

Concentration, pleine conscience, impermanence, désidentification

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:04:39

Ce soir, concentration et attention ouverte.

Justement pour faire de la place pour des causeries surprises ou des causeries post-it, je vais faire deux thèmes en un. Parce que concentration, il n'y a pas besoin de beaucoup s'attarder dessus.

Cela renvoie à ces deux compétences méditatives : se fixer sur un objet et y rester pour obtenir du calme et de la stabilité, c'est la concentration. Et puis observer le contenu de notre expérience de façon à en percevoir l'impermanence et à s'en désidentifier, c'est la pleine conscience ou l'attention ouverte.

Si on commence par la concentration, la définition c'est déjà de commencer par dire que ce n'est pas un bon mot. On a fait de notre mieux pour traduire des mots d'une autre langue et des concepts différents des nôtres. Donc, concentration, cela donne cette image de froncer les sourcils, de devoir faire un effort. Et là, c'est plutôt une absence de dispersion, un rassemblement, une unification de l'attention, une stabilité, un calme.

Il faut imaginer des activités de la vie courante où vous pouvez avoir de la concentration. Quelque chose que vous aimez beaucoup faire : nager, c'est toujours le même mouvement qui se répète, mais vous êtes complètement dedans, dans le flot, par exemple. On a cette qualité de concentration, parce que quand vous nagez, si vous êtes vraiment dedans, vous n'êtes pas en attention ouverte, vous n'êtes pas en train de penser à plein d'autres trucs, comme parfois on voit des personnes qui nagent côte à côte, à la brasse, avec la tête qui sort de l'eau, et qui discutent. Je ne parle pas de cette situation-là.

Quand vraiment vous êtes dans le mouvement, là c'est de la concentration. Vous faites toujours la même chose, vous avez un seul objet, le corps en mouvement qui nage et vous êtes absorbé. Et cela correspond à de la détente, à de la stabilité, à du calme, pas à un effort ni à une tension.

La concentration permet de se fabriquer des moments de calme et cela muscle l'attention pour pouvoir plus facilement pratiquer la pleine conscience. Donc on a vraiment besoin de ce travail de musculation pour obtenir une attention ouverte qui est satisfaisante.

Qu'est-ce qui facilite l'établissement de la concentration ? Je suis allé chercher toutes les listes dans les textes traditionnels, auprès des enseignants de méditation de référence, je m'étais fait une petite liste.

Il y a le zèle, le zèle au sens de la bonne volonté. Il y a quand même cet élément d'effort, mais zèle et

bonne volonté, cela correspond assez bien à une disposition d'esprit où on a envie de le faire. Persistance, une forme de curiosité pour l'objet, même si la curiosité va jouer un rôle plus grand pour l'attention ouverte. Détente, bonheur sont des conditions facilitantes. On voit bien qu'il ne s'agit pas de froncer les sourcils. Et appréciation de l'objet lui-même.

Par exemple, je vous ai fait faire de temps en temps cet exercice de sentir qu'à l'inspiration, il y a un subtil plaisir d'un corps qui se nourrit de l'air dont il a besoin et qu'à l'expiration, il y a un subtil plaisir d'un corps qui se détend. Cela, c'est une appréciation de ce que l'objet a de plaisant. Et cela aide à stabiliser l'attention.

Quels objets peut-on utiliser pour la concentration ? Dans les méditations traditionnelles, il y en a énormément. Il y a des listes. Il y a beaucoup de listes dans la tradition bouddhiste. Donc à chaque fois qu'on va se plonger dans un sujet en particulier, on tombe sur des listes. Parce que c'était un bon moyen mnémotechnique avant que les textes soient mis par écrit. Donc il y a énormément. Les sept trucs, les douze machins, etc. Et les objets, il y en a vraiment beaucoup.

Les objets possibles pour la concentration, parmi ceux qui me paraissent praticables de nos jours : la flamme d'une bougie. Très jolie si vous voulez le faire chez vous. Prenez une bougie, regardez la flamme. D'abord, l'objet de méditation, c'est la flamme. Et quand vous l'avez fixé suffisamment longtemps, en fermant les yeux, l'image négative bleutée de la flamme apparaît, et c'est cela que vous fixez. Et vous continuez à fixer l'image négative de la flamme.

Et si tout se passe bien, parfois, vous pourrez continuer à la fixer très longtemps, parce qu'en fait, même si le phénomène rétinien n'est plus là, votre attention garde l'image à force de la regarder constamment. Et c'est en cela que c'est un objet de concentration intéressant. Et évidemment, quand on la perd, on rouvre les yeux, on refixe la flamme et puis on attend un petit moment, puis on referme les yeux, on a de nouveau l'image négative, etc. C'est un objet ancestral et c'est assez drôle à essayer.

On peut prendre n'importe quelle sensation dans le corps. C'est aussi pour cela que la liste des objets possibles est très longue. On peut prendre la respiration en différents endroits du corps. Les sons. Le corps en mouvement, c'est ce qu'on fait dans la marche. Une phrase qu'on répète.

C'est justement ce qui se fait dans la pratique de la bienveillance, mais toutes les méditations qui utilisent des mantras reposent sur ce même principe. Le mantra constitue un excellent objet de concentration. On peut également prendre une qualité, un état d'esprit comme la bienveillance, et cultiver en continu cet état d'esprit. Cela aussi peut créer un état de concentration.

À chaque fois, il faut choisir un objet unique sur lequel il est facile de maintenir son attention. Pourquoi avons-nous choisi la respiration abdominale ? Sachant que c'est une mauvaise idée si l'on veut obtenir la concentration profonde, car ce n'est pas aussi stable que si vous observiez la respiration aux narines. Là, vous avez plus ou moins un point qui demeure toujours le même : le point d'entrée et de sortie par les

narines ou juste en dessous des narines. Selon la morphologie, on le sent bien à cet endroit ou pas. Et c'est efficace parce que c'est un point unique, alors que c'est plus vaste et ça bouge davantage dans la région abdominale.

