

Les cinq obstacles et les qualités méditatives (jour 2, 2022)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:01:31

Un message du service après-vente, c'est-à-dire ce qu'on appelle pour se plaindre.

Puisque je vais vous parler des cinq obstacles qui sont ces visiteurs déplaisants et inévitables pour quiconque médite. Vous les connaissez bien, vous les connaissez intimement en tant que méditante et méditant, et vous les connaissez aussi intellectuellement. Mais c'est un thème dont je ne me lasse pas, parce qu'on est sans cesse confronté à ces cinq obstacles. Et au fur et à mesure que la carrière méditative progresse, ils prennent des formes plus fourbes et plus subtiles qu'au début, mais ils sont toujours là.

Bonne nouvelle, on sait quoi faire. Techniquement, on sait exactement quoi faire. Et les apprivoiser nous fait du bien au-delà de la seule méditation, au-delà de la retraite, puisque finalement ce qu'on apprend dans notre relation à ces obstacles-là en méditant, on l'applique aussi et on en bénéficie dans la vie quotidienne.

On ne veut pas s'en débarrasser, ce n'est pas possible. On ne veut pas non plus les contrôler, ni diminuer leur fréquence, ni diminuer leur intensité. On veut seulement cultiver une relation adéquate avec eux.

Concrètement, les cinq obstacles ne peuvent pas nous nuire, ils ne peuvent pas nous faire le moindre mal au sens profond du terme si, premièrement, nous remarquons leur présence – toujours cette histoire de remarquer, remarquer qu'il y a quelque chose qui est présent et qu'on peut l'observer. Deuxièmement, on les observe en prenant conscience de leur impermanence, en révélant leur impermanence. Et troisièmement, on les observe en prenant conscience de leur nature désidentifiée, du fait qu'ils ne sont pas qui nous sommes.

Quand on fait ça, on est largement à l'abri du tort qu'ils peuvent causer à notre bien-être psychologique. Ils restent déplaisants, parce que la plupart d'entre eux sont objectivement déplaisants, mais ils deviennent déplaisants comme un voisin un peu désagréable, mais qui est notre voisin depuis vingt-huit ans et qu'on finit par connaître par cœur. Et quand on voit qu'il est derrière la porte, on dit : « Oui, entre, c'est toi, il y a du café froid, des croissants secs, tu peux t'asseoir par terre, c'est un peu froid et dur. Je vais mettre un peu de hard rock à plein tube, j'espère que tu aimes ça. Et tu restes aussi longtemps que tu veux. » C'est un peu l'idée. Parce que généralement, ils ne restent pas. Ce qui est étonnant.

Alors que fait-on pour révéler leur nature impermanente et désidentifiée ? On les observe, comment ? Avec curiosité, avec bienveillance, même s'ils sont désagréables. Avec curiosité et bienveillance, on

remarque et on reconnaît leur présence. On leur donne un petit nom. Ou même sans leur donner un petit nom, on a cet acte de reconnaissance : « Ah, c'est... » Par exemple, du rejet ou « c'est de l'agitation ».

Quand on les a nommés ou en tout cas identifiés, on active notre curiosité pour le ressenti corporel, le ressenti physique de l'obstacle. On laisse tomber les histoires qu'il nous raconte, les histoires qu'on se raconte autour de sa présence.

Et troisièmement, quand on a pris comme objet de méditation le ressenti corporel, on reste avec, on l'observe, on observe comment ce ressenti évolue. Avec le temps, les moments où il est plus intense, moins intense, parfois il va disparaître, changer de nature, changer d'étendue, changer de qualité. Et on peut lâcher à un moment comme objet de méditation, considérer qu'on en a fait le tour, revenir à notre objet principal ou rester un peu plus longtemps et revenir plus tard.

Pourquoi est-ce qu'on se saisit du ressenti physique ? Parce que les histoires qu'on se raconte, elles sont sous forme de pensée – c'est ce que les bouddhistes appellent papancha, ça fait du papancha – donc ça a tendance à proliférer dans tous les sens, alors que le corps a une certaine stabilité, une plus grande stabilité, et qu'il est dans l'instant présent. Il ne nous emmène pas dans le futur ou dans le passé, on n'a pas accès à un corps du passé ou à un corps du futur.

Le corps est un reflet de la réalité de l'état d'esprit parce que dans le corps on sent qu'il va changer. On sent qu'il va changer et donc qu'il va passer. Et en prenant conscience de la manifestation corporelle, on prend aussi beaucoup plus facilement conscience que ce n'est pas nous, que c'est quelque chose qu'on est en train de vivre, comme n'importe quelle autre sensation. On a beaucoup plus facilement tendance à s'identifier aux émotions et aux pensées qu'aux sensations. C'est rare que vous vous preniez pour votre écharde dans le pied. Donc on utilise cette capacité qu'on a à se désidentifier de l'écharde dans le pied pour s'intéresser à la partie corporelle d'une émotion.

Ce n'est pas toujours nécessaire de s'intéresser aux obstacles au-delà de la première étape, au-delà de cette étape où on reconnaît : ah oui, c'est toi. Parfois, on n'a pas besoin du tout d'explorer les sensations, on le laisse simplement passer. Mais quand ils sont vraiment envahissants, ça aide vraiment beaucoup.

Quels sont ces cinq obstacles ? Je rappelle : torpeur, somnolence, le premier. Son opposé, agitation. Envie de quelque chose qui n'est pas là. Rejet de quelque chose qui est là. Et doute.

