et de la stabilité. Et enfin, last but not least, la pleine conscience.

Cette traduction de l'anglais "mindfulness" ne rend qu'imparfaitement la richesse du concept originel. Dans la tradition bouddhiste, on trouve des traductions comme "vision claire", "vision lucide" ou "vision pénétrante". L'idée fondamentale dépasse la simple conscience attentive pour embrasser une perception authentique des phénomènes, débarrassée des voiles de l'illusion et des biais perceptuels qui déforment ordinairement notre relation au réel.

La pleine conscience consiste à prendre conscience de ce qui est présent instant après instant - toutes nos perceptions sensorielles, les cinq sens plus les pensées, qu'elles soient plaisantes ou déplaisantes. Jusqu'ici, il s'agit simplement d'être conscient. Mais nous ajoutons une dimension cruciale : prendre conscience de la nature impermanente et désidentifiée de l'expérience.

Observer instant après instant ce qui émerge dans tous les canaux sensoriels, y compris les pensées, et entrer en relation avec ces phénomènes pour percevoir qu'ils vont changer et passer, et qu'ils ne constituent pas qui nous sommes. Cette résilience face aux difficultés dont je parlais s'appuie précisément sur cette capacité à percevoir une émotion très désagréable dans sa vérité : oui, elle est très désagréable, mais je sens qu'elle se manifeste quelque part dans mon corps - une anxiété peut-être ressentie comme une boule dans la gorge. Cette sensation de boule dans la gorge est en train de changer, elle va passer, et c'est quelque chose qui m'arrive sans pour autant définir qui je suis.

L'impermanence : cela aussi va passer. Tout ce qui m'arrive va changer, passer. L'impatience est une vague sur laquelle on peut surfer, monter et redescendre avec elle.

La désidentification : il y a de l'anxiété ici, mais je ne suis pas anxieux. Ce qui est présent dans mon attention n'est pas qui je suis, ne fait pas partie de mon identité, et va passer.

En réalité, ces deux compétences se soutiennent mutuellement. Percevoir clairement l'impermanence de quelque chose, c'est forcément aussi percevoir que ce n'est pas qui nous sommes. Et reconnaître que quelque chose est présent sans pour autant nous définir constitue une amorce pour percevoir son impermanence.

Pendant la retraite, nous mettons cela en pratique chaque fois que nous sommes confrontés à une distraction ou à une émotion difficile. C'est plus aisé de faire ce travail activement - percevoir l'impermanence - quand c'est quelque chose qui nous gêne, parce que nous le remarquons, cela attire notre attention. Nous le faisons aussi en attention ouverte, évidemment.

C'est le travail le plus subtil, le plus intéressant et le plus délicat aussi dans une retraite. Cette qualité que vous devez appliquer chaque fois que vous êtes habités par quelque chose qui trouble votre bien-être.

Vous pouvez vous poser la question : est-ce que je l'ai déjà vécu et était-ce déplaisant ou non ?

Permettez-moi de vous donner une petite liste : somnolence, agitation, ennui, impatience, furieuse envie de quelque chose qui n'est pas là, frustration - par exemple frustration face à la présence d'un inconfort -, doute sur vos compétences, autodénigrement, tristesse, confusion, anxiété, colère.

Ce sont des visiteurs déplaisants, mais ce ne sont pas des visiteurs problématiques. Ils ne deviennent problématiques que lorsque deux choses se produisent - et même une seule suffit.

Premièrement : quand ils apparaissent, vous ne les remarquez pas. Vous n'en faites pas un objet de méditation. Vous ne tournez pas votre attention vers eux. Avec des émotions ou des états d'esprit auxquels

nous sommes si habitués que nous les considérons comme faisant partie de nous, il peut nous arriver de simplement ne pas les voir, ne pas les percevoir. Ils font tellement partie du paysage que lorsqu'ils apparaissent, nous ne remarquons pas qu'ils sont apparus, que c'est quelque chose que nous pourrions observer. Ils nous font croire qu'ils sont objectifs et importants.

