

Atelier de concentration (jour 2)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 54:06

Je voulais vous parler de la concentration dans ce qui s'apparente à une causerie, mais qui est aussi un atelier pratique. Nous sommes en plein dans ce travail, notamment à travers notre pratique de la respiration.

Le mot « concentration » n'est pas terrible. C'est là qu'on voit qu'on a un problème de culture. Aussi vrai que les Eskimos ont – c'est sûrement faux, mais voilà – vingt-trois mots pour décrire la neige sous ses différentes formes, dans les textes traditionnels bouddhistes, il y a plein de mots différents qui signifient concentration.

Celui qui correspond à ce qu'on appelle concentration se traduit plus souvent par « unification » – ce qui veut vraiment dire le contraire d'être dispersé, être rassemblé, être sur une seule chose plutôt que sur beaucoup. Quand on a essayé de traduire le vocabulaire des textes bouddhistes, lors de cette importation de la méditation, on a cherché ce qui correspondait le mieux au mot samadhi, qui signifie cette unification, cette absence de dispersion, cette tranquillité aussi. On a choisi « concentration » parce qu'on n'est pas un peuple d'Eskimos quand il s'agit des facteurs mentaux et on n'avait pas grand-chose de mieux.

Mais « concentration » évoque un peu l'effort, les sourcils qui se froncent. Et ce n'est vraiment pas ça, cette unification. D'ailleurs, il n'y a pas l'idée de forcer, de contraindre. Dans la pratique des méditations de concentration, il n'y a pas cette notion d'effort intense.

Pour établir ce qu'on va être obligé d'appeler la concentration, il y a des conditions facilitantes. Là aussi, ça va très à l'encontre de toute idée d'effort et de maîtrise. Dans les suttas bouddhistes, il est écrit quelque part qu'un précurseur de la concentration, c'est d'être heureux. Si on est heureux, si on est détendu, c'est plus facile, ça conduit naturellement à la concentration. C'est très différent de l'image qu'on peut s'en faire.

La détente est une condition facilitante. D'où l'importance de ce moment de détente en début de méditation. Si dans les méditations silencieuses vous avez la tentation de ne pas le faire – que j'ai aussi – de bondir directement sur la respiration, c'est probablement dommage. Ça vaut le coup de passer juste trois, quatre, cinq minutes à laisser le corps se détendre pour rendre l'établissement de la concentration plus simple.

Il y a beaucoup d'objets pour établir la concentration, et on en utilise très peu dans la liste de tous ceux qui existent dans les différentes traditions méditatives. La flamme d'une bougie est utilisée. On fixe la flamme jusqu'à ce qu'elle provoque une image négative qui sera bleue, je crois, quelque chose de complémentaire

à la couleur de la flamme. Ensuite, on fixe cette image complémentaire en fermant les yeux, et on en fait notre objet de méditation. Mais on peut aussi simplement fixer la flamme.

Ça peut être différentes sensations dans le corps, évidemment la respiration, mais d'autres parties du corps aussi. On peut utiliser les sons et on peut utiliser le corps en mouvement comme on le fait dans la méditation marchée. On peut utiliser aussi une phrase qu'on répète, ce qu'on fait dans la méditation de bienveillance, c'est ce que font les gens qui méditent sur les mantras. Ils répètent en boucle une phrase et c'est leur objet de méditation.

Quand l'objet est extérieur au corps, comme la flamme de la bougie, les sons, ou peut-être pas la phrase qu'on répète, mais ça en prend un peu la direction, il y a un avantage et un inconvénient : on est moins en contact avec notre vie émotionnelle. Si on n'a justement pas envie d'être en contact avec notre vie émotionnelle, une flamme ou les sons, c'est extérieur à nous, ce n'est pas connecté à notre corps, ça permet un peu plus de se distraire de quelque chose qui nous submergerait, par exemple.

Alors que la respiration – et c'est son avantage aussi – elle nous met toujours en relation avec notre vie émotionnelle, parce qu'on va respirer plus fort, plus vite, si ça ne va pas bien, et on sentira ce qui se passe dans le corps, dans la même région, quand on a une émotion forte. En fonction de nos besoins, on peut s'orienter vers différents objets de concentration.

