

Les 5 obstacles (jour 3)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 50:16

Je voulais vous parler d'un sujet pas enthousiasmant, mais important. Surtout qu'on est toujours dans cette approche de la méditation centrée sur la respiration. On parlera plus de l'attention ouverte à partir de demain. Donc les obstacles qui apparaissent quand on cherche à se concentrer sur un objet sont un sujet techniquement important que je voulais aborder ce soir.

Qu'est-ce que c'est que ces obstacles ? Je me réfère à la liste traditionnelle. Envie de quelque chose qui n'est pas là, rejet de quelque chose qui est là, donc dans la méditation. Somnolence, torpeur - il y a une tradition très victorienne qui traduit ce mot pali par paresse et torpeur. Je ne crois pas que ça désigne vraiment la paresse, ça a dû être un rajout d'époque, un peu moraliste, mais ça peut la susciter par contre. Torpeur, somnolence, le contraire, agitation, et finalement le doute.

On s'étonne toujours de la place du doute parce que les autres états ont l'air tellement de grands états qu'on connaît qui vont bien dans une liste comme celle-ci. Envie d'un côté, rejet de l'autre, agitation d'un côté, somnolence de l'autre. Et puis il y a le doute. Mais je pense que le doute est dans cette vieille liste parce qu'il se manifeste beaucoup quand on médite. Donc il fait vraiment partie des obstacles traditionnels à la méditation pour cette raison.

Toujours une façon de se rassurer, c'est ce que je dis depuis un certain nombre d'années dans le cours MBSR, c'est que cette liste-là a plus de 2500 ans d'âge. Donc on a toujours des espèces de complexes, on se met à méditer et on se dit c'est quand même pas possible que j'ai autant d'agitation, autant de somnolence. Il y a 2500 ans, des gens qui vivaient, je le rappelle, dans des communautés monastiques où ils pratiquaient le silence, où ils méditaient du soir au matin et du matin au soir, où ils n'avaient pas de smartphone, pas de cinéma multiplex, pas de The Voice. Malgré tout, ils arrivaient à la même conclusion que nous, c'est-à-dire que quand ils s'asseyaient pour méditer, les premiers visiteurs qui venaient les empêcher de méditer comme ils auraient voulu le faire, c'était l'envie, le rejet, l'agitation, la torpeur, la somnolence, le doute.

Quelle est la relation qu'on cherche à établir avec eux ? Notre objectif n'est pas de nous en débarrasser, pas de les contrôler, pas de diminuer leur fréquence ou leur intensité, mais de cultiver une relation adéquate avec eux.

Concrètement, ça veut dire que ces états ne vont pas vraiment nous poser problème si, premièrement, on remarque leur présence - mais c'est un premier point qui est sacrément important. C'est qu'on réalise que c'est ce qui est en train de se passer, qu'un état est apparu. Et c'est la première étape, il faut forcément passer par celle-là. C'est bien de remarquer leur absence aussi. On en reparlera.

Si, deuxièmement, on prend conscience de leur impermanence, et avant de prendre conscience qu'ils passent, de prendre conscience déjà qu'ils sont changeants, qu'ils sont en train de changer au moment où on les vit.

Et, troisièmement, si on prend conscience de leur nature désidentifiée - ils ne sont pas qui nous sommes. Ils sont quelque chose qui se produit dans notre expérience.

Et si on fait ces trois choses, oui, alors l'agitation reste déplaisante, le doute aussi, mais ils n'ont pas un grand impact sur nous. Parce qu'on sait que ça va passer, et on sait que ce n'est pas nous, qu'il n'y a pas quelque chose à remettre en question, qu'il ne faut pas se les reprocher non plus. On les laisse passer.

J'ai trouvé une métaphore qui vaut ce qu'elle vaut. Ces états restent déplaisants, même s'il y a peut-être des moments où ils ne le sont même plus, mais intrinsèquement, on ne les aime pas tellement. Ils restent déplaisants, mais ils sont déplaisants comme un voisin un peu pénible qu'on finit par connaître par cœur et auquel on dit : « Ah oui, c'est toi, entre ! Il y a du café froid, des croissants secs. Je laisse la porte ouverte, j'imagine que tu n'en as pas pour très longtemps. Tu fais comme chez toi. » C'est un peu la relation idéale. Enfin la relation encore plus idéale, ce serait vraiment d'honorer ce voisin qui vient avec ses chaussures pleines de terre dans notre entrée et de lui faire du thé. Mais soyons réalistes, c'est déjà pas mal si on lui propose du croissant froid et du café sec.