Le but dans les méditations de concentration, c'est qu'après un certain temps, cela devienne abstrait. Ce n'est plus vraiment la sensation corporelle qu'on fixe, c'est cette espèce de point qu'on a identifié ici qu'on observe. Comme pour la bougie, au début c'est la flamme qu'on observe, et puis après un certain temps, c'est presque une représentation mentale qu'on se fait de la flamme qu'on observe.

Mais il y a un enseignant - car avant le MBSR, évidemment, il y a toute une tradition derrière - un enseignant birman qui s'appelle Mahasi Sayadaw, qui a décidé que l'enseignement traditionnel de la pleine conscience en Birmanie, qui passait par l'établissement d'une concentration forte d'abord (et cela pouvait prendre des années), puis ensuite l'attention ouverte, lui paraissait être une perte de temps. Il avait l'impression qu'on pouvait bénéficier des progrès qu'on obtient en pratiquant l'attention ouverte sans passer par une concentration parfaite comme prérequis.

Il a donc mis en place cette méthode où l'on cherche à obtenir juste ce qu'il faut de concentration - une qualité qu'on pourrait obtenir pratiquement dans la vie quotidienne, d'attention bien centrée sur la respiration. Après, on peut se permettre - c'est ce qu'on fait quand il y a une distraction - d'observer la distraction avant de revenir à la respiration. Ce qu'on ne ferait pas dans une pure méditation de concentration où l'on dit "Oulala, j'étais ailleurs, je reviens" sans même prendre le temps de se demander "J'étais où ?" - ce que nous, nous faisons quand nous sommes distraits.

Il s'est dit qu'en fait, la respiration dans la région abdominale a l'avantage d'être hybride. Cela permet un certain degré de concentration, mais en même temps, cela nous garde en connexion avec le corps et avec la vie émotionnelle, car la région abdominale est un reflet de la vie émotionnelle. Donc s'il se passe quelque chose, on le sentira là, et ce sera facile pour nous de sentir qu'il y a de l'anxiété, qu'il y a de la colère, qu'il y a quelque chose, et d'appliquer notre pleine conscience à l'émotion.

Le but était d'avoir une certaine concentration, mais dès le départ une ouverture à ce qu'on appelle l'attention ouverte, une ouverture à simplement observer ce qui émerge, et pas juste se fixer sur un seul point et y rester. Et je trouve que cela marche bien.

Mais c'est intéressant de savoir qu'il y a une autre méthode traditionnellement, et que si un jour cela vous intéresse, il y a des retraites cent pour cent centrées sur la concentration, où vous cherchez vraiment uniquement à cultiver cette attention fixe sur un seul point qui ne bouge pas. Et c'est un exercice intéressant.

Ce que Mahasi Sayadaw dirait, c'est : "Oui, c'est un exercice intéressant et très agréable parce qu'on peut vraiment..." - traditionnellement, il y a des gens qui disent qu'on peut devenir dépendant des états extatiques qu'on peut trouver avec ces méditations-là. "Mais est-ce que cela rend heureux plus vite et

mieux ?" Mahasi Sayadaw n'en était pas convaincu. Et pour avoir fait une retraite de ce type, moi non plus. Je pense que si notre but est le bonheur, on n'a pas besoin de passer par la case concentration intensive. Mais si on est curieux, c'est un type de méditation très intéressant à pratiquer.

Dans le rapport à l'objet de méditation, de concentration, il y a cette notion de juste effort. Donc la corde de la guitare : ni trop tendue, ni trop détendue. On parle parfois comme image d'entraîner un chiot, éduquer un chiot que vous aimez beaucoup, avec fermeté. C'est cette attitude-là qu'on a avec notre attention flottante et baladeuse. "Non, non, non, on revient. Non, non, non." Et on le refait, et on le refait, et on le refait. J'aime bien l'idée du chiot. Cela me parle. L'éducation du chiot.

Avec un objet de méditation, cet effort consiste en plusieurs actions successives. Il y a la décision et la redécision et la re-redécision de se focaliser sur l'objet. C'est ce qu'on fait à chaque fois en fait. Quand on a été distrait, on dit : "Je reviens, je redécide." D'abord on décide, ensuite on se connecte. Cela veut dire : "Il est où cet objet, c'est quoi ? Je le trouve où ?" Et après on le trouve. On trouve que c'est cette sensation dans la région abdominale. Et quand on s'est connecté, on se maintient. Et on le refait, on le refait, on le refait.

Parfois, cela peut être utile d'avoir ce concept, de réaliser qu'on va faire très rapidement ces trois choses : on va décider - donc il y a une motivation derrière, il faut avoir envie de revenir -, trouver ce qu'on veut observer, une fois qu'on l'a trouvé, on le cible, et après on s'y maintient.

Dans le langage pali, il parle de l'application, quand on trouve l'objet, quand on se connecte à l'objet, qui se dit vitakka, et du maintien, suivre l'objet, rester sur ce qu'on a trouvé, rester sur ce à quoi on s'est connecté, qui se dit vicāra.

Et il y a cette image très jolie du vol du rapace. Quand on a un objet de concentration, trouver l'objet, c'est donner quelques coups d'aile et ensuite se maintenir, c'est planer. Et quand vous avez un objet de méditation, comme la respiration, par moment, vous devez sans arrêt rebattre les ailes. Vous avez perdu la netteté de l'objet ou vous avez été distrait et vous devez redonner trois ou quatre coups d'ailes et après vous maintenez l'attention sur l'objet. Et de temps en temps vous planez longtemps.

Cela correspond vraiment à une réalité de l'expérience vécue méditative que parfois on sent qu'on a plané pendant un bon moment. La respiration se faisait toute seule et nous on se contentait de continuer à être avec elle. Et puis par moments, il y a une application de revenir et revenir, même sans avoir été distrait, mais on sent que quelque chose se ramollit dans la clarté des sensations. On les sent moins bien, on est en train de glisser vers autre chose. Et à ce moment-là, on doit rebattre un petit peu des ailes.