Avec la respiration dans la région abdominale, on a vraiment choisi un objet de méditation qui est un peu hybride parce qu'on peut se concentrer dessus pour en faire un objet de concentration, mais en même temps, ça nous permet tellement de rester en contact avec ce qui se passe dans le corps que c'est très facile aussi d'observer ce qui émerge comme émotion, comme contenu émotionnel. On est un peu entre la méditation de concentration et la méditation d'attention ouverte, de pleine conscience, d'observation de ce qui est présent, de ce qui émerge spontanément.

Avec des objets qui sont plus éloignés de notre vie émotionnelle, on est plus dans la pure concentration. Il n'y a pas de place pour l'observation de ce qui va émerger spontanément, ce sera juste une distraction et après on se recentre. Avec la respiration, on peut prendre quelques instants pour observer quelque chose qui a émergé avant de se recentrer et en faire une petite exploration en pleine conscience.

C'est pour ça qu'on peut jouer dans la respiration. Par moments, surtout si vous voulez établir votre concentration, vous allez revenir immédiatement à la respiration quand vous réalisez que vous êtes distrait. À d'autres moments, si des choses émergent qui posent problème, vous pourrez prendre le temps de les explorer pendant un moment avant de revenir à la respiration. C'est pour ça que c'est un objet de méditation hybride et qu'il n'est pas mal comme méthode unique de méditation. Certaines personnes n'utilisent que la respiration, ça permet de tout faire un petit peu : un peu de concentration et un peu d'attention ouverte aussi.

Il y a les objets de méditation qui sont dans le corps mais qui sont moins en rapport avec la vie

émotionnelle, qui parfois conviennent mieux à certaines circonstances et à certaines personnes. Je réalise qu'on ne l'a jamais fait ensemble. Donc on va faire un test ensemble avec un objet de concentration qui est dans le corps. On dit parfois qu'il est plus simple d'accès et que justement quand on a une vie émotionnelle intense et qu'elle est submergente, c'est plus facile d'utiliser cet objet-là que d'utiliser la respiration, même si on peut très bien s'en sortir avec la respiration aussi.

Dans une position confortable...

Est-ce que le corps est aussi détendu qu'il peut l'être ? À l'expiration, encore un peu plus de détente, là où elle est possible.

C'est une méditation très simple, c'est un cycle où on commence par prendre conscience du contact avec le sol du pied droit - cela peut être tout le pied droit. Quand vous avez pris conscience du contact du pied droit avec le sol, prenons conscience du contact du pied gauche avec le sol. Laissant le pied gauche pour prendre conscience du contact des fesses avec le coussin, le banc, la chaise, puis prenant conscience de la main gauche ou du contact de la main gauche là où elle repose, puis prenant conscience du contact de la main droite.

En recommençant le cycle : contact du pied droit, contact du pied gauche, contact avec le coussin, contact de la main gauche, contact de la main droite. Vous pouvez tout à fait le faire dans un autre ordre si un autre ordre correspond mieux à la posture que vous avez, en restant le temps que vous voulez - peut-être le temps d'avoir le sentiment d'avoir pleinement pris conscience de chacune des sensations avant de passer à la suivante.

En continuant à votre rythme, si vous voulez, vous pouvez ajouter un numéro de 1 à 5 pour chaque sensation, si cela vous aide à cultiver cette continuité, cette stabilité.

Sondage à main levée : à qui est-ce que cela convient plutôt bien ? À qui est-ce que cela convient plutôt pas bien ? Vous avez un outil de plus dans votre panoplie de méditant.

C'est un exercice qui a des racines traditionnelles et qui a été beaucoup utilisé maintenant dans la trauma sensitive mindfulness, la pleine conscience sensible au traumatisme, où il s'agit de trouver les exercices appropriés. Certaines personnes ont vraiment une association avec la respiration qui rend l'utilisation de cet objet-là très compliqué pour elles, en fonction de leur vie et de ce que cela évoque pour elles de se concentrer sur la respiration - quelque chose de trop lié à la vie émotionnelle. C'est un objet qui a quelque chose de plus neutre et de plus sécurisant pour certaines personnes aussi.

Donc c'est tout à fait une méditation que vous pouvez pratiquer. Évidemment, je ne recommande pas le saut d'un objet à un autre pendant une assise de 45 minutes, de faire un petit peu de ceci, ensuite un peu de respiration, ensuite un peu de cela. C'est possible, mais c'est quand même plus intéressant si on ne fait qu'une seule chose, ou bien un bon moment d'une seule chose et ensuite on passe à l'autre et on en reste à l'autre. Il y a une logique de progression plutôt que de sauter de l'un à l'autre. Mais cela peut aussi être

une solution de secours si la respiration ne vous convient pas pendant une assise.