Maintenant que vous êtes des méditants expérimentés, des vétérans, des sages, cela ne vous touche plus. Mais il y a souvent cette phase très instructive à observer dans les cours de huit semaines, où soudain quelqu'un réalise qu'un phénomène est observable et que ce n'est pas une fatalité. Je le vois souvent avec l'impatience ou avec l'ennui. Des personnes me demandent régulièrement pendant trois semaines : "Mais c'est normal qu'elle soit longue ? C'est comme ça ces méditations ? Moi je me demande si pour moi ce ne serait pas mieux des méditations un peu plus courtes. Quarante-cinq minutes, c'est quand même long, et moi je me dis qu'en vingt minutes, je peux peut-être..."

Puis soudain, il y a le déclic où, pendant trois semaines, l'impatience ou l'ennui - cela peut être l'un ou l'autre - faisaient complètement partie de la réalité objective. C'était comme ça. Il y avait les méditations trop courtes, juste comme il faut, et trop longues. Et celles que Pierre propose appartenaient à la catégorie "trop longues". C'était la réalité objective des choses.

Puis après trois semaines, parfois c'est lors de la quatrième séance que surviennent les changements, soudain on va me parler de l'impatience : "Mon impatience cette semaine s'est manifestée un peu moins, ou elle passait plus vite, et j'ai réussi de temps en temps à la nommer." Ce n'est plus que "c'est trop long", mais "il y a de l'impatience".

C'est quelque chose qui nous arrive tout au long de notre carrière méditative.

où il y a des moments où l'on réalise soudain : « Ah, mais cela aussi, je peux l'observer ! » L'impatience et l'ennui font partie de ces phénomènes qui peuvent se révéler assez rapidement, car ils se manifestent promptement durant la méditation. Cette contrainte temporelle génère naturellement de l'ennui et de l'impatience.

Mais nous avons affaire à des pensées bien plus subtiles. L'autodénigrement, par exemple – on peut passer vingt années de méditation à se répéter régulièrement que notre pratique n'est pas correcte, que notre manière de procéder est défaillante, sans réaliser que ce jugement n'est qu'une pensée, une émotion que l'on pourrait nommer, observer et laisser passer. Car c'est naturel : quand nous percevons nos actions comme inadéquates, nous nous disons que c'est nul. Et puisque c'est objectivement nul... Voici de nouveau ce problème de l'objectivité.

Puis soudain, nous réalisons : « Ah non, en fait il y a ce phénomène que je pourrais appeler autodénigrement. Non seulement je peux le nommer, mais parce que je peux le nommer et le reconnaître, je peux aussi le saisir au vol quand il se manifeste, quand il vient me rendre visite, je peux l'observer. » Et développer progressivement – non pas du recul – mais une relation de plus en plus lucide avec cette

pensée-là.

Le doute aussi est redoutable. Ces différents doutes concernant la méditation, notre manière de la pratiquer, son efficacité réelle – doutes légitimes une fois la méditation terminée, mais pas durant la pratique elle-même. En pleine séance, ils font partie de ce que nous observons.

Première difficulté donc : nous ne les remarquons simplement pas. Et ceci vaut aussi pour les phénomènes agréables. Je dois le signaler car c'est un grand piège. Il est possible de passer énormément d'années de méditation à laisser certaines pensées plaisantes comme étant des éléments qu'on ne peut observer – des désirs auxquels nous songeons. Et quand ils surgissent, plutôt que de noter « Tiens, voilà cette envie », nous laissons la pensée se développer et perdons notre attention à la respiration. Il est naturellement plus difficile d'être motivé à observer quelque chose d'objectivement agréable à vivre mentalement.

La somnolence peut également faire partie de ces phénomènes que nous ne remarquons pas ou que nous hésitons à observer, parce qu'elle n'est pas déplaisante, parce que nous la vivons peut-être comme une fatalité, comme un processus corporel plutôt que comme quelque chose d'observable. Pourtant, observer la somnolence s'avère très intéressant – cela évite souvent qu'elle nous submerge, et c'est agréable. Voici ce qu'il y a de merveilleux avec la somnolence : c'est un état agréable à observer. Si nous lui résistons, c'est pénible, mais si nous l'observons, c'est plaisant.