J'ai cherché longtemps une métaphore qui aurait permis d'impliquer les animaux qu'on a là, mais... J'ai regardé les paons qu'ils cherchaient. Les poules aussi ont une belle capacité de maintien de l'attention sur un objet. Quand ils cherchent des trucs à picorer, c'est assez admirable. Si vous les suivez un moment, toujours... Mais il manque quelque chose.

Pour le maintien, les outils de la note mentale et du comptage sont bien. Il y a des personnes qui les

aiment beaucoup, d'autres beaucoup moins. Et on peut les utiliser jamais ou très peu, mais pour amorcer ce maintien, le comptage n'est pas mal. Et plus léger que le comptage, peut-être moins envahissant, moins cognitif, la note mentale aide vraiment dans un premier temps. Encore une fois, avec les principes : 95% de l'attention reste sur la sensation, c'est juste un petit 5% qui note. Et puis on ne crie pas notre note mentale. Ce n'est pas « Levez ! Baissez ! » C'est une note discrète qui est vraiment là pour accompagner.

Dans la méditation de concentration, la relation au temps est extrêmement importante et j'ai toujours l'impression de revenir et d'insister lourdement avec ça, en sachant pas toujours si ça sert à quelque chose. Mais pour moi, dans ma relation à la concentration, la question de la relation au temps et de comment il se divise, comment il se présente, m'a beaucoup aidé. C'est ce genre de choses qu'il faut trouver et oublier après, mais qui dans un premier temps aident beaucoup.

Qu'est-ce que je veux dire par là ? Un enseignant de méditation disait que la règle la plus importante dans le rapport à la respiration, c'est qu'on n'a jamais besoin de plus de l'attention nécessaire pour une demi-respiration, pour une inspiration, pour une expiration. On prend conscience de l'inspiration et dans l'inspiration il y a le début, le milieu, la fin et ensuite on prend conscience de l'expiration et il y a le début, le milieu, la fin. On prend conscience de la transition entre deux respirations qui a aussi un milieu, un début et une fin quand on sent que l'inspiration va venir.

Cette idée aussi que je lâche de temps en temps de course de relais. On a fait l'inspiration. Paf ! On passe le relais. Maintenant, c'est l'expiration. Et paf ! C'est la pause entre deux respirations. Et bien sûr, c'est aussi quelque chose à oublier de temps en temps parce qu'on ne peut pas hacher artificiellement la respiration de cette manière-là constamment. À un moment, on se laisse respirer et puis on reste avec la respiration qui est un processus continu et on n'a pas besoin de faire cet effort de vivre les choses découpées en tranches temporelles.

Mais qu'est-ce que ça aide, en tout cas dans un premier temps, à ne pas avoir à battre des ailes trop souvent, à cultiver ce maintien de la relation à l'objet avec le temps. Une fois qu'on a pris conscience de ce que ça veut dire de prendre au sérieux cette relation au temps, on a moins besoin d'y penser activement et ça devient aussi une seconde nature.

Et quand on fait ça, on réalise aussi qu'il y a des gouffres, il y a des trous. Il y a des endroits où on va perdre l'attention plus facilement qu'à d'autres. Et typiquement, évidemment, la fin de l'expiration, c'est un de ces endroits. Prenez conscience de l'inspiration. Et après, il y a ce passage à l'expiration, ça redescend. Ah, voilà, c'est fait ! Et il y a le côté mission accomplie, donc je vais penser à autre chose, ou il y a le côté simplement je manque de stimulation, parce que l'entre-deux respiration c'est pauvre en termes de sensation.

Donc on décroche, parce que c'est pauvre. Et on se dit je vais attendre la prochaine, alors qu'on ne devrait pas se dire je vais attendre la prochaine, on devrait se dire je vais faire de l'espace entre deux respirations un truc que j'observe aussi. Et donc ce n'est pas inspiration expiration plus rien en attendant que la

prochaine arrive, c'est inspiration expiration espace entre deux respirations inspiration expiration. L'autre point souvent délicat c'est à la fin...

En effet, cet espace prolongé entre deux respirations révèle un piège subtil. Quand la respiration se ralentit et s'apaise, cet intervalle peut s'étendre considérablement. Si nous n'avons pas développé une compréhension claire que cet espace possède lui aussi son début et sa fin - tout comme l'inspiration et l'expiration ont chacune leur début, leur milieu et leur fin - nous risquons de considérer cette phase comme terminée et de laisser notre attention se dissoudre.

C'est précisément là, selon mon expérience, que réside le moment le plus délicat de la pratique. Si un observateur invisible tenait des statistiques sur les moments où nous perdons notre concentration lors de la méditation sur la respiration, je suis convaincu qu'il y aurait un pic notable, un maximum de la courbe, précisément dans ces espaces entre les respirations.

Voilà pour ce qui concerne la concentration. Abordons maintenant l'attention ouverte, et plus particulièrement la désidentification au sein de cette pratique. Le Dhammapada nous offre cette citation remarquable, d'une densité extraordinaire : « Rien ne doit être conçu comme étant mon, moi ou mien. » Cette phrase me fascine par sa simplicité apparente et sa profondeur réelle.

C'est là un progrès considérable dans la compréhension. Mais si cette formule vous semble quelque peu sibylline, je crains que les choses ne se clarifient pas immédiatement, car je souhaite partager avec vous l'histoire de Bahia - une histoire qui tient du koan, que je raconte en sachant parfaitement qu'elle laisse perplexe. Mais c'est précisément son pouvoir, et c'est pour la bonne cause.

Bahia était un ermite, un méditant qui jouissait dans sa région d'une réputation extraordinaire. Il était adulé, révééré, honoré, vénéré - bref, il recevait tous les hommages possibles. Une véritable petite star locale de la spiritualité en Inde. Et cette reconnaissance était méritée, car sa pratique et sa présence inspiraient véritablement le respect.