Pour en arriver à ce stade où on est capable d'accueillir ce voisin de cette manière-là, il nous a d'abord probablement fallu comprendre que quand on voulait lui fermer la porte au nez, il rentrait par la fenêtre. Quand on barricadait la fenêtre, il rentrait par la cheminée. Et quand on voulait le faire sortir par la force, il se menottait au radiateur. Après un certain temps, on comprend que le voisin en question va venir de temps en temps chez nous d'une manière ou d'une autre. Il est un peu effrayant d'ailleurs. On veut juste créer un cadre dans lequel il ne va faire que passer. On ne va rien faire pour le retenir et chercher à le chasser revient à le retenir puisqu'il se défend si bien.

Ces états, ces obstacles ne sont pas à nous. Ils ne nous appartiennent pas. Ils font partie de la nature humaine. Et c'est évident, mais concrètement, on l'oublie souvent. On a vraiment l'impression que c'est notre problème. Alors qu'en fait, ça fait partie de la condition humaine. Ce qui veut aussi dire que leur présence n'est jamais, jamais le signe que quelque chose cloche chez nous. Ce n'est pas qu'on a un problème ou qu'on ne fait pas les choses comme on devrait les faire.

Alors que fait-on avec ces obstacles ? On les observe. Comment les observe-t-on ? D'une manière qui révèle leur nature impermanente et non-personnelle.

Techniquement, avec curiosité et bienveillance, on remarque leur présence et on les nomme, on les note, on les identifie. Première étape.

Une fois qu'on les a nommés, reconnus, on s'intéresse au ressenti, vraiment aux données brutes de l'expérience. Comment cela se manifeste-t-il dans le corps en particulier ? Quelles sensations ? Quelle

tonalité émotionnelle est associée à cet obstacle-là ?

Avant tout, on saisit une émotion difficile ou un état désagréable par le manche des sensations corporelles. Cela nous facilite beaucoup le travail parce que le corps est toujours dans l'instant présent et n'a pas la capacité de ruminer. Autant les histoires qu'on se raconte psychologiquement peuvent prendre de l'ampleur et devenir catastrophiques, autant un corps qui vit une réaction de rejet, c'est déplaisant, point. Ce sera plus ou moins déplaisant, avec des variations d'intensité, mais cela ne peut pas ruminer jusqu'à la catastrophe. Et cela ne peut pas non plus se projeter dans le passé ou dans le futur, parce qu'heureusement, on n'a pas accès à notre corps du passé ou à notre corps du futur.

À partir du moment où on s'intéresse aux données physiques de l'émotion, de l'état, on est dans l'instant présent. On ne peut plus ruminer. Et cela facilitera la prise de conscience de l'impermanence, puisqu'on réalisera que les sensations changent. C'est ce qu'on fait au point trois : observer l'évolution du ressenti dans le temps.

Donc premièrement, remarquer et nommer. Deuxièmement, s'intéresser aux sensations. Troisièmement, observer comment les sensations évoluent dans le temps, parfois en s'aidant de la respiration. Et quatrièmement, on lâche le manche qu'on a saisi, quand on n'a plus besoin de le garder en main.

On n'est pas forcé d'attendre que l'état disparaisse. On peut simplement avoir l'impression qu'on en a fait le tour et qu'on peut revenir à notre respiration. Cela peut être même très court. Parfois, il n'est pas du tout nécessaire d'aller au-delà de la première étape qui consiste à remarquer et nommer. Parfois, simplement dire « Ah, ok, c'est ça », cela suffit pour que cela prenne moins de place et qu'on puisse revenir à la respiration. Tout dépend de l'intensité de ce qui se passe.

Si typiquement vous vous sentez en train de ruminer, si vous vous sentez envahi, insatisfait, frustré, submergé, obsédé, en échec, alors là cela vaut peut-être la peine de sortir la loupe et de vous intéresser d'un peu plus près au ressenti exact de cet état, de cet obstacle. À quoi cela ressemble-t-il ? Est-ce que cela change dans le temps ? Comment l'intensité évolue-t-elle ? Est-ce que le corps, après un certain temps, exprime cet état ailleurs ou d'une autre manière ? Il y a forcément un changement. Parfois cela disparaît, parfois l'intensité se module et parfois on change d'endroit. On a une tension à la mâchoire qui devient une boule à la gorge. Tout cela témoigne que ce qu'on observe est en train de changer. Ce n'est pas cette espèce de masse solide qu'on imaginait trouver, donc cela va passer aussi.

Présentation des voisins pénibles en question. Vous avez la torpeur, la somnolence. Psychologiquement, cela se manifeste par une espèce de flou nuageux. On manque de clarté dans nos perceptions, dans nos pensées. Physiquement, on peut avoir des lourdeurs de tête. Les yeux, comme j'en parlais il y a deux soirs, même si on a les yeux fermés, on sent qu'on se mettrait à voir flou si on les avait ouverts. Quelque chose se passe au niveau des yeux qui témoigne d'une fatigue. La mâchoire, évidemment, peut avoir un début de bâillement.