Deuxième difficulté : nous les observons, mais nous n'établissons pas avec eux une relation qui permette de révéler leur impermanence et leur nature désidentifiée. Cela se produit dans ces situations où nous sommes submergés par quelque chose et y réagissons par le rejet ou la fuite, plutôt que par l'observation.

Comment établir cette relation ? Il est important de le rappeler à chaque retraite car il existe un mode d'emploi – que nous ne sommes pas obligés de suivre, qui reste purement indicatif – mais comportant des étapes numérotées.

Si nous sommes visités par quelque chose qui nous submerge, que nous vivons comme problématique et que nous ne sommes donc pas en train d'observer en pleine conscience pour révéler son impermanence et sa nature non-personnelle :

Premièrement, nous identifions et nommons. Le nommage n'est pas obligatoire, mais aide considérablement face à ce qui nous dépasse un peu. « Ah, anxiété, d'accord. Honte. »

Deuxièmement, nous abandonnons la dimension mentale de ce qui est présent – les pensées, ruminations, ce que nous nous racontons ou visualisons – et saisissons l'émotion dans le corps, dans sa manifestation corporelle. Pour l'anxiété, nous délaissons le récit mental et nous concentrons sur la boule dans la gorge ou le nœud à l'estomac.

Pourquoi procéder ainsi ? Parce que cela nous aide pour les deux qualités que nous voulons révéler. Une

sensation permet bien plus facilement de percevoir qu'elle est changeante, donc impermanente. Et une sensation permet bien plus aisément de percevoir qu'elle n'est pas qui nous sommes. Car, à tort ou à raison, nous associons davantage notre identité à notre monde mental qu'à notre monde physique. Observer une sensation facilite donc la réalisation qu'elle ne fait pas partie de nous, quel que soit ce « nous ».

Le corps est moins identifié, le corps évoluera forcément, changera, et la sensation passera. Et il demeure dans l'instant présent, tandis que nos pensées bondissent vers le futur ou le passé.

Nous nommons donc, oublions les histoires, délaissions le contenu mental et nous concentrons sur le ressenti physique. Ce ressenti physique devient notre objet de méditation – nous observons son impermanence, et l'on peut utilement s'appuyer sur la respiration comme guide. À l'inspiration, l'intensité peut augmenter ; à l'expiration, elle diminue. Cela change de forme, se répartit différemment dans l'espace. Donc cela évolue, n'est pas solide, va passer, n'est pas aussi menaçant et submergeant que nous le pensions. Nous pouvons même attendre que cela passe, puisque cela passera – si nous demeurons présents et revenons au ressenti corporel à chaque fois.

Car les pensées peuvent se renouveler indéfiniment. Il existe ce terme très élégant dans la philosophie et la psychologie bouddhiste...

Papañca, qui se traduit par la capacité à la prolifération qu'ont les pensées. Une pensée va très vite faire une structure en arbre qui va conduire à quantité d'autres pensées et ruminer dans toutes les directions. Heureusement, le corps ne papañchise pas. À partir du moment où on se saisit d'une sensation et qu'on y reste, qu'on y revient, elle va passer. Les sensations font ça, elles passent.

Notre anxiété peut papañchiser énormément au niveau mental, nous donnant l'impression illusoire qu'elle ne passe jamais, parce qu'une pensée anxieuse suscite une autre pensée anxieuse qui suscite encore une autre pensée anxieuse. Il devient plus difficile de percevoir que c'est une succession de petites pensées distinctes, et même si on le perçoit, il reste plus difficile d'en être soulagé. Alors que le ressenti corporel, dès qu'on perçoit qu'il est impermanent, nous soulage immédiatement.