Continuons donc avec l'agitation, son opposé. Si la torpeur était un étang stagnant et trouble, l'agitation, elle, c'est l'eau qui bout. Dans les textes, ils parlent d'une eau battue par le vent, pleine de vagues et de remous, impossible à apaiser. On ne peut rien y voir de clair non plus, mais pour une raison complètement différente.

L'agitation se manifeste par cette incapacité à rester en place, physiquement et mentalement. On bouge sans cesse : on ajuste la posture, on se gratte, on déglutit. Et dans l'esprit, c'est le festival des pensées qui rebondissent de partout. Une idée en amène une autre, qui en amène une troisième, et on se retrouve à

planifier le week-end alors qu'on était parti de l'observation de la respiration.

Physiquement, on peut sentir cette énergie un peu électrique, parfois dans la poitrine, parfois dans les membres. Il y a une tension, une impatience. Le corps veut bouger, l'esprit veut sauter d'une chose à l'autre. La phrase typique de l'agitation, c'est : « Allez, on y va ! Qu'est-ce qu'on fait maintenant ? »

L'approche classique, c'est de ralentir consciemment. Respirer plus lentement, détendre délibérément les épaules, la mâchoire. Parfois, poser les mains de manière plus stable peut aider. Et surtout, accepter que l'esprit soit agité sans essayer de le calmer de force.

Parce que le paradoxe de l'agitation, c'est que plus on lutte contre, plus elle s'intensifie. C'est comme essayer de calmer de l'eau en la remuant avec une cuillère. Alors on observe cette énergie bouillonnante avec la même curiosité bienveillante. Où est-ce que je la sens dans le corps ? Comment elle colore mon expérience ? Et on découvre souvent que, tout comme la somnolence, l'agitation a ses qualités intéressantes quand on cesse de la combattre.

Il y a une vivacité dans l'agitation, une énergie qu'on peut apprendre à apprécier plutôt qu'à subir. L'idée n'est pas de la supprimer, mais de ne plus en être l'esclave.

Dans ces moments-là, c'est une expérience assez chouette. Enfin, ce n'est pas possible tout le temps, mais ça l'est parfois. Observer avec lucidité la somnolence, c'est un plaisir de fin gourmet. Je vous encourage donc à expérimenter. Si vous rencontrez beaucoup de somnolence, dites-vous que peut-être ça vous arrivera rarement, mais de temps en temps, essayez de l'observer quand elle est là. Il faut beaucoup de patience, comme un photographe animalier. Il faut vous planquer en embuscade et attendre qu'elle arrive.

D'autres approches, évidemment. La désidentification est un point clé. C'est ce qu'on fait quand on observe avec lucidité la somnolence et qu'on observe physiquement ce qui se passe. Mais aussi l'impermanence, parce qu'en fait on a des vagues qui passent. Il y a des lames de fond de somnolence qui nous poussent presque à nous endormir sur notre coussin, et puis après elles passent. Remarquez qu'elles passent, qu'après on a un répit, on retrouve un peu de lucidité. On repère qu'il y a eu une vague, et la vague est passée. Remarquer qu'il y a les vagues permet aussi de moins subir cette somnolence.

Pour la somnolence, c'est un peu vrai pour tous les obstacles, mais encore plus pour elle, l'attitude « western » est utile. Ça n'a rien à voir avec l'équitation. L'attitude « western », qu'est-ce que c'est ? C'est un concept défini par un grand enseignant bouddhiste, Joseph Goldstein, qui consiste à voir apparaître une pensée, une émotion ou un état, et faire : « Je t'ai vu. »

Pourquoi j'en parle pour la somnolence ? Parce que la somnolence vous prend en traître. Elle se glisse comme ça, et puis tout à coup vous n'êtes plus là. Le secret c'est de voir au moment où elle s'apprête à sortir du fourré, et de dire : « Ah, te voilà ! » Ça paraît bizarre, mais dans mon cas en tout cas, ça marche assez bien comme ça.

Si je saisis les prémices de la somnolence... et en plus c'est vraiment fou, parce que c'est : « Elle se passe plutôt bien cette méditation. Je peux lâcher le volant et ça continuera à rouler. » C'est comme le bain chaud : au début, il n'y a qu'un petit fond d'eau agréablement tiède, puis l'eau commence à monter. Vous avez encore un peu froid mais vous savez que vous n'aurez plus froid, vous avez envie de vous laisser glisser dans le bain chaud. C'est pareil, la somnolence fait ça. Évidemment c'est tentant, mais plus on la saisit tôt, plus c'est facile de dire : « C'est gentil, mais non. Le bain chaud c'est pour plus tard, l'autopilote c'est pour plus tard. Je suis en train de faire un truc. » Et ça marche.

De nouveau, pas tout le temps, mais il arrive que ça marche et c'est hyper satisfaisant quand ça arrive. Ça implique d'avoir cette curiosité, de vous demander comment ça commence, comment ça monte. Quel est le petit signe annonciateur ? Et il y en a toujours un.

