

Voyager léger, la désidentification (jour 4)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 54:11

« Rien ne doit être conçu comme étant mon, moi, mien. »

Extrait d'un sutta bouddhiste.

Qu'est-ce que la désidentification ? Je vous propose plusieurs éléments de réponse en commençant par vous lancer une énigme, car c'est toujours une histoire un peu énigmatique, celle de Bahia.

Bahia était un ascète apparemment avancé dans son chemin spirituel, à l'époque du Bouddha. Les textes nous disent qu'il était adulé, révééré, honoré, vénéré, et qu'on lui rendait hommage. Bahia était donc un ascète et un sage populaire à son époque.

Il se demandait un jour, en rêve : « Suis-je éveillé ? Ai-je atteint l'éveil ? » Une deva – ces créatures, esprits ou fantômes du bestiaire bouddhiste qui peuvent communiquer avec les humains – eut pitié de lui en l'entendant s'interroger ainsi et lui dit : « Tu n'es pas éveillé, tu n'es pas en voie de l'être et ta pratique actuelle ne te permettra jamais d'y arriver. »

Vous ne devinerez jamais qui cette deva, dans cette histoire écrite par les bouddhistes, a donné comme direction à suivre à Bahia ! Il s'est donc mis en route pour aller rejoindre Siddhartha Gautama, là où il se trouvait.

Il a beaucoup marché. Il arrive au village où se trouvait le Bouddha. Il le voit serein, inspirant confiance, en train de demander l'aumône avec son bol. Il lui demande : « Enseigne-moi. » Le Bouddha répond : « Non, ce n'est pas le moment. »

Un peu plus tard, Bahia revient à la charge et lui dit : « Enseigne-moi, si ça se trouve, demain tu peux mourir, ou demain je peux mourir, dans ce cas-là, ce serait dommage, j'aurais fait tous ces kilomètres pour rien, enseigne-moi. » Le Bouddha lui répond à nouveau « Non », car dans les histoires traditionnelles, il faut toujours demander trois fois.

Il lui demande une troisième fois, et là le Bouddha dit : « Ok. » Il prend la mesure probablement de l'ascète qu'il a en face de lui, quelqu'un qui a de la bouteille spirituelle, qui sait probablement appliquer son esprit à quelque chose de façon déterminée, qui a musclé sa capacité de concentration.

Et il lui dit : « Bahia, vous devriez vous entraîner comme cela. En ce qui concerne le vu, il n'y aura que le vu. En référence à l'entendu, il n'y aura que l'entendu. En référence au ressenti, il n'y aura que le ressenti. En référence au pensé, il n'y aura que le pensé. C'est ainsi que vous devez vous entraîner.

Quand pour vous, il n'y aura que le vu en référence au vu, que l'entendu en référence à l'entendu, que le ressenti en référence au ressenti, que le pensé en référence au pensé, alors il n'y a pas de vous en relation avec cela. Quand il n'y a pas de vous en rapport avec cela, il n'y a pas de vous là. Quand il n'y a pas de vous là, vous n'êtes ni ici, ni là-bas, ni entre les deux. Et ceci, juste ceci, est la fin de la souffrance, du dukkha qu'on traduit aussi par stress, car souffrance n'est pas un terme tout à fait adéquat. La fin du problème fondamental de l'absence de bonheur dans la vie, en fait. »

Qu'est-ce que cela veut dire ? J'y reviendrai ! Mais j'aimerais d'abord donner une autre illustration de la désidentification.

C'est cette histoire que je raconte si souvent de la petite fille gravement malade du cœur, à laquelle on demande : « Mais comment ça va ? » et qui répond : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade. » Voilà la désidentification pure, c'est un maître de désidentification. Elle aurait pu enseigner à Bahia comment faire.

L'autre exemple que j'aime toujours citer, c'est celui de Munindraji, un enseignant indien qui a formé beaucoup des membres les plus importants de la première génération d'enseignants occidentaux qui ont amené la méditation de pleine conscience chez nous. Un bon enseignant, très pédagogue, qui était dans une gare routière indienne à attendre un bus qui ne venait pas. Il était assez âgé, il faisait chaud, rien ne se passait comme cela devait se passer.