La phrase typiquement associée à cet état, c'est « à quoi bon ? » Ouais, méditer, mais demain. Parce que là, je ne suis pas en état. À quoi bon ? Un manque de tonus, en somme.

Face à cet obstacle, plusieurs stratégies s'offrent à nous. Physiquement, on peut ralentir délibérément nos gestes, nos mouvements. Si on est assis, on peut consciemment détendre les épaules, relâcher la mâchoire, desserrer les poings si on s'aperçoit qu'ils sont serrés. Respiratoire-ment, on peut allonger les expirations. L'expiration a naturellement un effet apaisant sur le système nerveux.

Le simple fait de nommer cet état – « agitation », « excitation », « énervement » – permet déjà de prendre un peu de recul. C'est comme si on passait du statut d'acteur à celui d'observateur de la tempête. On n'est plus complètement emporté par elle ; on peut la regarder.

Et là encore, la question fondamentale demeure : qu'est-ce qui se passe exactement ? Où dans le corps ? Quelle qualité de sensation ? Est-ce une vibration dans la poitrine ? Une tension dans la nuque ? Des picotements dans les bras ? Plus on peut être précis dans l'observation, moins on risque d'être submergé par l'état lui-même.

Paradoxalement, l'agitation peut devenir un objet de méditation fascinant. Cette énergie qui s'emballe, cette dispersion de l'attention – tout cela peut être observé avec la même bienveillance que n'importe quel autre phénomène. On n'a pas besoin de lutter contre l'agitation ; on peut simplement l'accueillir, la reconnaître, et attendre qu'elle se calme d'elle-même.

Car c'est bien cela la vérité : tous ces états passent. La torpeur passe, l'agitation passe. Ils ne sont pas permanents, même quand ils nous donnent l'impression de durer une éternité. C'est peut-être l'enseignement le plus libérateur de la méditation : l'impermanence de tous ces états mentaux qui peuvent nous sembler si envahissants sur le moment.

Il y a aussi ce qu'on appelle parfois l'agitation déguisée. C'est quand on a l'impression d'être très concentré, très absorbé dans sa pratique, mais qu'en réalité on est dans une forme subtile d'excitation. On est peut-être trop tendu dans l'effort, trop volontariste. L'attention est certes focalisée, mais elle manque de souplesse, de naturel. C'est une forme plus sournoise d'agitation parce qu'elle peut donner l'illusion d'être un bon état méditatif, alors qu'elle nous éloigne en fait de la véritable tranquillité.

Ressentir les sensations dans le corps associées à l'agitation, et on peut activement respirer un peu plus profondément, un peu plus lentement. L'observation de l'agitation n'est pas agitée. On peut être, et c'est vraiment ça la position méditative face à l'agitation, dans l'œil du cyclone. On peut être dans le calme en observant cette agitation.

Les sensations sont de nouveau très importantes. Laissez tomber l'histoire, laissez tomber le "j'en peux plus" et observez seulement ce qui se passe physiquement.

Le désir, l'envie, envie de ce qui ne fait pas partie de notre expérience dans l'instant présent. La phrase

typique, ce serait "quand même mieux si" dans une méditation. Et évidemment, c'est un état perturbateur qui est beaucoup plus attrayant que les autres. C'est comme un intrus dans la liste. Un des défis dans une approche méditative, c'est de voir qu'il ne l'est pas tant que ça.

Vous pouvez avoir un désir de rentrer chez vous pour regarder une saison entière de Netflix en mangeant de la Häagen-Dazs à la cuillère. De nouveau, je prends des clichés. Alors au sein de la retraite, vous pouvez simplement remarquer que vous avez envie du prochain moment où vous mangerez quelque chose, par exemple. On a des envies simples, justement, dans un contexte de retraite méditative. On a des envies un peu plus monastiques, mais elles peuvent quand même prendre pas mal de place. Se réjouir vraiment du moment où on pourra manger. Évidemment, on peut avoir envie de plaisir méditatif et c'est en fait parfois un gros souci. On peut avoir envie d'une méditation comme celle qu'on avait eue hier, à la dernière retraite il y a six mois, et toutes les rêveries agréables en général ont une composante d'envie. Si on est en train de penser à quelque chose d'agréable, probablement que c'est inspiré par cet état-là.