Pour moi, pour vous donner un exemple - ce ne sera sûrement pas la même chose pour vous - c'était souvent quelque chose qui changeait au niveau de mon regard. J'ai les yeux fermés, je ne peux pas dire ce qui se passe, mais c'est comme si, quand tout à coup vous êtes dans vos pensées et que vous regardez dans le vague. Avant vous regardiez quelque chose fixement en face de vous, et tout à coup il y a dilatation des pupilles et vous regardez dans le vague. Il se passait quelque chose comme ça au niveau des yeux, au moment où je glissais vers la somnolence, avant qu'il se passe plein d'autres choses et que je perde complètement ma lucidité. C'est possible qu'il vous arrive quelque chose de différent, peut-être pas au niveau du regard, mais posez-vous la question.

L'agitation, évidemment, c'est un verre d'eau dans lequel il y a une tempête, donc beaucoup de vagues, et comme il y a beaucoup de vagues, on ne voit pas clair non plus, l'eau est trouble. L'agitation, on se sent un peu comme un morceau de paille dans une tempête : confusion, perte de stabilité, il y a des forces centrifuges qui nous dispersent. Physiquement, envie de bouger parfois, ou sinon une activation musculaire. Mentalement, collision de pensées, accélération, instabilité, une attention qui passe d'une chose à une autre très vite.

La phrase type c'est : « Je n'en peux plus. » Quand on est vraiment pris dans un tourbillon d'agitation, dans une tempête d'agitation : « Je n'en peux plus, il faut que ça s'arrête, ça me dépasse. » Et c'est là le grand piège, parce qu'en fait, on peut. On peut encore. C'est le mensonge de cet état de nous faire croire qu'on ne peut plus. Et que du coup, il faudrait arrêter de méditer. Si on est chez soi, c'est là qu'on peut être tenté de s'arrêter de méditer, parce qu'on se dit : « Voilà, c'est trop, ça part dans tous les sens, ça ne sert à rien que je continue. »

Mais les tempêtes passent. C'est la tentative d'arnaque de cet état de nous faire croire que ça ne va pas passer.

Là aussi, on nomme l'agitation, on sent ce qui se passe - et il se passe plein de choses physiquement. Il y a du matériel à observer et c'est plus simple que pour la somnolence. On peut parfois encourager activement à la détente, quand on sent les marqueurs physiques de l'agitation dans le corps. Peut-être que

si c'est quelque chose que je sens dans le visage, entre autres, est-ce que je peux laisser mon visage se relâcher ? Est-ce que je peux laisser mes épaules, à l'expiration, se détendre ?

Il y a souvent un petit travail vraiment purement musculaire qu'on peut faire. La respiration aussi — prendre des respirations un peu plus profondes, un peu plus tranquilles.

Et là aussi, l'observation de l'agitation n'est pas agitée. Il existe une faculté d'observation qui ne sera pas touchée par l'agitation. On peut observer avec calme de l'agitation. Dès qu'on se saisit du corps, ça commence. L'image évidemment parfaite, c'est d'être dans l'œil du cyclone. On observe à partir de l'œil du cyclone, le cyclone. Ça bouge dans tous les sens, mais nous, on est dans cette posture d'observation au calme.

Maintenant, en cas d'urgence, si on se sent vraiment dépassé, on peut changer l'objet de méditation. Si on est centré sur la respiration, on peut se dire que peut-être les sons nous sortent de nous. Même si ce n'est pas vrai — l'oreille est là — on a le sentiment, plus facilement en écoutant les sons, de sortir du corps, parce qu'on a un objet qui est extérieur au corps. Et parfois, ça aide à trouver de la stabilité.

Si on est en train de marcher, une marche plus rapide, plus énergique, dans un premier temps. *Pacing and leading*, comme on dirait en hypnothérapie : aller au rythme de ce qui est là. Si l'agitation est rapide, on peut marcher un peu plus vite d'abord, et ensuite ralentir le pas pour agir aussi sur l'agitation.

La clé pour l'agitation, c'est cette conviction, cette confiance dans l'impermanence de cet état. Il nous fait croire qu'il ne va pas passer et c'est totalement faux. On ne fait rien du tout et il passera.

Désir

Ah, le désir. C'est un des plus fourbes. Le désir est une eau pleine de couleurs et de paillettes. Et du coup, on ne voit plus rien parce qu'on est fasciné par la couleur et les paillettes. Envie de ce qui ne fait pas partie de notre expérience présente. Phrase typique : "Ce serait quand même bien. Ce serait quand même mieux si..."

Et ça semble attrayant, en fait. C'est pour ça que c'est fourbe. Et un des enjeux, c'est de réaliser que ça ne l'est pas vraiment, en fait. Par exemple, qu'est-ce que vous pourriez avoir ? Je pense que dans une retraite, ils sont souvent assez subtils, les désirs. Mais dans les extrêmes... vous pourriez avoir envie de rentrer chez vous pour manger une Caramelita — c'est une glace Mövenpick — en regardant *The Voice*, parce que vous réalisez que la Caramelita et *The Voice* vous manquent trop. Envie de consulter WhatsApp. Je ne suis pas sûr que ça vous arrive beaucoup.

Les petits plaisirs de la retraite : envie du prochain repas, qu'on soit déjà au prochain repas, par exemple. C'est peut-être plus réaliste dans votre situation. Envie — j'en parlais tout à l'heure — de la prochaine pause. "Là, je suis en train de travailler. Ce sera quand même bien la prochaine fois que je ne ferai pas ce truc de méditation, même si j'aime bien le faire." Et ça, c'est hyper subtil.