Et un autre exercice, toujours par rapport à l'objet de méditation, mais en restant avec la respiration. Un exercice de focale, simplement pour explorer des manières différentes de faire toujours la même chose.

Prenant conscience de la respiration, et là où elle est la plus présente pour vous, déposant votre attention à cet endroit du corps, comme vous le feriez dans un body scan, où vous observez un endroit précis. Là où vous sentez le mieux la respiration, vous faites de cet endroit du corps votre objet de méditation. C'est votre objet de méditation pendant l'inspiration, pendant l'expiration, et quand vous ne sentez rien ou pas grand-chose, entre deux respirations.

Prenant maintenant conscience du corps entier depuis le contact avec le sol jusqu'au sommet de la tête, et en gardant conscience du corps entier, en découvrant à chaque respiration comment elle se manifestera dans le corps entier. Quelle sensation, à quel endroit - peut-être que vous ne la sentirez pas exactement au même endroit d'une respiration à l'autre. Votre objet de méditation reste le corps entier et vous y observez l'apparition de chaque respiration. Dans l'espace entre deux respirations, s'il y en a un, vous revenez à une conscience du corps entier en attendant la prochaine.

Qu'est-ce qui vous paraît le plus naturel ? De rester centré plutôt sur un endroit du corps assez circonscrit, qui est vraiment là où vous sentez la sensation de la respiration le plus intensément ou le mieux, ou bien d'avoir conscience du corps entier et puis de voir comment se manifeste la respiration dans le corps entier, à quel endroit, de quelle manière, d'une respiration à l'autre, mais en gardant le corps entier comme objet de méditation de référence ?

Pour qui est-ce plus naturel, plus simple de se focaliser à un endroit précis qui est là où la respiration est la plus nette, la plus présente ? Pour qui c'est plus naturel de se focaliser sur le corps entier ?

C'est très bien que vous choisissiez l'une ou l'autre direction. Les deux se font. On peut éventuellement imaginer qu'il y a plus cette notion de concentration si on choisit un endroit précis et qu'il y a plus la notion de pleine conscience, d'attention ouverte si on prend conscience du corps entier, mais c'est un détail. Parfois cela fait du bien de changer si on ne se sent pas à l'aise avec une manière de faire - une option de plus.

Alors une fois qu'on a pris le temps de se détendre, une fois qu'on a choisi un objet, il y a l'attitude face à l'objet, ce qu'on appelle dans les traditions bouddhistes le juste effort, c'est-à-dire ni trop relâché, ni trop serré. C'est comme la corde d'une guitare - on parle souvent de l'équilibre entre, d'un côté, il y aurait la paresse, l'absence d'effort suffisant, et puis de l'autre, il y aurait la tension trop importante. Dans les deux cas, c'est contre-productif. Si la corde est trop relâchée, cela ne marche pas. Si elle est trop serrée, cela ne marche pas. En tout cas, cela marche moins bien.

L'attitude entre les deux... Une image que j'aime bien, c'est peut-être à cause de tous les animaux du coin, c'est comme si vous étiez en train de dresser un chiot avec fermeté mais amour. "Non, ce n'est pas là, c'est

là." Mais avec cette attitude bienveillante pour votre pauvre petite attention qui fait de son mieux, quand vous la ramenez à nouveau vers l'objet de méditation.

Je trouve que c'est assez juste - c'est-à-dire de ne pas se reprocher l'imperfection de notre attention, de ne pas s'énerver, de ne pas non plus être tellement cool avec le fait qu'on puisse être attentif ou pas attentif qu'il n'y a plus d'effort suffisant pour qu'on le soit, mais une exigence, une détermination, avec bienveillance et douceur.

C'est un peu pareil dans le rapport au corps. On dit souvent qu'on peut laisser le corps respirer.

Que ce soit vraiment la respiration naturelle, qu'il n'y ait pas d'effort ou de tentative de forcer la respiration. Et généralement, c'est vrai que c'est plus facile et c'est plus agréable comme ça, mais parfois, on n'est pas en position d'avoir une respiration spontanée, on la contrôle, et ce n'est pas un problème non plus. C'est peut-être source d'une tension supplémentaire, mais elle pourra se dissiper d'elle-même sans qu'on ait besoin de faire quoi que ce soit d'autre que de continuer à méditer.