Alors évidemment, mais en fait comme les autres, c'est peut-être plus important de le rappeler pour celui-ci, le désir heureux, l'envie heureuse existe. On veut quelque chose, on le prend, on est content de l'avoir pris et on se sent bien après. Et puis il y a l'envie pas épanouie, il y a plusieurs variantes. La variante hors du contexte de la méditation ou d'une retraite, c'est avoir envie de quelque chose, le prendre et regretter de l'avoir pris. Et se sentir nul après, et ne pas avoir vraiment de plaisir, au pire même en le prenant.

Et dans une retraite, c'est plus simplement le fait qu'elle intervient dans une méditation où elle ne peut pas nous rendre heureux parce qu'on ne peut pas la satisfaire. Donc ce n'est pas non plus satisfaisant comme expérience. Donc c'est frustrant. Et en fait, c'est intéressant de réaliser que quand on a l'envie qui apparaît durant la méditation, il y a un moment agréable, qui est le moment où on se projette, ou même où on pense à comment c'était bien quand on méditait mieux il y a six mois. Et puis, à un moment, on arrête d'imaginer, et puis c'est déplaisant parce que déjà on réalise qu'on a perdu un peu de notre concentration, qu'on a été distrait. C'est une distraction comme une autre qu'elle nous a eue, mais qu'en fait on s'est juste éloigné de ce qu'on cherchait à faire. Et puis on réalise qu'elle n'est pas réalisée, peut-être pas réalisable. Donc il y a une espèce de petite frustration. De la même manière qu'il y avait une petite satisfaction, il y a une petite frustration. Donc ce n'est pas un état d'esprit satisfaisant. Il n'est pas tellement plus que l'agitation, le doute et ses autres copains. Il a juste une meilleure réputation. Mais dans la méditation, l'effet est le même. Ce n'est pas satisfaisant et on en perd notre stabilité.

En fait, le désir de quelque chose qui n'est pas là, c'est toujours aussi en creux l'insatisfaction avec ce qui est là. Parce que si on veut autre chose que ce qu'on a, c'est que ce qu'on a n'est pas suffisant. Dans la méditation, c'est exactement ça. Vous aimeriez une autre méditation que celle que vous avez ?

À noter, alors ce n'est pas forcément flagrant dans le désir que vous observez dans le cadre d'une retraite, mais l'état lui-même peut être désagréable. C'est une des découvertes que font les personnes qui suivent

une formation que j'ai donnée sur "manger en pleine conscience". Cette idée qu'en fait, si on se retrouve dans sa cuisine à avoir très envie d'une barre de chocolat à onze heures du soir, et qu'on appuie sur pause, qu'on se dit "okay, qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment", avant d'avoir pris la barre, je précise, quand on est dans l'envie, on réalise qu'en fait, cet état d'avoir envie de la barre de chocolat, il est souvent déplaisant. Et qu'une des raisons pour lesquelles on lui cède, c'est qu'on a envie que ça s'arrête. Et c'est hyper intéressant.

Évidemment, ça ne vaut pas pour toutes les envies. Mais pour celles qui sont à problème, justement, celles qu'on a tendance à regretter par la suite, et peut-être que la barre de chocolat en pleine nuit en fait partie, en fait, c'est une envie qui est comme avoir du sel dans la bouche puis on veut de l'eau pour que ça s'arrête, comme du piment qu'on veut calmer avec de l'eau. Ce n'est pas forcément plaisant.

Cette réalisation transforme fondamentalement notre rapport à l'envie. Nous découvrons que nous pensions peut-être prendre cette barre de chocolat parce qu'elle nous apportait du plaisir, alors qu'en réalité nous la prenons en grande partie pour faire cesser cette tension, cette envie même et l'inconfort qu'elle génère.

Je tiens à préciser que ceci s'applique à la barre de chocolat que l'on regrette d'avoir prise. La barre de chocolat heureuse existe bel et bien. C'est celle que l'on choisit consciemment, que l'on regarde avec plaisir, dont on respire l'arôme, et dont on savoure chaque bouchée en pleine présence. Rendons hommage à ces barres de chocolat heureuses ! Nous pensons à elles avec gratitude, mais il nous faut aussi considérer leur petite sœur maléfique qui surgit à onze heures du soir dans la cuisine.

L'envie qui survient durant la méditation ressemble à un piège à singes. Je ne sais pas si cette histoire est véridique, mais elle illustre parfaitement notre situation. Pour capturer les singes, dit-on, on place une banane dans un trou juste assez large pour qu'ils y passent la main. Mais une fois qu'ils tiennent la banane, l'ouverture devient trop étroite pour qu'ils puissent ressortir leur main avec le fruit. Le singe se retrouve prisonnier uniquement parce qu'il refuse de lâcher la banane, permettant ainsi sa capture.