Comme je vous l'avais dit récemment, une des progressions intéressantes dans la relation qu'on a à une retraite, c'est de ne plus envisager la retraite comme étant une alternance entre des récréations et des efforts, et de se dire qu'en fait, tout est effort récréatif. Cette curiosité, cette pleine conscience, on peut la cultiver tout le temps de façon détendue, plutôt que de se dire qu'on alterne entre des moments où on est vraiment en pleine conscience, puis après on arrête tout. "Je redeviens la personne que je suis quand je ne suis pas en pleine conscience." On n'est pas obligé de faire comme ça et c'est beaucoup plus intéressant. Si on vit toute la retraite comme une méditation, mais avec moins d'efforts, juste plus de continuité.

Il y a les plaisirs méditatifs qui font l'objet de désirs. "J'aimerais une méditation comme celle d'hier. Pourquoi je n'ai pas aujourd'hui une méditation comme celle d'hier ? C'était bien hier, c'était mieux." Ou comme la dernière retraite : "J'avais eu vraiment ce..." Ou alors : "Je suis convaincu que ce que j'ai là, c'est tellement moins bien que ce que je pourrais avoir." Attention, une vraie lucidité. Tout ça c'est du désir.

Et comme avoir un désir ne permet pas de satisfaire le désir, au final c'est une expérience frustrante. Particulièrement durant une méditation. Parce que le désir redescend, mais il vous laisse en redescendant le constat qu'il n'est pas réalisé. Puisque vous avez envie de quelque chose qui n'est pas là, ce n'est pas là.

Donc il y a la promesse qui rend la pensée attrayante. Parce que c'est le désir d'une chose désirable. Penser que vous l'obtiendrez est plaisant. Et après, cela passe et vous ne l'avez pas obtenu. Il y a donc une frustration qui apparaît.

Tout cela est subtil, surtout quand on parle du genre de désir de retraite que nous avons évoqué. Ce n'est pas massif, ni le désir lui-même, ni la déception, mais c'est là.

Un des pièges de cet état, c'est qu'il nous force à de l'anticipation, en tout cas à se familiariser avec le fait que oui, c'est agréable d'y penser maintenant, mais en fait, après, ce sera plutôt désagréable. Et une des réponses sera de recommencer à y penser, parce que c'est désagréable que ce soit désagréable. Je vais donc repenser à cette chose agréable. Pendant un instant, je serai de nouveau porté par ce désir, j'aurai un petit shoot dopaminergique, mais il va redescendre aussi.

Et évidemment, encore plus fourbement, quand on désire quelque chose qui n'est pas là, on se coupe de la possibilité de se satisfaire de ce qui est là. En creux derrière le désir d'autre chose, il y a l'insatisfaction avec ce qui est présent maintenant. Le désir, c'est l'anti-contentement, c'est l'opposé du contentement.

Sans le désir, on peut apprécier que la méditation par exemple est calme, qu'on a un certain confort physique, qu'on a observé des pensées qu'on a pu saisir au vol, qui nous ont appris quelque chose sur nous-mêmes. Il y a plein de subtils petits plaisirs méditatifs et quand le désir est là, on ne les perçoit plus.

L'acceptation aussi des plaisirs simples méditatifs comme de réaliser qu'il y a une pensée désagréable qui est montée, qu'elle est passée, qu'on n'a rien fait, qu'on a laissé passer et que c'était bien de la laisser passer. Mais si vous êtes en train de désirer une méditation encore plus riche et encore plus intense, vous allez passer à côté de ce plaisir-là.

Quand le désir est très intense, ce qui est plus rarement le cas en méditation, il devient physiquement déplaisant. Et cela, c'est intéressant pour les désirs qu'on vit chez soi. C'est un exercice que je fais souvent, que j'ai souvent fait faire aux personnes qui suivaient le cours de manger en pleine conscience : observer un désir à problème. Un désir de Caramélita, mais le bac entier à deux heures du matin.

Le constat quand on se replonge dans la situation où il y a eu un désir à problème, c'est qu'en fait c'est désagréable de ressentir ce désir. C'est physiquement désagréable et c'est hyper évident. Dès qu'on se replonge dans la situation de façon méditative, on réalise qu'en fait, cette urgence, ce « il faut que tu cèdes ou que tu résistes à cette envie », tout ce qui va avec ce désir, ce n'est pas du tout agréable.

Et le constat que font certaines personnes, c'est que si elles finissent par manger la moitié du bac de Caramélita, c'est en partie pour que ça s'arrête. Parce qu'en fait, le désir à problème est une source de tension physique et psychologique, et lui céder, eh bien au moins ça va s'arrêter. Il y aura peut-être la honte après coup, mais la place que ça prenait psychologiquement et physiquement, ce sera résolu. Encore une fois, cela concerne plus les désirs liés à nos petites et nos grandes addictions, et peut-être que c'est quand même rare en retraite, mais ça peut arriver.

Une image pour le désir. Je la partage juste parce que je l'aime bien. Je ne sais pas si elle vous ouvrira de grandes portes de sagesse. Il y a cette histoire du singe, du piège à singes, qui est probablement fausse, mais c'est égal. Pour attraper les singes, on fait un trou assez grand pour que le singe puisse y passer la main, mais pas assez grand pour qu'il puisse en sortir la banane. Du coup, le singe attrape la banane, mais il ne veut pas lâcher la banane, et il va se coincer.