C'est un travail utile, qui n'est pas indispensable. Parfois, simplement remarquer qu'il y a de l'anxiété et avoir une prudente confiance dans le fait qu'elle va passer suffit amplement. Et quand vous faites ça, vous vous retrouvez sur votre petite embarcation, votre refuge. Vous étiez plongé dans une vilaine vague d'anxiété et tout à coup, en observant l'anxiété, vous avez un bateau. Vous sortez de l'eau, vous ne vous confondez plus avec les flots tempétueux et vous pouvez laisser la vague monter et redescendre à l'abri de votre embarcation.

Évidemment, quand on réalise que ce qu'on observe est impermanent et n'est pas qui nous sommes, en creux, cela nous fait aussi réaliser que ce qui observe est peut-être un peu plus permanent et un peu plus qui nous sommes. On peut voir ça comme un processus de relocalisation. On était avec l'anxiété, on se

confondait avec l'anxiété, et on déménage vers l'observateur, l'observation de l'anxiété. On réalise que cette observation a une grande constance, qu'elle est toujours là, qu'on peut toujours aller la chercher. Et elle est intimement liée à notre identité parce que cette capacité à observer est toujours présente, ce qui n'est pas le cas de l'anxiété.

C'est aussi la pleine conscience qui, appliquée à ce qui est agréable, ne nous empêche pas du tout d'en profiter, même en sachant que c'est impermanent. Je trouvais absurde cette idée que l'impermanence impliquait de moins profiter des choses agréables parce qu'on sait qu'elles vont passer. C'est exactement le contraire, évidemment.

La mousse au chocolat, qui est toujours servie dans les restaurants dans de tout petits bols – c'est un souvenir d'enfance, c'est ce qui me faisait choisir plutôt la coupe Danemark quand j'étais enfant – la mousse au chocolat, disais-je, si on a pleinement conscience qu'elle est impermanente, on va savourer beaucoup plus chaque bouchée. Dit celui qui jusqu'à présent a dû se passer pas mal de desserts qui contenaient des noisettes, mais ça n'a rien à voir.

Donc on peut profiter pleinement de ce qui est agréable, en appréciant que ce n'est pas qui nous sommes, mais peu importe, on peut quand même en profiter et accepter que ça va passer. Les animaux, les arbres, les repas, le ciel étoilé – fichu citadin que je suis, qu'est-ce que je goûte au ciel étoilé ici ? Je ne sais pas pour vous, peut-être que vous avez la chance d'habiter au milieu de nulle part, sans lampadaire juste à côté de chez vous. Mais à chaque fois, c'est un de mes plaisirs, le ciel étoilé ici.

Comme le disait aussi Dipa Ma, tout est frais et nouveau tout le temps. Chaque moment est neuf. Et ça, c'est ce genre d'affirmations qui peuvent ne pas nous faire grand-chose au premier abord. Mais dans une retraite, je me suis pris dans les gencives la vérité de ce qu'elle disait. En fait, quand on est vraiment bien dans cette disposition de pleine conscience et qu'on accueille ce qui vient, l'ennui n'existe plus. Parce qu'on a une qualité d'attention tellement vive que tout ce qu'on observe, tout ce qu'on goûte, tout ce qu'on sent est frais. Il y a une qualité de fraîcheur, de nouveauté, tout est intéressant.

Alors ça ne dure pas, cette qualité-là de pleine conscience, mais même quand elle n'a pas cette intensité, on peut apprécier que des choses qui nous sembleraient ordinaires chez nous, ici on les goûte davantage, ne serait-ce que la nourriture. Mais avec quand même cette petite idée derrière la tête que ça pourrait être le cas pour tout, que vous pourriez imaginer que tout ce qui vous arrive soit frais, nouveau, intéressant, que rien ne soit jamais ennuyeux. Ce n'est pas impossible. C'est peut-être impossible de vivre ça tout le temps, mais ce n'est pas impossible de le vivre de plus en plus souvent.