Mes excuses à tous les singes qui proclameraient que c'est une histoire ridicule et qu'ils sont bien trop intelligents pour tomber dans un tel piège – ils ont probablement raison. Mais j'apprécie cette image car elle décrit précisément ce qui se produit quand une envie surgit pendant la méditation. Nous nous saisissons de quelque chose que nous aimerions avoir, alors qu'il nous faudrait le lâcher car cela ne nous apportera aucune satisfaction véritable. Pourtant, relâcher cette prise n'est pas toujours aisé. La banane peut être une concentration plus raffinée que celle de la session précédente, ou quelque chose de plus excitant, plus riche, plus stimulant dans notre pratique.

L'envie présente toutefois un avantage par rapport à d'autres états mentaux. Physiquement, elle s'avère beaucoup moins désagréable que l'agitation ou l'aversion, par exemple. C'est aussi pourquoi nous lui résistons généralement avec moins de fermeté – elle prend une forme moins pénible, même quand elle demeure inconfortable. De plus, elle est de courte durée. Dès l'instant où vous notez "désir", où vous

reconnaissez sa présence et peut-être percevez ses manifestations corporelles, elle disparaît assez rapidement. Une fois vue, une fois reconnue, elle s'évanouit.

La difficulté réside donc dans cette reconnaissance initiale. L'aversion, le rejet, posent un défi complètement différent.

Concernant le désir, je dois préciser une chose importante : si l'envie ne perdure pas longtemps physiquement et mentalement, elle revient en revanche très facilement. Voilà tout le drame de la barre de chocolat de onze heures du soir ! Vous tendez la main, puis vous dites : "Ah non, vraiment non." Un instant plus tard, la voici qui vous appelle à nouveau.

Le même phénomène se produit en méditation. Vous pouvez reconnaître un désir pour quelque chose de plus intense, de moins ennuyeux, de plus stimulant, puis vous dire : "D'accord, ce n'est que du désir." Vous revenez à la respiration, mais quelques instants plus tard : "Quand même, ce serait plus intéressant si c'était plus intéressant." C'est comme un petit singe qui vous tape sur l'épaule de manière répétée. Voilà la nature de cet état : il s'en va rapidement et revient tout aussi vite.

L'aversion représente le rejet de quelque chose qui fait partie de notre expérience présente. Elle peut prendre de multiples formes et s'associe à de nombreuses émotions : la colère, la peur, la tristesse, le jugement – y compris l'auto-jugement –, la culpabilité, l'anxiété, l'impatience, le ressentiment, le désespoir. Je pourrais dresser une longue liste. Tous ces états partagent la même racine. Une phrase typique serait : "Oh non, pas ça !" ou "Je ne veux pas de ça !" Dans sa version plus subtile, cela donnerait : "Ça ne va pas."

Évidemment, dans la vie quotidienne, quand nous sommes pris dans cet état, nous connaissons tous cette expérience, nous ressemblons au chacal de cette histoire. Connaissez-vous l'histoire du chacal ? C'est l'histoire d'un chacal qui veut s'établir quelque part, mais il n'est bien nulle part. Il essaie de s'installer dans sa forêt habituelle, mais il s'y sent profondément mal à l'aise. Alors il se rend dans la prairie, s'y installe, mais là encore il ne trouve aucun réconfort. C'est affreux ! Il repart donc vers le bord de l'eau, s'allonge sur le sable, mais même là, il ne parvient pas à trouver la paix. Je pourrais prolonger cette histoire indéfiniment...

À un moment, il rencontre l'animal le plus sage de la forêt : l'ours Malou. Il lui explique la situation, et l'ours lui dit : « Mais enfin, petit chacal, tu as la gale ! Évidemment tu auras mal où que tu t'installas. »

Eh bien, l'aversion, c'est la gale. Si vous êtes dans un état aversif stable et durable, vos proches le reconnaîtront. Parce qu'en fait, le problème, c'est qu'un peu tout vous dérange, tout le temps. C'est vraiment cet état-là qui nous hérissé de pointes quand on en fait l'expérience dans la vie quotidienne.

Le problème de l'aversion, c'est que c'est un état d'esprit particulièrement intense. L'avantage, c'est qu'on le repère beaucoup plus facilement que les autres. Autant le doute, dont je parlerai tout à l'heure, ou le désir peuvent être un peu fourbes - parce qu'ils sont là, mais on ne réalise pas vraiment qu'ils sont là - autant c'est facile de repérer du rejet, de l'aversion.