Je pense que c'est un mythe. C'est une bonne image pour le désir, parce que c'est exactement cela. Vous tenez la banane, et en fait, vous n'allez pas la voir, la banane. Elle n'est pas là, ce n'est pas possible. Le trou ne permet pas que vous la sortiez. Donc, continuer à penser à la banane, c'est-à-dire ne pas la lâcher, ça ne marche pas. Ce n'est pas source de bonheur et d'épanouissement. Il faut lâcher la banane. Mes frères et mes sœurs singes.

On nomme donc, comme d'habitude, désir. On se demande comment cela se manifeste physiquement et c'est subtil, souvent. Ce n'est pas aussi simple que pour l'agitation, par exemple. Et on le laisse passer.

La grâce du désir, c'est qu'en tant que sensation, en tant que ressenti, ça passe vite. Ça passe très vite. En fait, ça revient vite parfois, mais ça passe vite. On n'a donc pas besoin de l'observer trop longtemps pour qu'il passe. Et là aussi, l'attitude western peut être intéressante. Parce que c'est fourbe, un peu comme la somnolence. Pour l'agitation, il n'y a pas besoin du tout. On n'a pas besoin de saisir les prémices de l'agitation.

Elle se signale tout de suite et nettement. On sait qu'on est dans l'aversion. Il n'y a pas d'ambiguïté. Et c'est tant mieux, parce que ça nous permet de la reconnaître rapidement et de travailler avec.

Le problème de l'aversion, c'est qu'elle est très collante. Une fois qu'elle s'installe, elle a tendance à durer,

à se nourrir d'elle-même. Elle crée cette fameuse spirale où plus on rejette quelque chose, plus cette chose nous occupe l'esprit, et plus on la rejette. C'est un cercle vicieux classique.

Et puis l'aversion a cette particularité de teinter toute notre expérience. Quand on est dans un état aversif, tout devient suspect, tout peut devenir source d'irritation ou de rejet. C'est exactement ce que décrit l'histoire du chacal avec sa gale.

Dans la méditation, l'aversion peut porter sur plein de choses. Sur une douleur physique, bien sûr, mais aussi sur des bruits extérieurs, sur la qualité de notre méditation elle-même, sur nos pensées, sur nos émotions. On peut développer de l'aversion pour notre agitation, pour notre somnolence, pour nos désirs. Et là, on se retrouve avec de l'aversion sur de l'aversion, ce qui complique encore les choses.

Il y a aussi l'aversion plus subtile qui s'exprime par l'impatience. "Quand est-ce que ça va finir ? Quand est-ce que la cloche va sonner ?" Ou encore l'aversion vers soi-même : "Je suis nul en méditation, je n'y arrive jamais, je ne suis pas fait pour ça." C'est toujours du rejet, toujours ce "pas ça" fondamental.

Pour travailler avec l'aversion, il faut d'abord bien la reconnaître. Et souvent, quand on la nomme clairement - "Ah, je suis en colère", "Ah, j'ai peur", "Ah, je rejette cette sensation" - déjà ça desserre un peu l'étau. Le simple fait de nommer crée un petit espace, une petite distance avec l'état.

Ensuite, on peut observer comment l'aversion se manifeste dans le corps. Généralement, il y a de la tension, de la contraction. Les mâchoires serrées, les épaules qui remontent, le ventre noué. C'est très physique, l'aversion. Et observer ces manifestations corporelles, c'est déjà commencer à se décoller un peu de l'état émotionnel.

La respiration aussi change avec l'aversion. Elle devient souvent plus courte, plus saccadée, parfois on la retient sans s'en rendre compte. Revenir consciemment à une respiration plus profonde, plus fluide, ça peut aider à apaiser l'état aversif.

Mais attention, il ne s'agit pas de rejeter l'aversion ! Ce serait de l'aversion sur de l'aversion. Il s'agit plutôt de l'accueillir avec bienveillance, de la reconnaître comme un visiteur temporaire. "Ah, voilà la colère qui arrive. Bonjour la colère. Je te vois, je te reconnais, tu peux rester un moment si tu veux, mais tu vas finir par repartir."

C'est tout l'art de cette attitude que les enseignants appellent parfois "l'hospitalité inconditionnelle" envers nos états intérieurs. Même les plus désagréables sont accueillis avec cette même bienveillance.

Elle est hyper franche. Et c'est en même temps ce qui est problématique et en même temps ce qui nous facilite le travail méditatif. Elle apparaît de façon nette et ce n'est pas parce qu'on ne remarque pas sa présence qu'elle nous pose problème, c'est parce qu'on y réagit fortement et qu'on entre dans ces cycles des deuxième, troisième, quatrième flèches et ruminations.

L'aspect physique est très important parce qu'on a une sensation qui est facile à observer. Vraiment,

vraiment facile à observer. Si vous êtes pris dans une vague d'aversion, de colère, d'anxiété, il vous faut une seconde pour sentir à quel endroit ça se manifeste. Donc nommer : colère. Et alors physiquement c'est quoi ? Se saisir avec votre attention du ressenti physique, respirer avec, sentir que ça va évoluer, que ça va changer, donc que ça va passer.

Les sensations sont souvent plus intenses, plus objectivement désagréables que pour les autres des cinq obstacles. Et on a tendance à beaucoup s'y identifier. Heureusement, tout ce processus est tellement grossier que sur le plan technique, pour tout méditant qui a suivi un cours de huit semaines dans sa vie, c'est faisable. Autant on peut vraiment avoir l'impression que le doute ou la somnolence, c'est compliqué de s'en saisir. Là, ce n'est pas compliqué. C'est juste que c'est très désagréable.