Pourtant, malgré cette adulation, un doute tenace le rongait. Il se demandait sans cesse : « Suis-je véritablement éveillé ? Ai-je réellement atteint l'éveil ? » Car si les autres le révéraient et l'honoraient, lui-même n'en était pas certain. Et comme nous le savons, quand on nourrit un tel doute, c'est généralement que la question mérite d'être posée.

Heureusement pour Bahia, cette histoire fait intervenir des devas. Dans la mythologie bouddhiste, les devas sont des êtres intelligents, des esprits qui ne sont pas humains mais qui évoluent parmi nous, dotés de capacités particulières. L'une de ces devas, émue par la situation de Bahia, décida d'intervenir avec une franchise remarquable.

« Mon pauvre Bahia, lui dit-elle, tu n'es pas éveillé, tu n'es même pas en voie de l'être, et ta pratique actuelle ne te permettra jamais d'y parvenir. »

Bahia, bouleversé par cette révélation, demanda : « Mais alors, qui peut m'enseigner ? »

Naturellement, la deva lui répondit : « Il y a un homme un peu plus au nord qui s'est assis sous un arbre et qui a obtenu des résultats remarquables. Va le voir. »

Bahia se mit donc en route. Malheureusement pour lui, quand il atteignit enfin le village où séjournait le Bouddha, après plusieurs jours de marche, celui-ci était justement parti faire sa tournée quotidienne avec son bol d'aumônes. Comme tous les moines, le Bouddha ne prenait qu'un seul repas par jour, qu'il obtenait par ces quêtes matinales. Nous voilà bien loin de nos habitudes contemporaines !

Bahia aperçut cette figure sereine et inspirante, à l'esprit manifestement calme, et s'approcha de lui : « Maître Gautama, enseignez-moi. »

Le Bouddha répondit simplement : « Je ne peux pas maintenant, je suis occupé. »

Bahia, quelque peu insistant, revint à la charge quelques minutes plus tard : « Mais je pourrais mourir demain, ou vous pourriez mourir demain. Ce serait un gâchis terrible. Enseignez-moi. »

« Bahia, j'ai faim, je suis en train de quêter ma nourriture. Pas maintenant. »

Heureusement, quelqu'un avait dû expliquer à Bahia que dans la tradition bouddhiste, il convient de demander trois fois avant d'obtenir une réponse. Il formula donc une troisième fois sa requête : « Enseignez-moi. »

Cette fois, le Bouddha céda. Et voici l'enseignement qu'il donna, remarquable par sa concision et sa profondeur :

« Bahia, voici comment tu dois t'entraîner. En ce qui concerne le vu, il n'y aura que le vu. En ce qui concerne l'entendu, il n'y aura que l'entendu. En ce qui concerne le ressenti, il n'y aura que le ressenti. En ce qui concerne le pensé, il n'y aura que le pensé. C'est ainsi que tu dois t'entraîner.

Et quand pour toi il n'y aura que le vu en référence au vu, que l'entendu en référence à l'entendu, que le senti en référence au senti, que le pensé en référence au pensé, alors, Bahia, il n'y aura pas de toi en relation avec cela.

Et quand il n'y a pas de toi en relation avec cela, il n'y a pas de toi là. Et quand il n'y a pas de toi là, tu n'es ni ici, ni là-bas, ni entre les deux.

Et cela, juste cela, est la fin du stress, de la souffrance - c'est le secret de la libération. »

L'histoire raconte que Bahia, peu après avoir reçu cet enseignement, atteignit effectivement l'éveil. Sinon, convenons-en, le récit aurait été quelque peu décevant.

Il est aussi mort peu après dans l'histoire. Qu'est-ce que cette histoire bouddhiste veut dire ? Eh bien, nous

y reviendrons. En attendant, vous pouvez la laisser mûrir. Elle renvoie à la désidentification.

La désidentification, définie d'une manière plus simple et intuitive que par Bahia, trouve sa plus belle illustration dans cette anecdote que j'adore donner : celle d'une petite fille malade du cœur à laquelle, dans un documentaire, la réalisatrice demandait comment ça allait. Elle répondait triomphalement avec un grand sourire : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade. » Voilà la désidentification. Elle, elle va très bien, elle n'est pas son cœur, c'est son cœur qui est malade.

Ou encore ce vieil enseignant Munindraji, dans une gare routière en Inde, où le bus ne venait pas, où il faisait chaud, où tout le monde commençait à être frustré et énervé. Un de ses disciples lui demande : « Là aussi, est-ce que ça va ? » Il répond : « Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la frustration ici, mais je ne suis pas frustré. » Voilà la désidentification par deux maîtres en la matière.

Cette désidentification qui est au cœur de la pleine conscience ou de l'attention ouverte, on peut la définir comme la capacité à observer nos perceptions comme de simples perceptions qui concerneraient n'importe quel autre être humain et qui vont passer, plutôt que de les traiter comme si elles nous appartenaient en propre, que nous en avons la pleine responsabilité, qu'elles faisaient partie de nous, qu'elles nous définissaient en tant que personnes. C'est l'observation, dans l'instant présent, de l'impermanence et de la nature désidentifiée de nos perceptions.

C'est surtout quand on est confronté à une émotion difficile que l'utilité de cette compétence est la plus évidente. Cette idée de se rappeler que nous ne sommes pas nos émotions, qu'elles sont quelque chose qui nous arrive, qui apparaît, qui va disparaître. Je vous ai parlé récemment de cette image du bateau. On est dans l'océan, on va se noyer parce qu'il y a de grandes vagues, et la pleine conscience est ce bateau. On se désidentifie de l'océan et des vagues grâce à notre petite coque flottante. Et on peut surfer sur les vagues, on peut apprécier leur impermanence parce qu'on s'est désidentifié de ces vagues émotionnelles.

Qu'est-ce que le contraire de la désidentification ? C'est l'identification. En anglais, on parle de « selfing ». En français, on pourrait dire « moi-je-isation » : quand on moi-je-ise quelque chose, ou quand on moi-je-ise tout court. C'est au lieu d'observer quelque chose comme étant un simple phénomène, on s'y identifie et on a des pensées qui tournent autour de cette identité qu'on croit avoir et cette personne qu'on croit être.