C'est facile parce que physiquement, c'est particulièrement intense aussi, et précis. Je fais cet exercice dans le cours MBSR de demander de décrire les sensations associées à un moment agréable, et c'est souvent diffus, parfois il n'y en a pas beaucoup, mais ça concerne le corps entier, c'est léger. Et quand je pose la même question pour un moment de stress, c'est toujours : la gorge est nouée, l'estomac est serré, le cœur qui bat. C'est chirurgical, c'est hyper précis.

Donc, qu'est-ce qu'on fait ? On nomme. On l'identifie. Ça vaut la peine d'identifier la saveur précise de l'aversion - pas juste de dire « aversion », mais de dire « anxiété ». Ça peut être de la pure aversion, un pur « je ne veux pas ça », mais souvent il y a une connotation, une coloration de colère, d'anxiété, de frustration, etc. Et ensuite on sent ce qui se passe dans le corps.

On laisse l'histoire, on installe notre attention - et c'est facile, parce que ces sensations sont intenses et elles sont claires - donc c'est facile de faire ce travail-là. On reste dans la conscience des sensations associées à l'émotion, on respire avec elles. Parfois, à l'expiration, on peut les laisser se relâcher. Toujours sans s'intéresser à l'histoire, juste le ressenti physique. Et on se rappelle que ce n'est pas qui nous sommes. Il y a de l'anxiété ici, mais je ne suis pas anxieux. L'observation de la colère n'est pas colérique, etc.

L'observation des sensations est particulièrement importante pour l'aversion. Je le redis parce que c'est vraiment là où il faut - tant pis pour l'histoire, tant pis si c'était très intéressant ce qui était en train de se passer au niveau de nos pensées - il faut la laisser un peu et s'intéresser à notre corps, parce que c'est là qu'on pourra trouver de la stabilité.

Mention spéciale pour une forme d'aversion qui est plus traître que les autres : le jugement de soi. Parce que le jugement de soi, pour plein de raisons - culturelles peut-être en partie - il est un petit peu valorisé. On a appris à se dire que, dans le fond, on avait besoin de se traiter régulièrement de tous les noms parce que sinon on ne ferait rien de notre vie et on ne progresserait pas. Et que si on ne se disait pas qu'on était nul chaque jour depuis quarante-cinq ans, on n'aurait rien accompli dans notre vie.

Alors, tout ça est faux. Mais il y a ces mythes-là qui font qu'on a une plus grande tolérance pour le jugement de soi que pour d'autres manifestations de l'aversion. Et ça ne se fait pas. Égalité de traitement.

Dans la langue pali, la langue des textes bouddhistes de référence, *māna* - « orgueil » - et *omāna* - l'orgueil de l'auto-dénigrement - sont la même chose. Ils découlent tous les deux du même orgueil. Donc dans les deux cas, se traiter de tous les noms, se dire qu'on est génial, c'est de l'orgueil. C'est le même phénomène.

Dans les deux cas, on investit cette personne qu'on est, qui a tellement d'importance à nos yeux, qui doit avoir une certaine valeur - que cette valeur soit nulle ou qu'on soit grandiose - c'est toujours de l'orgueil. Et j'aime bien penser à ça parce que je trouve que ça fait tomber le jugement de soi de son piédestal. Il était juste de l'orgueil.

Ce qu'on fait avec le jugement de soi, c'est qu'on favorise une préoccupation excessive de notre petite personne et de ce qu'elle vaut. Ce n'est pas plus glorieux, plus noble que l'orgueil qui se la pète. C'est

quelque chose de similaire. Et dans les deux cas, ce n'est pas extraordinairement utile.

On peut être fier de choses qu'on a accomplies, on peut regretter des choses qu'on a accomplies, mais toute cette histoire de ce qu'on vaut, si on est nul ou si on est génial, ça ne contribue pas à notre bonheur dans une direction ou dans l'autre. En tout cas, c'est mon expérience.

J'ai toujours eu l'impression que s'il m'arrivait de me dire que j'étais génial, je plaçais juste la barre à un certain niveau qui assurait que plus tard je serais déçu de ne pas être à la hauteur de ce niveau que j'avais placé en me disant que je valais ça.

Et cet investissement dans ce qu'on vaut... on a beaucoup parlé dans ma génération aussi, à l'école, d'estime de soi comme étant quelque chose d'extrêmement important. Et c'est vrai, suivant comment on le définit. Mais si on le définit comme trouver qu'on est génial, je ne pense pas que ce soit si important que ça pour être heureux. Je pense qu'il y a d'autres expressions d'estime de soi qui ont plus d'importance que celle-ci.

Donc, jugement de soi, c'est de l'orgueil.

Cas particulier aussi de l'aversion : la douleur. Dans le contexte d'une retraite, je rappelle : pensez aux ajustements si vous avez mal. Prendre une chaise, se lever en cours de méditation - ne vous laissez pas souffrir le martyr.