Donc ça demande de la patience, de la persévérance, de la persistance. Quand on réalise qu'on était en train d'observer la boule dans la gorge qui correspondait à l'anxiété et qu'elle s'était relâchée un peu, mais qu'on a de nouveau eu une pensée anxieuse qui nous a distracts et qu'on est repartis dans une vague anxieuse, on se dit : « OK, je recommence, je reviens. » Je laisse tomber l'histoire, je reviens à la boule dans la gorge. J'observe la boule dans la gorge, je respire avec la boule dans la gorge, avec cette sensation. Je la laisse se relâcher. Et je le refais cinq fois, je le refais dix fois. Peut-être qu'à un moment, je lâche ce manche que j'ai saisi pour me saisir de l'état. J'y reviendrai un peu plus tard. C'est un travail de patience. Ça ne demande pas de la finesse technique, ça demande de la patience et de la persévérance.

Il y a le cas particulier du jugement de soi qui est une forme d'aversion qui peut passer sous le radar de temps en temps, parce qu'il fait partie de notre identité peut-être plus qu'il n'est intense comme de l'anxiété ou de la colère. Il peut être souvent présent, on peut s'être habitués à sa présence et on peut avoir quelque part la conviction parfaitement stupide que si on se critique beaucoup, ça fera de nous une meilleure personne et que sans ça, on n'avancerait pas dans la vie.

Donc le jugement de soi, parfois on le rate. On rate rarement une anxiété ou une colère, mais le jugement de soi peut passer sous le radar. Et c'est très important de le noter, de le reconnaître, de le laisser passer, mais de l'identifier. Il ne fait pas partie de la réalité objective. C'est juste une forme de rejet. C'est rien de plus que ça. Ce n'est pas plus vrai que n'importe quelle rêverie qui vous traverse l'esprit.

À savoir aussi que le jugement de soi, dans le vocabulaire pali qui est la langue des suttas bouddhistes, c'est omana, et que l'orgueil c'est mana. Globalement, les deux sont rassemblés dans le concept d'orgueil. Donc se dire qu'on est génial ou se dire qu'on est nul, c'est de l'orgueil. C'est-à-dire, dans les deux cas, ce sont les symptômes d'une préoccupation excessive par la valeur qu'on a. Donc ce sont deux pensées égocentriques et superficielles. Et c'est important de les mettre sur le même niveau.

Moi, ça m'a aidé à un moment de noter « orgueil » quand je me critiquais et de réaliser qu'en fait, c'est un peu pareil, qu'entre le personnage joué par Woody Allen et Donald Trump, c'est la même chose. Crier sur tous les toits sa détestation de soi-même et la liste interminable de ses défauts et dire qu'on est génial, c'est pareil. On est obsédé par soi-même et par ce qu'on vaut. C'est de l'égocentrisme naze.

Donc il faut faire tomber cette émotion de son piédestal, de son trône. Non, elle n'est pas particulièrement utile, noble, justifiée. Oui, sans elle, vous avanceriez quand même dans la vie. On peut aspirer à quelque chose sans pour autant se juger tout le temps. Ce qui me fait penser à cette phrase qui ne vous parlera peut-être pas, mais qui m'a marqué : « Ne soyez pas humbles. Vous n'êtes pas si bons que ça. » Et je trouve que ça renvoie un petit peu à cette idée que l'humilité ou le jugement de soi, au final, c'est une forme d'orgueil subtilement déguisé quand on l'exprime. Donc utile de les renvoyer dos à dos.

La douleur est un autre cas particulier.

Ce qui me fait penser à cette phrase qui ne vous parlera peut-être pas, mais qui m'a toujours marqué : « Ne soyez pas humbles. Vous n'êtes pas si bon que ça. » Elle renvoie à cette idée que l'humilité ou le jugement de soi, au final, c'est une forme d'orgueil subtilement déguisé quand on l'exprime. Il est donc utile de les renvoyer dos à dos.

La douleur est un autre cas particulier. D'abord, rappelons les bases : comme pour tout le reste, on cherche avant tout à l'éviter, à la prévenir. Si une posture vous fait mal à chaque fois après quinze ou vingt minutes, la priorité, c'est d'améliorer la posture, de trouver une posture qui vous convienne mieux. Chercher à corriger une douleur pendant l'assise ne marche généralement pas bien. Par contre, les étirements ou les périodes de repos entre deux assises peuvent aider beaucoup. Le Perskindle en tube jaune, si vous n'avez jamais essayé, c'est pas mal non plus pour cette sensation de fraîcheur.

La douleur est un oignon. On déconstruit l'oignon quand on a mal en méditation. On se concentre d'abord sur le cœur de l'oignon, qui est la sensation brute qu'on peut pratiquement détacher de sa nature désagréable. C'est-à-dire une vibration piquante, chaude, au niveau des omoplates, plutôt à droite. Ou alors ça tape, ça chauffe, ça pique, ça tire. Ça a une certaine surface qu'elle occupe dans le corps, une certaine profondeur. Vraiment des caractéristiques, des qualités de la sensation brute.

Autour de la sensation, il y a souvent une tension corporelle. Parce qu'on a cette sensation intense dans la région des omoplates, on a les épaules qui se crispent ou la mâchoire qui se contracte. Ça, on ne peut pas forcément faire disparaître la sensation elle-même, mais la tension secondaire, on peut. En expirant, on peut la laisser se relâcher.