Cela correspond en neurosciences à ce qu'on appelle le mode par défaut, qui a une histoire intéressante. On l'a appelé comme ça parce que pour tester les machines d'imagerie cérébrale et définir une baseline, on disait aux gens : « Écoutez, ne faites rien de spécial pendant dix minutes. » Comme ça, on aurait notre baseline et après, on leur demanderait de penser à quelque chose pour voir la différence. Et ce « ne faites rien de spécial », on a réalisé que c'était constamment la même chose chez beaucoup de gens. Donc on a appelé ça le mode par défaut parce que quand on dit aux gens « ne faites rien de spécial », c'est ça qui se passe.

Sauf qu'on a réalisé qu'en fait, ce circuit d'activation cérébrale était aussi associé à d'autres choses qui n'étaient pas juste un mode par défaut, comme par exemple penser à qui on est, à ce qu'on vaut, à ce que les autres pensent de nous, à ce qu'on était dans le passé, à ce qu'on sera dans le futur. Donc tous les moments où vous êtes préoccupé, absorbé par qui vous êtes, ce que vous valez, ce que les autres pensent de vous, cette personne qui a une identité, une valeur, un visage social, c'est le mode par défaut. Ce qui tourne autour du statut aussi, des qualités, des défauts.

Et évidemment, à quel point ce mode-là, ces préoccupations-là, sont-elles au centre de votre attention quand vous regardez un coucher de soleil, quand vous buvez la première gorgée d'un bon café, quand vous regardez les poules picorer ? Il n'est pas là. Par contre, il est là quand vous trouvez que tout à l'heure on ne vous a pas parlé comme vous méritiez qu'on vous parle, quand vous vous dites décidément que vous êtes une personne anxieuse, une personne dépressive, une personne ceci, cela, que demain vous serez mieux, vous aurez un meilleur statut.

Donc, sans surprise, c'est aussi un circuit qui est associé à la rumination dépressive. Parce qu'en fait, quand on moi-je-ise, cela ne conduit pas spécialement à être très heureux. Alors que quand on ne moi-je-ise pas et qu'on est totalement absorbé par l'expérience qu'on est en train de percevoir, généralement, ce sont des moments plutôt agréables.

Tout cela pour dire qu'on peut s'en passer. Pas complètement, il faut se rappeler de qui on est pour pouvoir payer les impôts. Mais ce n'est pas indispensable de consacrer une grande partie de notre vie à dire « je suis gna gna gna, je serai gna gna gna, j'étais gna gna gna ». On peut le faire moins en tout cas.

Sans surprise toujours, la méditation va désactiver, inhiber ce circuit-là. On va en renforcer un autre, qui est celui de la métacognition, qui n'est pas le circuit du moi-je. Et je m'excuse auprès de tous les neuroscientifiques qui écouteront un jour cet enregistrement, comme je m'excuse auprès de tous les professeurs en religions orientales et tous les enseignants bouddhistes aussi, pour toutes mes causeries, passées et futures. Mais voilà, je vulgarise.

En pratique, la conscience de la désidentification se travaille comme l'impermanence dans le rapport aux distractions. À chaque fois qu'on a la chance d'avoir été distrait, on peut observer que ce n'est pas qui nous sommes, mais juste quelque chose qui est apparu et qui va passer, et dans l'attention ouverte.

Et vous vous rappelez tout à l'heure, pour la concentration, on avait décidé... Entrer en contact et maintenir. Les trois actions qu'on faisait pour se focaliser sur un objet. Et pour l'attention ouverte, ce serait plutôt s'ouvrir à, reconnaître et rester.

C'est un peu artificiel, mais j'aime bien trouver les mots.

Ce seraient les mots que je proposerais : on s'ouvre à l'expérience. C'est moins une décision parce qu'on ne vise rien de particulier. On reconnaît ce qui se passe, on identifie, et puis on reste, on reste dans cet espace qu'on a créé.

Quelques rappels pour la pratique de l'attention ouverte. Contrairement à ce qui est le cas pour la concentration, c'est moins le zèle qui va permettre la continuité que la curiosité, l'esprit de découverte et d'investigation, vraiment cette question sans cesse renouvelée : mais qu'est-ce que c'est exactement ce qui est en train de se passer là, maintenant ? Quelle est l'expérience de cette personne qui médite ?

On recommande, et même Mahasi Sayadaw recommande, d'établir l'attention sur un objet d'abord avant de passer en attention ouverte et de se laisser la liberté de revenir à l'objet aussi quand on sent qu'on manque de muscles, de tonus dans l'attention ouverte.

Pour l'attention ouverte aussi, la note mentale peut beaucoup aider. Elle a des désavantages qui sont à peu près les mêmes que pour la concentration, c'est-à-dire que ça introduit une activité cognitive, donc on s'éloigne, on sacrifie un petit peu de la pure observation parce qu'on nomme ce qui est présent. Ça peut créer de la distraction, mais c'est assez facile d'y renoncer dans un deuxième temps et de commencer par là, même si c'est les deux premières minutes. C'est parfois très facilitant.

À ce moment-là, vous pourriez vous limiter à six options : sensations, images, odeurs, goûts, sons, pensées, éventuellement émotions comme septième, ou vous pouvez nommer de façon plus précise. J'ai l'impression que généralement, ce n'est pas nécessaire d'être plus précis, que ça peut induire plus de réflexion et nous éloigner un petit peu de l'accueil de l'expérience. Mais de temps en temps, ça nous aide. À vous de sentir si "orgueil", par exemple, de temps en temps, ça vous aide de l'avoir repéré, plutôt que de dire juste "pensée" pour qualifier une pensée ou une émotion.

Parfois aussi, si vous avez un des cinq obstacles, ça peut être aidant de ne pas juste nommer en attention ouverte "émotion", par exemple pour de l'agitation, mais de dire "agitation", pour que vous vous rappeliez ce que c'est, ce truc-là qui s'appelle agitation, et que ça vous aide peut-être à mieux entrer en relation avec lui d'une manière qui vous aide à ne pas trop subir cet état-là.