Faites quelque chose de pratique.

S'il y a quelque chose de pratique que vous pouvez faire... Il y a ces instruments et ce spray contre les moustiques. Si vous avez besoin de sprayer, ça sent fort mais ça marche assez bien.

Je rappelle aussi de ne pas trop s'étirer pour corriger un problème, à moins que vous ne soyez experte. Les étirements entretiennent, mais à moins qu'on sache vraiment très bien ce qu'on fait, quand on les utilise pour corriger un problème, on court aussi le risque d'augmenter l'inflammation parce qu'on tire à un endroit où on ne devrait pas tirer.

Dans la douleur, il y a une dimension émotionnelle qui est très importante et qui est toujours présente. C'est un oignon, la douleur. Au cœur, il y a une sensation qui peut être décrite précisément. Elle est quelque part dans le corps, elle tape ou elle chauffe ou elle brûle ou elle tire. Autour, il y a souvent une crispation ailleurs dans le corps : parce qu'on a mal au dos, on a les épaules qui se serrent ou la mâchoire qui se contracte. C'est une autre couche de l'oignon.

Et évidemment, couche un peu plus extérieure, il y a la réaction émotionnelle, qui va moduler à quel point la douleur sera désagréable de façon très importante, au point que certains disent que souvent on a un peu de douleur et beaucoup de frustration, et que c'est ça qui fait vraiment mal – c'est l'intensité de l'émotion que ça provoque.

Je pense toujours à cette participante qui, après avoir fait un exercice d'observation de la douleur où je demandais justement d'observer l'émotion qui était présente en lien avec la douleur, m'avait dit : « Mais tu nous parlais d'émotion, d'émotion, et moi je n'avais pas d'émotion, j'avais juste des sensations qui étaient tellement énervantes. » Et après elle s'est arrêtée : « Bon, ok, d'accord. »

Et souvent c'est ça, au début du processus : on a affaire à une sensation qui est tellement énervante. Et c'est un bloc, on la prend comme « la sensation c'est ça, c'est une sensation qui est très énervante ». Et après on réalise : « Ok, il y a une sensation, elle est quelque part, elle a une certaine qualité, et il y a le fait qu'elle m'énervé. » Et je le sens ailleurs dans le corps et c'est autre chose. Et peut-être que je ne peux pas me débarrasser de la sensation, mais peut-être que je peux réduire un peu l'intensité de l'agacement, en laissant cette partie-là du corps se détendre.

Donc c'est ce qu'on fait, on observe les couches. Si on a mal quelque part, on se dit « ok ». C'est quelle sensation exactement, à quel endroit, quelle qualité, quelle étendue, quelle intensité ? Est-ce que ça a fait réagir mon corps ? Est-ce que mon corps se protège un peu en se crispant ailleurs ? Est-ce que ça, je peux le laisser se relâcher ?

On ne dit pas « est-ce que » parce qu'il y a toujours quelque chose : quel nom est-ce que je donnerais à la réaction émotionnelle ? Est-ce que c'est juste « pas ça » ? Ou est-ce qu'il y a une part d'anxiété, une part de frustration, de colère ? Quel mot correspond le mieux à ce qui se passe ?

Et ensuite, si l'émotion est présente, on observe comment elle se manifeste dans le corps, on respire un peu avec elle, on la laisse se relâcher. On laisse se relâcher l'attention ailleurs que là où on a mal. Et on peut observer la sensation en tant que sensation, là où elle est présente, en tant que pure sensation, sans ce filtre émotionnel qui va la rendre plus intense.

Et en respirant avec elle, petit à petit, on la laisse devenir peut-être moins intense à l'expiration, reprendre un peu d'intensité à l'inspiration, changer en étendue, changer en qualité, disparaître, réapparaître. Toujours cette histoire d'impermanence en fait. On prend conscience que ce bloc dans le dos, il n'arrête pas de changer. Et par moments, il est peut-être presque plus là. Donc, qu'il disparaisse ou pas, notre relation avec lui aura changé.

Le doute. Phrase typique du doute : « Je n'y arrive pas. » Ça ne marche pas, je n'y arrive pas comme il faut. Peut-être que vous ne respirez pas comme il faut, que vous ne méditez pas comme il faut, que vous n'êtes plus vraiment sûr que cette retraite était une bonne idée ou que la méditation vous convient.

Le doute est aussi un peu fourbe parce qu'il n'est pas très intense physiquement, donc il peut passer sous le radar. Et évidemment, il va souvent prendre la voie de l'objectivité rationnelle. Et il va vous persuader de sa propre importance. Et souvent il portera sur la pratique méditative elle-même plus encore que les autres. Donc il est difficile à dissocier, à désidentifier.