La troisième couche de l'oignon, c'est la réaction émotionnelle : l'anxiété, la colère, la frustration, l'impatience, l'exaspération. Et ça aussi, on peut en prendre conscience, sentir ce qui se passe dans le corps, la laisser se détendre.

On observe donc les couches une par une. On commence par le centre, on identifie ce que c'est que la sensation elle-même, on observe la tension secondaire, on prend conscience de l'émotion, de la manifestation physique de l'émotion, on respire avec, on la laisse se relâcher. Après, on revient à la sensation brute et on respire avec elle, on regarde comment elle évolue.

Ce qui est étonnant, c'est que par moments, on peut vraiment avoir une sensation qui est la même qu'on

avait il y a deux minutes, quand elle s'appelait « douleur insupportable », qui est devenue « chaleur intense dans la région des omoplates », qui a perdu sa qualité de douleur, qui est juste devenue une sensation. Et parfois elle passe, ou elle se dilue, et c'est plus facile de revenir à la respiration, à ce qu'on était en train de faire.

Il ne faut pas le dire à quelqu'un qui a mal, mais on a parfois un peu de douleur et beaucoup d'émotions. En fait, on a très mal parce qu'on a beaucoup d'émotions par-dessus la douleur. Avec la méditation, on peut en arriver à distinguer, à bien distinguer les deux choses.

Le doute, c'est « je n'y arrive pas ». Ça ne va pas. On ne respire pas comme il faut. On n'a pas la posture qu'il faut. On ne médite pas comme il faut. On n'a rien à faire là.

Le doute est très fourbe. Il se présente comme étant tout à fait légitime à chaque fois. Pour moi, autant le rejet, l'aversion, c'est une espèce de brute épaisse qui vous prend, vous secoue et vous tape contre les murs, autant le doute, la somnolence, le désir, c'est plutôt un serpent d'Eden qui dit : « Salut, ça te dit bien ? » Ça s'insère dans votre état d'esprit et vous persuade que c'est très important et très légitime.

« Il faut vraiment que tu te demandes si tu respires bien. Parce que méditer, c'est avant tout respirer, et c'est possible. En fait, je suis même assez convaincu que depuis le début de ta vie méditative, tu respires super mal. Et tant que tu n'auras pas trouvé ce qui cloche, ça n'ira pas. Ça ne sert à rien de continuer à essayer de te concentrer sur une respiration qui n'est pas la bonne. Et je te dis ça en tant qu'ami. »

Ce sera toujours un peu comme ça : « Fondamentalement, la méditation, ce n'est pas pour toi. Tu le vois bien dans cette retraite, tu patauges, tu n'es pas assez concentré. L'aquagym, ça, tu avais toujours bien connu l'aquagym. Reviens à l'aquagym, fais ça à fond. » Je n'ai rien contre l'aquagym, c'est le premier exemple qui me soit venu.

Il ne faut donc pas le prendre au sérieux. Il faut le regarder dans le blanc des yeux et dire : « Je t'ai vu, doute. »

Dans l'histoire bouddhiste, c'est exactement comme ça que les obstacles ont été présentés. Le Bouddha, juste après son éveil, a encore été visité par beaucoup d'obstacles, notamment l'ennui, le désir. Dans la mythologie bouddhiste, ce qui représente la tentation, surtout pour tout ce qui est désir, c'est Mara. C'est le nom de ma fille. Ça fait beaucoup rire un professeur de méditation qui n'arrêtait pas de me demander comment évoluait ma relation avec Mara. Ce n'est pas pour ça qu'on lui a choisi ce nom.

Après son éveil, Mara a envoyé ses filles. Il y avait certainement le désir, il y avait l'ennui. Elles étaient trois. Elles revenaient à chaque fois bredouilles en disant : « Ça ne marche pas. » Et pourquoi ? « Il nous voit. »

C'est ça exactement avec l'envie, la somnolence, le doute. Si on arrive à les voir, c'est bon. Parce qu'ils n'ont pas beaucoup d'intensité, contrairement à l'agitation et au rejet. C'est surtout de pouvoir les repérer

avant qu'ils se soient vraiment installés.

Ou même après, mais c'est les repérer qui compte véritablement.

Pour revenir à l'ennui, on peut aussi l'éprouver en lien avec un désir de plus, de quelque chose de différent dans la méditation, ou en lien avec un rejet. Pour le doute, je veux dire, on peut avoir un doute en lien avec une insatisfaction, une envie de plus ou un rejet du "pas assez" qui nous fait douter de ce qu'on fait, de comment on le fait.

On peut simplement se rappeler que la pratique se fait toute seule, qu'il n'y a pas besoin de résoudre quoi que ce soit urgemment en cours de méditation, que le doute fait partie de la méditation, que ce n'est pas nous qui prenons la responsabilité de la réussite de la méditation. La pratique le fait pour nous. Il y a juste besoin de persister, de continuer, et le travail se fait. Il faut du temps, un peu de bonne volonté, beaucoup de temps, un peu de bonne volonté.

Et nommer le doute tel qu'il est, très discrètement, c'est souvent suffisant. "Ah oui, c'est du doute. C'est juste ça." Je reviens à ce que j'étais en train de faire.