Je rappelle l'importance du cas particulier des pensées. C'est une grande source de frustration potentielle, parce que les pensées, souvent, on rate le moment où elles apparaissent. On les attrape quand elles nous ont déjà fait perdre notre attention. C'est vrai en attention ouverte autant que quand on est face à la respiration : c'est le sens qui nous prend le plus souvent en traître, les pensées.

Il est donc important de remarquer les pensées après coup, autant que les pensées qu'on remarque au moment où elles apparaissent. D'ailleurs, c'est rare. Il y a deux possibilités avec les pensées. En tout cas, c'est à peu près comme ça que je vis les choses.

Ou bien je perçois une étincelle de pensée, une amorce de pensée : "Pierre, ce serait pas mal que tu penses à ça maintenant." Mais il n'y a pas encore de pensée vraiment construite, c'est juste une proposition : "Laisse tomber cette histoire d'attention ouverte et glisse plutôt vers cette pensée-là." C'est comme une espèce de proposition. Et là, je peux dire "je t'ai vu" et revenir simplement à ce qui viendra ensuite. Parce qu'à partir du moment où je dis "je t'ai vu", je reviens à rien, vu que je ne suis pas dans une méditation de

concentration, mais j'attends simplement ce qui viendra ensuite. Du moment que je l'ai remarqué, la pensée s'arrête, donc j'attends simplement ce qui vient après.

Ou alors, deuxième cas de figure : c'est justement après coup. Et après coup, c'est vraiment important de faire un petit peu ça avant d'attendre la suite. De quand même avoir cette curiosité de regarder ce qui vient de se passer, regarder à quoi vous venez de penser, sentir à quoi vous venez de penser avant d'attendre ce qui viendra ensuite. Comme ça, il ne sera pas dit que vous ne l'avez pas observé, cette pensée. Vous l'avez observée. Ce n'est pas un échec. C'est une observation a posteriori, une catégorie qui existe.

Je l'ai observée, je l'ai eue. Je refuse qu'on me dise que je ne l'ai pas eue. Et ça permet de renforcer votre capacité : à force d'observer des pensées a posteriori, peut-être que cette même pensée vous prendra moins facilement en traître parce que vous avez quand même eu l'occasion de la connaître un peu dans le rétroviseur, donc de vous familiariser avec elle.

Les émotions : vous pouvez simplement noter "plaisant", "déplaisant", ou encore plus simplement "émotion", ou un mot plus précis.

Je suis sûr que je vous en reparlerai si cette causerie sur "aller plus loin" se fait : en attention ouverte, on cherche à rentrer toujours plus en contact avec les données brutes de l'expérience. Et c'est ça qui nous porte aussi à ce que ce soit jamais lassant, c'est que : qu'est-ce que c'est vraiment qu'un son ?

Parce qu'à un moment donné, nous possédons une définition de ce qu'est chaque chose et nous l'appliquons automatiquement. Nous reconnaissons, nous savons qu'un son, c'est un son. Mais dans cette pratique, nous désapprenons peu à peu ces catégories. Nous revenons à l'expérience brute d'un enfant qui découvre ce qu'est un son. À quoi cela ressemble-t-il vraiment ? C'est de cela que nous nous rapprochons en attention ouverte.

Quand un son apparaît, ce n'est plus "la porte grince", ce n'est plus non plus "un son désagréable et aigu". Nous allons essayer de nous rapprocher, d'aller à la rencontre de ce phénomène. C'est une vibration physique qui se perçoit par nos oreilles, qui possède une certaine qualité. Évidemment, nous ne pouvons pas totalement y parvenir, mais nous allons dans cette direction. Nous nous dirigeons vers l'innocence de l'enfant qui découvre le monde, pour désapprendre tous les concepts que nous avons pris l'habitude de coller sur notre expérience afin de la ranger dans de petites cases. Avec cette méditation, nous allons dans le sens opposé, et nous faisons de nombreuses découvertes intéressantes.

Je vous avais mentionné avoir découvert l'étendue de ma synesthésie, c'est-à-dire que mes canaux sensoriels sont mal branchés et qu'ils se mélangent. Certaines personnes fonctionnent ainsi, et cela ne se modifie pas. Je pense que c'est plutôt inné. Pour moi, il y a toujours un élément visuel qui accompagne n'importe quel autre sens. Ce n'est pas que je vois quelque chose en même temps que j'entends, c'est que l'expérience m'est livrée dans un paquet qui contient à la fois une dimension visuelle, une image et un

son. Je ne peux pas n'avoir que l'un sans l'autre. J'avais quelque peu oublié que je fonctionnais ainsi, et la méditation me l'a fait redécouvrir.

Je peux me focaliser sur un aspect - c'est ce que je fais généralement - mais l'autre reste toujours présent, en filigrane. Tous les sons possèdent une image, une couleur, les goûts aussi. Sans forcément découvrir que vous êtes synesthésique, vous pourrez peut-être réaliser que vos pensées, par exemple - une découverte fréquente - comportent beaucoup d'images ou beaucoup de sons, beaucoup de paroles intérieures.

Souvent, nous commençons par découvrir les paroles. Il y a des participants qui me disent : "Moi, je n'ai pratiquement que des paroles." Cela signifie que c'est dominant, mais peut-être qu'à certains moments, vous réaliserez qu'il y a aussi une part d'image que vous remarquiez moins, parce qu'elle était moins centrale pour vous. C'est vraiment vers le contenu brut de chacun de nos sens que nous essayons de tendre.

Il y a également une notion de temps dans l'attention ouverte. Nous cultivons la continuité de l'observation de l'impermanence des perceptions. C'est une situation paradoxale : nous observons quelque chose qui change constamment, mais nous l'observons avec continuité.