Par exemple, sur la respiration, je sais que ça arrive parfois, il va vous dire : « Il faut vraiment que tu

respirez différemment parce que là tu respirez pas bien et je suis ton pote le doute. Ok, je te suis depuis des années, je t'ai déjà fait douter de plein de trucs à chaque fois pour d'excellentes raisons, et là je te fais douter de ta respiration parce que sa qualité n'est pas suffisante. C'est peut-être aussi lié à tes capacités. Est-ce que t'es vraiment fait pour ça ? Je me le demande honnêtement. Et c'est parce que je t'aime bien que je te le dis, je veux te protéger, je suis ton pote le doute. »

Alors le doute n'est pas votre ami. Il n'y a pas besoin de résoudre le problème qu'il vous pose. Il n'y a pas d'urgence. Il fait partie de la pratique. Et ce n'est pas vous – même si je sais que ce n'est pas facile à croire, mais c'est vraiment... j'en ai eu tellement de preuves dans ma propre pratique.

Ce n'est pas vous, ce n'est pas votre volonté qui va faire que la pratique méditative va fonctionner. Oui, un peu, dans le sens qu'il y a le minimum d'intention, de bonne volonté, de vouloir méditer, de vouloir se centrer sur l'objet, de continuer à le faire. Mais ce n'est pas votre performance méditative – vous n'en avez pas le contrôle d'abord, et puis c'est un processus qui se passe de lui-même, une fois qu'on commence à méditer.

La méditation se fait d'elle-même, et les méditations que l'on estime être désastreuses sont parfois celles qui nous font le plus de bien après coup ou qui nous apportent le plus de réponses. Dans le cadre d'une retraite, je peux vous garantir que si à chaque fois que vous aviez un début de mauvaise méditation — entre guillemets — celle dont vous avez l'impression que ça ne marche pas, si vous l'interrompiez et attendiez la prochaine bonne, vous n'auriez pas de bonne méditation.

Parce qu'en fait, on fait un travail, même quand on a l'impression que celle-là était vraiment un désastre : à moitié somnolent, à moitié agité, jamais concentré. C'est parce que vous avez quand même continué à méditer et que vous avez consacré ce temps à observer à quel point vous étiez à côté de la plaque que deux ou trois méditations plus tard, ou le lendemain, vous en avez une qui sera excellente.

Il faut donc minimiser l'importance de notre parfaite pratique méditative et ne pas écouter le doute pour cette raison-là aussi. On fait de notre mieux, et parce qu'on fait de notre mieux de façon régulière, on a les bénéfices de la pratique méditative. Mais on n'a pas le contrôle là-dessus. On a juste le contrôle du temps qu'on y passe et de la bonne volonté qu'on y met. Ce qui est déjà considérable.

Pour le doute, souvent il y a très peu de sensations — c'est assez mental comme état d'esprit. Cela peut être très envahissant, mais vous pouvez toujours vous demander quelles sont les sensations. Surtout, nommez-le, car c'est vraiment l'état par excellence auquel il faut dire : « Je t'ai vu, je sais que tu es juste du doute, tu n'es pas cette question urgente qu'il faut absolument que je tranche maintenant. » Le reconnaître.

Notre esprit humain est délicieusement programmé pour voir le négatif. Aussi aimerais-je rappeler que si on peut percevoir l'apparition du doute, c'est parce qu'on a des moments de confiance. Si on peut percevoir l'apparition de l'agitation, c'est parce qu'on a des moments de calme. Si on peut percevoir

l'apparition de la torpeur, de la somnolence, c'est parce qu'on a des moments de lucidité. Si on peut percevoir l'apparition de l'envie, c'est parce qu'on a des moments de contentement. Et si on peut percevoir l'apparition de l'aversion, du rejet, c'est qu'on a des moments d'acceptation. Sinon, ces états seraient toujours là.

Il ne faut donc pas oublier, de temps en temps, de remarquer le repos qui se manifeste aussi dans la méditation. Et typiquement, l'acceptation, on ne la remarque pas assez souvent. Mais quand vous avez — dans une carrière de méditant il y a généralement des moments comme ça — une douleur dont vous vous rappelez très bien que lorsque vous aviez eu la même il y a quelques années, elle vous avait complètement détourné de votre méditation, et là vous avez à peu près la même et vous vous dites : « Oui bon, je sais qu'elle va passer, ce n'est pas grave. » Quand on a des moments d'acceptation de quelque chose de désagréable qui nous faisait réagir auparavant, on peut les savourer aussi.

Voilà les cinq obstacles.

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