L'ennui peut être plutôt teinté par l'envie de plus excitant ou le rejet de quelque chose de pas assez intense. Il y a un ennui aversif ou un ennui plutôt désireux, mais c'est toujours de l'ennui. Et en premier lieu, un bon raccourci, c'est de le voir comme le symptôme d'un manque d'attention. S'il y a la place pour l'ennui, c'est que j'ai perdu ma pleine conscience et mon objet de méditation. Simplement se recentrer, c'est suffisant. Parce que quand on est complètement attentif à ce qui se passe, ce n'est jamais ennuyeux. Donc s'il y a de l'ennui, c'est qu'on ne l'était plus.

On peut booster un peu la curiosité, se dire que cet ennui nous signale quelque chose de légitime. Peut-être que je peux mettre un peu plus de curiosité, un peu plus d'intensité dans ce que je fais. Apprécier ce que la respiration a d'agréable, si on médite sur la respiration. Aller chercher un peu plus dans le détail ce qui se passe. Ça peut être un appel, finalement. On s'ennuie parce que ça va bien, mais ça ronronne un peu. Alors, augmenter le niveau de challenge, aller un peu plus au cœur de nos perceptions. Qu'est-ce que c'est vraiment que la respiration ? Est-ce que je peux sentir encore plus finement le passage du temps au fil de l'inspiration et de l'expiration ? Est-ce que je peux prendre conscience d'un son avec plus de précision dans ce que c'est vraiment qu'un son ? Augmenter la curiosité.

Les cinq obstacles impliquent évidemment qu'il existe leur inverse qui se manifeste aussi et qu'on remarque moins, reposés dans la méditation. Donc s'il y a de la somnolence, il y a de la lucidité. S'il y a de l'agitation, il y a du calme. S'il y a du désir, il y a du contentement. S'il y a du rejet, il y a de l'acceptation. S'il y a du doute, il y a de la confiance. Mais on oublie parfois de s'en rendre compte.

Il y a une autre vieille liste, je vais terminer rapidement par cela. Dans les suttas bouddhistes, on a beaucoup plus emprunté la liste des obstacles dans la MBSR que la liste des facultés qui soutiennent la pratique méditative, mais cette liste existe. Et il y en a cinq aussi. C'est une invitation à prendre conscience

quand ces facultés-là se manifestent.

Confiance. Confiance dans notre capacité à faire ce qu'on fait, ou confiance dans ce qu'on est en train de faire, dans la méthode elle-même, dans la pratique méditative elle-même. De temps en temps, vous pouvez simplement apprécier la présence d'une certaine confiance quand elle est là, pour la renforcer aussi, pour l'encourager.

Deuxième, c'est l'effort. Mais l'effort au sens d'un effort équilibré : pas trop, pas trop peu, pas de tension et pas de paresse. Entre les deux, il y a une détermination détendue. C'est ça, le juste effort. On est déterminé à rester présent, à rester là, mais sans tension, comme une corde de guitare bien accordée.

Il y a la pleine conscience, simplement. L'attention, la pleine conscience en tant que facteur mental, donc de réaliser : "Tiens, là je suis en pleine conscience", et d'apprécier ce que c'est que cet état-là.

Il y a la concentration, la stabilité. Pour la pleine conscience, ça peut correspondre comme attitude à la curiosité, l'encourager dans la pratique méditative. La concentration, c'est plutôt cette idée de stabilité dans le temps sur un objet précis. Et là, il faut avoir un objet pour remarquer la présence, mais quand vous sentez qu'il y a quelque chose qui se calme, quand la tension se relâche et la respiration se fait un peu d'elle-même, vous pouvez apprécier la présence de cette concentration-là, de cette stabilité.

Et le dernier, c'est la sagesse, mais qui recouvre simplement la compréhension de ce qu'on est en train de faire, et en particulier l'impermanence et la désidentification. De les avoir à l'esprit pendant qu'on médite, de se rappeler que c'est cela qu'on révèle, qu'on cherche à faire apparaître quand on observe quelque chose.

Donc au final, il y en a trois qui sont assez évidents : sagesse, concentration, pleine conscience.

Et puis, il y en a deux avec lesquelles vous pouvez peut-être jouer un peu plus.

La confiance et l'effort.

La confiance, c'est cette qualité qui nous permet d'aller dans l'inconnu sans résistance excessive. Dans la méditation, il y a toujours des moments où l'on ne sait pas exactement ce qui se passe, où l'esprit traverse des états nouveaux ou inconfortables. La confiance nous permet de rester présent à ces expériences sans nous crispier, sans chercher immédiatement à contrôler ou à fuir. C'est une forme de foi dans le processus même de la méditation, dans sa capacité à nous révéler ce qui a besoin d'être vu.

L'effort, quant à lui, n'est pas cette forme de volontarisme forcé que nous connaissons bien dans nos vies quotidiennes. C'est plutôt cette énergie douce mais constante qui nous maintient éveillé à ce qui se présente. Un effort qui sait se moduler : parfois plus soutenu quand l'esprit s'égare, parfois plus léger quand tout coule naturellement. C'est l'art de doser cette énergie d'attention selon ce que demande le moment présent.

Prendre conscience de l'importance dans vos méditations de ces deux qualités peut transformer votre pratique. Observer comment la confiance vous permet de vous ouvrir à l'expérience, et comment l'effort juste vous maintient présent sans crispation. Ces cinq qualités - pleine conscience, concentration, sagesse, confiance et effort - forment ensemble le terreau fertile où peut s'épanouir une méditation authentique et transformatrice.

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