Et c'est quelque chose... à chaque fois qu'on me dit ce genre de choses, il faut faire attention. Je ne dis pas qu'il faut que vous fassiez ce que j'ai fait, ni ne me présente en modèle. Et tout ça n'a rien à voir avec le fait que mon arrière-grand-père gérait un foyer de la Croix Bleue – la Croix Bleue, pour les personnes qui ne connaîtraient pas cette ancienne institution, c'était un foyer pour alcooliques.

Mais un jour, pas parce que j'étais alcoolique, j'ai tout à coup réalisé que je n'avais plus du tout envie de boire de l'alcool, alors que j'aimais le goût, j'aime toujours – tu entends une gorgée de bière, je la goûte – alors que le goût me plaisait et l'ivresse, en fait, je trouvais ça sympa. Mais un jour, totalement lié à la méditation, au retour d'une retraite, quelques semaines plus tard, je me suis dit : mais en fait, je n'ai plus vraiment le même plaisir parce que la réalité est déjà intoxicante en elle-même. En fait, la réalité est déjà tellement intéressante que je ne peux que la gâcher en mettant un peu de psychotropes dans ma réalité.

Comme si c'était du sucre en trop. Vous avez un fruit qui est déjà mûr et quelqu'un vous rajoute du sucre : ce n'est pas bon. C'est la même chose qui m'est arrivée tout à coup. Je ne buvais pas beaucoup, mais j'avais du plaisir à le faire. Mais en fait, c'est écœurant, c'est trop. La réalité est déjà tellement bien que je n'ai pas envie de plus.

Et encore une fois, c'est comme ça que ça s'est manifesté chez moi. Il y a peut-être des raisons pour que ça se soit manifesté comme ça chez moi. Je ne vous encourage pas à arrêter de boire la bière que vous aimez boire, surtout quand on a envie de quelque chose de frais.

Ce plaisir qu'on a à goûter les choses simples peut concerner absolument tout ce qu'on apprécie, pas seulement l'alcool. Mais réaliser que c'est suffisant, ça renvoie au contentement : les choses sont suffisamment belles, riches, et on a moins besoin de rajouter qu'on le pensait.

La direction qu'on prend, c'est donc une direction où on est de plus en plus, avec l'éthique et la bienveillance, en paix avec le monde et avec les gens, habité de plus en plus facilement, de plus en plus souvent, par les états d'esprit qui nous font du bien, capable de fabriquer des moments de calme. Dépendre de moins en moins des plaisirs les plus fragiles ou les plus addictogènes et savourer de plus en plus les autres. Ainsi que les plaisirs addictogènes, mais sans subir les désavantages. Être plus résilient face aux émotions difficiles.

Globalement, c'est vraiment la direction d'un bonheur qui n'a pas besoin que les circonstances soient favorables pour exister. Ça ne veut pas dire qu'on prend la direction d'un bonheur constant, même quand c'est horrible, mais à ce moment-là, c'est une résilience, une solidité, une confiance dans le fait que ça va passer et que ce n'est pas nous.

Plus que bonheur, pour moi, la direction qu'on prend, c'est une direction vers toujours plus de liberté, moins de fatalité psychologique. Quand on a une pensée ou une émotion, une situation qui provoquerait d'habitude quelque chose, prendre conscience qu'on a une marge de manœuvre. On revit la même chose, c'est le même collègue insupportable que d'habitude, mais les émotions ne prennent pas la même direction. On a la même bouffée d'anxiété qui monte, mais elle ne reste pas aussi longtemps, elle passe plus vite. Elle nous menace, on se sent moins menacé par elle.

Liberté, grande, grande, grande sécurité. Quoi qu'il arrive, un sentiment de sécurité et une robuste résilience face à ce que la vie va nous balancer.

J'espère que ce dépliant publicitaire vous aura fait envie. Ça, c'est le chemin. Et puis, à partir de demain, on parlera un peu plus de ce qu'on rencontre en chemin, notamment des facteurs facilitants et moins facilitants que vous allez croiser pendant la retraite.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.