Un de ses élèves lui demanda : « Mais alors maître, est-ce que ça va ? » Il répondit : « 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. Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. »

Voilà Munindraji, autre leçon de désidentification.

Alors qu'est-ce que c'est que la désidentification ? C'est avant tout un moyen d'être plus heureux.

La capacité à observer nos perceptions comme de simples perceptions qui concernent n'importe quel autre humain et qui vont passer, plutôt que de les traiter comme si elles nous appartenaient, que nous en avions la pleine responsabilité, qu'elles faisaient partie de nous, qu'elles nous définissaient en tant que personnes.

Tout ce qui nous arrive quand on commence à s'identifier à nos perceptions, à considérer qu'elles font partie de nous, qu'elles nous appartiennent, qu'elles nous définissent en tant que personnes.

Évidemment, c'est quand on est face à une émotion difficile que l'utilité de la désidentification est la plus évidente, avec cette phrase très souvent répétée dans les cours de méditation : nous ne sommes pas nos émotions. On s'en désidentifie, donc on réalise que nous ne sommes pas nos émotions, qu'elles apparaissent puis disparaissent de notre expérience.

L'anxiété est une émotion naturelle qui fait partie de la vie, de la nature humaine. Elle se manifeste, elle

monte, elle redescend, elle nous transmet peut-être une information importante qui nous permettra d'éviter les ennuis potentiels plus tard. Elle n'est pas un problème en elle-même. Elle le devient quand on pense qu'elle ne passera pas toute seule, qu'elle est permanente, et quand on pense qu'elle nous affecte en tant que personne, qu'elle nous blesse, qu'elle fait de nous une moindre personne, plus fragile, moins capable d'être heureuse, moins digne d'être aimée. Ou beaucoup plus simplement, au niveau basique, quand elle devient notre problème, quand cette émotion c'est notre problème. C'est déjà ça, l'identification. Elle est à nous, elle est là, elle a une réalité matérielle qui fait partie de nous.

Quand les émotions sont associées à notre identité, c'est aussi là qu'on va se retrouver à ruminer autour de leur présence. On va se sentir obligé de les contrôler, de les supprimer ou de s'anesthésier pour ne plus penser à leur présence.

Et l'identification à une émotion, on peut appeler ça, si on voulait en faire un verbe, « moi-je-iser une émotion ». Et quand on « moi-je-ise une émotion », le dialogue intérieur ressemble un peu à ça : « Ça y est, je suis de nouveau anxieux. Combien de temps ça va durer ? Pourquoi est-ce que je suis comme ça ? Qu'est-ce qui cloche chez moi ? Pourquoi suis-je une personne anxieuse au milieu de toutes ces personnes normales ? En même temps, ce n'est pas étonnant, vu l'éducation que j'ai reçue, c'est à cause de... »

Le vocabulaire bouddhiste a un mot qui est *papañca*, qui se traduit par « prolifération mentale » — c'est la meilleure traduction en français pour dire que l'esprit humain a une tendance à *papañchar*. Et quand on se retrouve à ruminer, quand on s'identifie à une émotion, on ouvre la porte à cette *papañchatisation* qui va commencer à nous faire construire des ruminations sur la base d'une émotion qu'on n'a pas perçue comme étant juste une émotion qui n'était pas à nous et qui allait passer.

En version non-moi-je-isée, façon Munindra-ji, ça devient simplement : « Ah ah, il y a de l'anxiété ici. Observons-la en attendant qu'elle passe. » Et voilà. Pas de rumination à partir du moment où on s'est désidentifié et où on a fait de l'émotion un objet de méditation, un objet de pleine conscience.

À noter que Munindra-ji était assez, j'ai envie de dire, hardcore dans sa pratique de la désidentification. Parce que si j'ose une critique sur ce grand maître, il poussait parfois très loin la désidentification. Il était en visite chez un de ses élèves, je ne sais plus lequel des enseignants, et il portait toujours sa robe, donc on ne voyait jamais autre chose que ses pieds. Et le petit garçon, le fils de l'élève chez qui Munindra-ji logeait, tout à coup il l'a vu aller se baigner, et il a vu ses jambes — la première fois qu'il voyait que ce monsieur bizarre invité à la maison avait des jambes. Il avait dit : « Ah ! T'as des jambes ! » Et Munindra-ji a tout de suite corrigé : « Il y a des jambes », parce que lui, évidemment, il n'avait rien. Donc voilà. Mais quand on est un bon pédagogue, il faut peut-être être cohérent et y aller à fond.