Je regrette de ne pas l'avoir expliqué plus tôt, mais en réalité, en attention ouverte, le plus souvent nous observons ce qui est présent - par exemple un son - nous l'observons jusqu'à ce qu'il soit remplacé par une pensée, par une sensation, puis nous observons cette sensation jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par un son, par une pensée. C'est différent de cette idée où nous observons un son, il passe, ensuite une pensée apparaît, puis elle passe, car c'est rarement ainsi que nous le vivons. Généralement, la transition n'est parfois pas abrupte, mais souvent nous passons directement d'une chose à une autre.

Il s'agit plutôt d'observer quelque chose tant qu'elle est présente, jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par autre chose, et alors c'est cette autre chose que nous observons. Il n'y a pas de moment où il ne se passe rien en attention ouverte. Si vous avez l'impression qu'il ne se passe rien, c'est vexant à dire, mais c'est qu'il se passe quelque chose que vous n'avez pas remarqué.

Mais cela devient intéressant car cela nous incite à nous dire : "D'accord, j'ai l'impression qu'il n'y a rien, mais il n'y a pas rien, donc qu'y a-t-il ?" Est-ce que je suis en train de regarder sans rien voir, d'écouter sans rien entendre, de penser sans penser à rien ? Quelle activité est impliquée dans ce qui me semble être rien ? Car ce sera nécessairement quelque chose.

Les pertes dans la continuité de l'attention en attention ouverte sont souvent associées à une pensée que nous n'avons pas perçue comme telle, où nous n'avons pas été présents au début pour voir quand elle pointait le bout de son nez, mais qu'elle nous a emportés. Ou alors, à l'un des cinq obstacles - évidemment comme pour la respiration - si nous avons mal quelque part, si de l'agitation survient, cela nous fera également perdre notre attention.

Plus subtilement, cela peut venir d'un retour du "moi je veux, moi je pense, moi je suis", une recentration sur le "moi je" qui peut être très discrète et fourbe. Chez moi par exemple, souvent la pensée me fait perdre ma continuité en attention ouverte, puis souvent je prends conscience de mon visage ou de ma tête. Comme pour moi cette partie du corps est associée à mon identité - comme pour bien des gens, je pense - nous sommes un peu plus "ici" que dans notre orteil droit, si nous devons nous situer quelque part dans le corps. Sinon, ce serait terrible quand nous nous cognons l'orteil ! Nous dirions : "C'est mon être que je viens de frapper !"

Donc, pour récapituler : je prends conscience de ma tête pour une raison ou une autre, c'est ce qui apparaît en attention ouverte, et comme ma tête représente un peu plus "moi" que d'autres parties de mon corps, tout à coup il y a un retour à "ah oui, moi, Pierre, en train de faire de l'attention ouverte" et je la perds. Car à partir du moment où je me préoccupe à nouveau de ces questions identitaires, je vais penser à une chose ou une autre, me demander si ma méditation se déroule bien, si j'ai de quoi être fier de moi, fâché ou déçu. Cela nous fait glisser vers des pensées qui tournent autour de nous.

Si nous avons conscience de quelque chose qui nous fait penser à notre identité, parfois cela peut être une partie du corps. Pour moi, c'était aussi - pour vous donner des pistes, c'est sûrement différent selon les personnes - parfois quand je regarde les yeux fermés, mais quand je suis en train de regarder, j'associe le regard un peu plus à mon identité, l'action de regarder davantage que l'action de sentir le contact de mes fesses avec le coussin par exemple. Cela me fait donc plus glisser vers des pensées et vers cette idée : "C'est moi, je suis Pierre, je suis en train de faire ceci" et donc je vais penser à ceci ou à cela.

Et évidemment, le jeu consiste à faire de plus en plus de choses dont on pensait qu'elles étaient nous, des objets de méditation qu'on peut observer, des phénomènes qu'on peut observer.

Vous découvrirez par moments des révélations surprenantes. Par exemple, un doute que vous portez constamment. Quand vous êtes en train d'observer quoi que vous soyez en train d'observer, il y a une espèce de doute qui est souvent présent. Et un jour en méditation, vous vous dites : « Mais en fait, ce doute, ce n'est pas moi. Cette espèce de manque de confiance dans ce que je suis en train de faire qui est tout le temps là, à chaque fois que j'observe. » Vous ne vous en rendiez pas compte, mais tout à coup, vous allez réaliser que c'était là, et vous allez comprendre : en fait, c'est aussi un phénomène que je peux observer. Maintenant, je ne vais pas le confondre avec moi, parce que je saurai le reconnaître, et je saurai que ce doute léger que j'ai identifié, je peux l'étiqueter et je peux le séparer de moi.

L'envie, la volonté, c'est souvent quelque chose d'assez subtil qui peut être chevillé à notre identité parce que vous avez envie de bien faire, vous avez envie de rester en pleine conscience, vous avez envie de rester concentré sur l'objet. Et un jour vous vous dites : « Pour méditer, pour être en attention ouverte, pour rester concentré sur l'objet, je n'ai pas besoin de cette volonté. » Elle ne fait pas partie de votre observateur ou de votre identité, c'est un phénomène que vous pouvez enlever et considérer et observer et sentir comme le reste.

C'est vraiment ce travail, petit à petit. L'image qui me vient toujours, c'est celle de ces aimants qu'on pose sur les bureaux et sur lesquels on met les trombones qui se collent dessus. Au début, on se porte comme un aimant et on est couvert de trombones. On croit que c'est nous. Et petit à petit, on dit : « Ah non, en fait, celui-là, non. Ça, je peux l'observer, ce n'est pas moi. » Et à la fin, il n'y a plus de trombones. Et là, on a atteint l'éveil, ce que fit Bahiya.

Comment comprendre alors ce que Monsieur Gautama a transmis à son admirateur ? C'est vraiment cette histoire de désidentification. Dans ce qui est entendu, il y a juste ce qui est entendu. Il n'y a rien d'autre. Dans une perception, il n'y a qu'une perception. Dans ce qui est pensé, il n'y a que ce qui est pensé. Il n'y a pas un moi qui pense et qui a une certaine relation avec la pensée.