Il y a dans cette relation à la respiration quelque chose qui peut nous aider, qui est une forme d'appréciation, de satisfaction, de percevoir la respiration comme étant un peu agréable, ou entre le neutre et l'agréable, ou si vous y arrivez, très agréable, mais ce n'est pas quelque chose d'intense, donc c'est rare qu'on l'aperçoive comme ça.

J'aimerais vous donner un petit exercice. En vous laissant respirer et en prenant conscience de la respiration, commençons simplement par nous rappeler ce qui se passe quand vous respirez. À l'inspiration, le corps prend ce dont il a besoin, il se nourrit. À l'expiration, il rejette ce dont il n'a pas besoin. Et à la fin de l'expiration, c'est le moment de la satisfaction du corps qui a pris ce dont il avait besoin, a rejeté ce dont il n'avait pas besoin.

Au moment de l'inspiration, prenons conscience de cette nuance de satisfaction physique du corps qui se nourrit. Ce n'est pas tellement différent que de boire de l'eau, et parfois on s'en rend vraiment compte si on nage par exemple et qu'on a le plaisir physique de prendre de l'air, si on fait une marche en altitude et qu'on a besoin de reprendre notre souffle et qu'on apprécie cet air qui nous nourrit.

Prenons conscience, avec chaque inspiration, de la possibilité de cette nuance, de quelque chose de physiquement satisfaisant que vous pouvez sentir, que le corps se nourrit, en observant comment ça peut se manifester pour vous.

Continuons à apprécier la présence de cette satisfaction du corps qui se nourrit à l'inspiration et ajoutons maintenant à l'expiration une conscience du corps qui se détend à l'expiration. Avec chaque expiration, le corps prend la direction de la détente. Corps qui se nourrit, corps qui se détend.

C'est parfois une façon de démarrer la méditation. Et puis parfois, si on réalise justement qu'il y a une insatisfaction en lien avec la respiration, c'est une façon de remettre un peu de satisfaction dans le rapport

à cette sensation-là. Si on a la corde un peu trop tendue, par exemple.

Dans le rapport à l'objet de méditation, peut-être ce que je préfère comme moyen d'enrichir la relation à la respiration, c'est la curiosité. Il y a deux curiosités, une est plus évidente que l'autre.

En prenant conscience de la respiration et en faisant preuve de curiosité pour chaque respiration, en découvrant quelle sera sa durée et à quoi ressemblera exactement la sensation. Faisant comme si chaque respiration était la toute première respiration que vous observiez. À quoi va ressembler celle-là exactement ? Comme si vous vous posiez la question intérieurement avant le début de chaque respiration.

Et une autre curiosité : la curiosité pour le moment où va apparaître une distraction qui vous fera perdre cette attention à la respiration. En observant la respiration dans l'attente du moment où vous perdrez l'attention à la respiration. Et avec l'intention, même si c'est une intention pas toujours facile à réaliser, de prendre conscience de ce qui viendra vous détourner de votre objet de méditation. Quelle pensée, quelle sensation, qu'est-ce qui va se passer ? À quel moment, quelle distraction va venir détourner l'attention de la respiration qui est moins intéressante que les pensées.

Je présente toujours ça en disant que l'attention à la respiration est comme un film à suspense. On sait que notre attention à la respiration va être assassinée par une distraction. Mais pour connaître le visage de l'assassin, il faut être présent à chaque instant, faire une filature serrée pour savoir si c'est nos prochaines vacances, un jugement de soi, quel moment va assassiner notre attention.

Évidemment, un sursaut de curiosité dure jusqu'à ce qu'il ne dure plus, mais ça peut être une façon de remettre un peu d'énergie, et justement d'une manière qui correspond à la définition du juste effort : une énergie qui n'est pas une source de tension. Ce n'est pas « il faut que j'y arrive », c'est « voyons voir à quel moment je ne vais plus y arriver ». Ça désamorce cette notion de réussite et d'échec.