L'observation de l'anxiété n'est donc pas forcément anxieuse. Une autre phrase qu'on entend beaucoup : à partir du moment où on se désidentifie, c'est comme si on se sortait de l'eau où on était à la merci des vagues, des émotions et des pensées, et on s'installe sur notre bateau.

Pour moi, c'est exactement ça. On est en train de se noyer dans une tempête avec des vagues tout autour de nous. On est dans l'eau. Et la désidentification, c'est qu'on se fabrique un bateau. Et l'impermanence, c'est qu'on voit que les vagues montent et descendent et que la tempête va passer. Mais ça aide d'être sur un bateau pour se rendre compte que les vagues montent et descendent et que la tempête va passer. Donc la désidentification, c'est la construction de ce bateau.

Sur le plan technique, c'est la reconnaissance de ce qui se passe qui constitue la désidentification, mais ce qui peut aider, c'est de nommer et de se focaliser sur le corps. Nommer, c'est assez évident, parce que si on nomme, on constitue ce qu'on observe en objet d'observation. On dit : « Ah ah, anxiété ! » Donc, tout à coup, ça devient quelque chose que nous, l'observateur, observons. Ça ne se confond plus avec nous.

Le corps, l'observation des sensations — alors oui, ça aide beaucoup pour l'impermanence, parce que le corps change et qu'on peut réaliser que l'intensité est variable et que ce n'est pas un bloc émotionnel, quand on observe le ressenti physique en lien avec l'émotion. Mais ça aide aussi pour la désidentification, parce qu'il y a des sens dont il est plus facile de se désidentifier que d'autres. Le sens des pensées — puisqu'en logique méditative c'est un sens — est particulièrement difficile pour la désidentification parce qu'on l'associe à notre personne. Donc avoir des pensées anxieuses sera plus difficile pour la désidentification qu'avoir comme objet d'observation des sensations liées à l'anxiété.

Il y a un autre exemple pour voir à quel point c'est plus facile de se désidentifier de certains sens par rapport à d'autres : la souffleuse à feuilles. Imaginez que vous entendez le bruit d'une souffleuse à feuilles et que vous n'aimez pas ce bruit — j'avoue, c'est un problème. Vous n'allez pas pour autant commencer à vous dire : « Mais pourquoi ? Pourquoi moi ? Pourquoi est-ce que je suis cette personne qui entend une souffleuse à feuilles ? »

Non, ça n'aurait aucun sens — vous seriez mûrs pour l'asile psychiatrique !

Mais quand on fait exactement cela avec les émotions, ça ne surprend personne. Alors que ce n'est pas tellement moins absurde. Parce que les émotions ne nous appartiennent pas plus que le bruit de la souffleuse à feuilles. Tout le monde en a, tout le monde ressent les mêmes émotions fondamentales.

Donc quand une émotion apparaît, ce n'est pas nécessairement utile de se demander pourquoi nous, qu'est-ce qu'on a fait de mal, qu'est-ce qu'on a de si spécial qui fait qu'on vit cette émotion-là, qu'est-ce qui nous est arrivé dans notre vie pour qu'on la ressente ? C'est particulièrement absurde avec la souffleuse à feuilles, j'admets, mais ça l'est aussi un peu avec les émotions — en tout cas la façon dont on le fait souvent.

En neurosciences, cette tendance à la rumination autour de la personne qu'on est, qui découle directement de l'identification, est associée à un circuit neuronal qu'on appelle le réseau du mode par défaut. C'est intéressant historiquement parce qu'on l'a appelé comme ça suite aux premières expériences de neurosciences d'imagerie cérébrale. On disait souvent aux participants : « Comptez jusqu'à 99,

maintenant arrêtez-vous, ne faites rien de spécial pendant les dix prochaines minutes — puis ça fera une ligne de base pour comparer quand vous comptiez par rapport à l'état normal habituel de votre cerveau. »

Et en fait, le mode par défaut, c'était ça. C'était ce qui se passait quand on disait aux gens : « Ne faites rien de spécial. » Ce circuit-là s'activait à l'imagerie. Avec le temps, on a découvert que ce réseau était associé à tout ce qui tournait autour du moi-je, de la « moi-je-isation », tout ce qui concernait notre identité, notre personne.