Et quand il dit la partie la plus mystérieuse – encore une fois, si vous êtes spécialiste universitaire ou moine bouddhiste, n'écoutez pas – mais quand le Bouddha dit à Bahiya : « Ni ici, ni là-bas, ni entre les deux », cette partie peut-être la plus mystérieuse, « tu ne seras ni ici, ni là-bas, ni entre les deux », moi je le comprends comme signifiant : tu ne seras ni l'observateur qui observe, ni l'objet qui est observé, ni la relation entre l'observateur et l'objet. Et c'est dans ce fait que tu ne seras ni, ni, ni, que tu trouveras la libération du stress, de la souffrance – le stress colle mieux et nous correspond mieux.

Généralement, la question qui intervient à ce moment-là, c'est : « Mais alors, qui sommes-nous ? Sommes-nous un ectoplasme, un blob informe et insubstantiel, puisque nous ne sommes ni nos pensées, ni nos émotions, ni nos sensations ? »

Il y a plusieurs réponses. La première, c'est qu'on n'a pas besoin de le savoir. Et c'est une bonne réponse. On peut voir la désidentification comme quelque chose qu'on fait et pas quelque chose qu'on est. On le fait pour être heureux. Aussi longtemps qu'on a besoin de le faire pour être heureux, c'est un outil. Et ça n'a pas besoin de changer notre vision métaphysique de nous-mêmes. On a besoin de toute façon d'avoir une identité pour un certain nombre de choses importantes de notre vie, donc on la garde.

Vraiment, comme dans l'exemple de la petite fille avec sa maladie du cœur, c'est un moyen d'être plus heureux, de ne pas nous identifier à ce qui nous fait souffrir, parce qu'on n'est pas obligé, parce qu'on peut concevoir ces choses-là comme n'étant pas qui nous sommes et comme étant impermanentes, destinées à passer.

Ce n'est pas une invitation à se dissocier. C'est une invitation à voyager léger. Avoir une identité, oui, mais quand on en a besoin, et légère, pas investie de « je suis quelqu'un de rancunier, je suis quelqu'un d'anxieux, je suis quelqu'un qui mange en situation de stress, je suis quelqu'un qui se juge beaucoup ». Il n'y a peut-être pas beaucoup de ces phrases que vous pouvez garder, et puis les autres, vous pouvez les laisser libres. Elles vont devenir des phénomènes que vous observerez et cesser de faire partie de vous.

Évidemment, dans le contexte spirituel, l'invitation conduit à se désidentifier aussi de cette identité spirituelle.

Il existe tout un spectre de pratiques spirituelles qui nous invitent, au-delà de cette première étape de désidentification au sens usuel du terme, à poursuivre plus avant cette déconstruction. La progression suit une logique assez naturelle.

Nous commençons par stabiliser notre attention sur un objet, prenant d'abord conscience des phénomènes qui nous entourent. Nous nous stabilisons, renforçons cette position d'observateur. En réalité, ce que nous faisons largement en méditation, c'est nous désinvestir de nos anciennes identifications. Ces aspects de nous-mêmes – personnes qui se jugent beaucoup, qui ont vécu des choses difficiles, qui mangent en situation de stress, toute cette liste interminable de ce que nous sommes – nous en faisons des objets d'observation, et nous nous relocalisons dans l'observateur.

Notre nouvelle identité devient alors cet observateur intérieur, et cela nous convient bien car il est beaucoup plus léger à porter. Mais nous pouvons tout à fait imaginer, au niveau de pratique où nous nous trouvons, que dans une perspective spirituelle, nous franchissions l'étape logique suivante : après avoir déconstruit ce qu'observe l'observateur, déconstruire aussi l'observateur lui-même. C'est l'étape d'après.

Et si nous y parvenons, que cela donne-t-il ? C'est ici que je placerai cette citation de Mae Chi Kaew, nonne bouddhiste thaïlandaise, reconnue comme ayant atteint le niveau le plus élevé qu'on puisse atteindre en pratique méditative dans la tradition bouddhiste. Un extrait de sa biographie, tiré de ses déclarations après sa libération :

« Absolument tout est reconnu. Corps, ressenti, mémoire, pensée, conscience, son, image, odeur, goût, sensation et émotion. Colère, avidité, confusion, tous sont reconnus. Je les reconnais tels qu'ils existent à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants, mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. Constante, elle n'est jamais née, jamais morte. »

Nous retrouvons ici tous les ingrédients de l'impermanence et de la désidentification, et un peu plus encore. Elle reconnaît tout tel que cela existe à l'état naturel – c'est ce que j'évoquais lorsque je parlais de l'attention ouverte, cette recherche d'un rapport aux perceptions dans leur état brut, naturel. Mais quelle que soit l'intensité de son exposition, elle demeure incapable de détecter le moindre instant où ces phénomènes auraient prise sur elle. Elle ne subit aucun stress, quoi qu'il arrive, parce qu'ils apparaissent, disparaissent – elle a conscience de leur impermanence.

« Ils sont constamment changeants » – voilà la première dimension de l'impermanence que nous remarquons. D'abord nous percevons le changement, puis nous réalisons que parce que cela change, cela va passer. Une fois que nous avons perçu le changement, nous avons saisi le reste.

« Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. » Cette qualité d'observation demeure toujours présente, mais elle ne correspond plus à une identité. Et c'est là la distinction dans une

perspective spirituelle.

Mae Chi Kaew, dans cette déconstruction de l'observateur, n'est pas devenue un être informe pour autant. Elle est restée une personne tout à fait épanouie, fonctionnelle et heureuse jusqu'à la fin de sa vie. Nous ne sommes donc pas dans quelque chose qui menace notre intégrité dans cette déconstruction. C'est vraiment à distinguer de la dissociation pathologique, processus lié à un changement dysfonctionnel dans le rapport à l'identité.

Prenons une petite pause, et cultivons un peu de bienveillance.

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