On module aussi cet effort avec la détente. Si on sent qu'on est trop tendu autour de notre objet de méditation, on laisse le corps se détendre. Et s'il n'y a pas assez de tension, de tonus, on peut utiliser la note mentale par exemple, ou le comptage, ce sont des outils qu'on utilise souvent.

Un rappel pour la note mentale : on dit qu'on consacre 5% de notre attention à la note et 95% à la sensation. C'est une façon de dire que c'est vraiment un accompagnement et que le centre de ce qu'on fait doit rester la sensation.

Et il y a la respiration perçue comme étant trop superficielle ou trop profonde. Là aussi, on peut simplement accepter ce qui est là. La respiration n'a pas besoin d'être parfaite pour être un bon objet de méditation. Elle n'a même pas besoin d'être naturelle. Si elle devient artificielle parce qu'on l'observe, c'est encore la respiration. On peut observer une respiration artificielle avec autant de profit qu'une respiration naturelle.

Il y a aussi le visiteur qui nous dit que notre respiration n'est pas assez intéressante, qu'il faudrait quelque

chose de plus subtil, de plus raffiné. C'est souvent le signe qu'on commence à bien maîtriser cette pratique et que l'ego voudrait passer à quelque chose de plus sophistiqué. Mais la respiration reste un objet extraordinaire, même après des années de pratique. On peut toujours y découvrir de nouvelles nuances, de nouvelles qualités.

Et puis il y a tous ces moments où on se dit qu'on devrait observer autre chose que la respiration, que ce serait mieux de faire de la méditation sur les sons, ou sur les sensations du corps, ou de la méditation marchée. Là encore, on peut noter cette envie de changement et revenir doucement à ce qu'on avait choisi de faire.

Tous ces visiteurs ont en commun qu'ils nous éloignent de la simplicité de ce qui est là. La respiration est là, disponible, constante. Elle n'a pas besoin qu'on la rende plus intéressante ou différente. Elle a juste besoin qu'on soit présent avec elle, telle qu'elle est.

Et quand on arrive à cette simplicité-là, quelque chose d'assez magique peut se produire. On découvre que l'attention elle-même devient de plus en plus stable, de plus en plus naturelle. On n'a plus besoin de faire tant d'efforts pour rester concentré. L'esprit commence à apprécier cette qualité de présence, cette intimité avec l'instant présent.

C'est comme si on apprenait à l'esprit qu'il peut se reposer dans l'instant au lieu de toujours chercher ailleurs. Et progressivement, cette capacité de présence s'étend aussi dans la vie quotidienne. On devient plus disponible aux personnes qu'on rencontre, aux activités qu'on fait, aux paysages qu'on traverse.

» Parce que ce n'est pas très intéressant, il n'y a rien d'autre à en faire, il faut juste le reconnaître. Ça nous parasite l'esprit, ça ne nous apporte pas grand-chose. Et une fois qu'on l'a vu et nommé, on en est un peu libéré. Donc, c'est juste du doute. Ce n'est pas qu'il faut que je résolve une question essentielle par rapport à la respiration.

Il y a aussi la respiration qui est désagréable, en soi, la sensation est vécue comme étant désagréable, et là c'est du rejet, c'est de l'aversion, c'est quelque chose de cet ordre-là qu'on peut aussi nommer quand on le reconnaît. Alors on peut nommer et on peut peut-être laisser le corps se détendre, prendre conscience de ce qu'il y a d'agréable dans l'inspiration, l'expiration. Tout ce qui peut nous rendre la respiration qu'on est en train de percevoir comme étant désagréable un peu plus agréable.

Et parfois, parfois, parfois tout va bien. Après avoir abordé tous les problèmes que vous pouvez rencontrer, il y a une aisance que je décrirais comme l'impression que la respiration se respire toute seule, que le corps respire et qu'on n'est vraiment pas dans l'effort, qu'il y a une grande spontanéité dans ce qui se passe, que c'est agréable et que c'est facile de rester concentré dessus. Par moments, ça vous arrive.

Quand ça nous arrive, même si ce n'est pas très longtemps, on gagne à le savourer et à l'apprécier. C'est un petit plaisir méditatif très simple. Réaliser « mon esprit est calme. Je ne suis pas en train de ruminer comme je le fais parfois. Je suis complètement absorbé par la conscience de la respiration. La respiration,

je la vis comme étant agréable. C'est plaisant ». C'est un plaisir méditatif qui ne durera pas, mais qui peut revenir.

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