Et on a découvert aussi qu'il était associé à... Je reviendrai dessus après, vous allez peut-être deviner avant que je le précise.

Donc ce réseau correspond à tous ces moments où vous « moi-je-isez », c'est-à-dire où vous pensez à qui vous êtes, à ce que vous valez, à ce que les autres pensent de vous, à ce que vous étiez dans le passé, à ce que vous serez dans le futur. Tous les moments où vous êtes absorbé par cette personne bien définie, stable, qui a une certaine identité, certaines qualités, certains défauts, un certain statut, une certaine valeur — à vos yeux, aux yeux des autres, etc.

Alors, question : ce « moi-je » est-il un peu ou beaucoup présent, ce circuit-là, quand vous venez par exemple d'avoir une dispute ? On est d'accord qu'il sera beaucoup présent. Est-ce qu'il est un peu ou beaucoup présent quand vous êtes en train de regarder un coucher de soleil ? Remarquablement peu présent.

Donc en fait, ce n'est pas une surprise que — vous l'avez peut-être deviné — il soit associé à un trouble psychologique, ce « moi-je » : c'est la dépression. Les ruminations dépressives, c'est de la fabrication de moi-je. Ça tourne beaucoup autour de qui on est, ce qu'on vaut, ce qu'on ne vaut pas, ce que les autres pensent de nous, etc.

Donc on a d'abord trouvé que c'était ce circuit neuronal pas très intéressant, qui correspondait juste à ce que font les gens quand on leur dit de ne rien faire. Et après, on réalise que c'est plus important que ça, que ça correspond à bien plus que juste ne rien faire, évidemment. Et que du coup, aussi, c'est associé plutôt aux affects négatifs.

Et ce n'est pas non plus une surprise qu'il soit désactivé quand on médite. Qu'il soit désactivé, entendons-nous bien. Sinon, vous me diriez en tant que sujets d'expérience : « Je m'excuse, mais ce n'est pas tout à fait ce que j'observe. » Il est en sourdine parce qu'il n'est pas constamment actif. Il est actif régulièrement, mais pas autant que d'habitude. Et quand vous avez des moments où la méditation se passe bien, il n'est peut-être plus du tout présent — que ce soit d'ailleurs de l'attention ouverte ou de la concentration.

Et tous les moments heureux de notre vie ne sont pas les moments où on va se préoccuper de qui on est, ce qu'on vaut, etc. Donc vraiment, le bonheur et le « moi-je » ne sont pas hyper compatibles. Il y a des moments où on « moi-je-ise » un peu, comme le mode par défaut — il ne se passe peut-être pas

grand-chose —, mais d'une manière générale, c'est plutôt un mode de fonctionnement qui va nous tirer vers le bas.

Donc on gagne à moins « je-iser » plus — moins, je veux dire — et à se désidentifier plus.

Sur le plan pratique, la désidentification se travaille comme l'impermanence : dans le rapport aux distractions quand on médite sur la respiration, et dans l'attention ouverte. C'est évidemment le terrain d'entraînement idéal.

Alors pour parler de l'attention ouverte, puisqu'on l'a réintroduite dans la retraite, qu'est-ce qui la favorise ? Une attitude d'ouverture et de curiosité — c'est vraiment la curiosité, c'est l'état d'esprit associé à l'attention ouverte. C'est vraiment de la pure curiosité, ce qu'on fait, avec une touche de détermination, sinon on se met très vite à flotter. Il faut quand même avoir une envie, une curiosité qui veut rester là pour observer ce qui vient ensuite.

C'est pour ça aussi qu'on ne recommande pas de commencer directement par l'attention ouverte. On établit l'attention sur un objet et on se laisse la liberté d'y revenir après avoir commencé avec l'attention ouverte. C'est toujours important, si on se sent perdu, d'ancrer de nouveau l'attention sur la respiration.

Si on le fait directement, c'est possible — il y a même des traditions méditatives qui se basent là-dessus, de faire directement de l'attention ouverte. Mais on a ce problème qu'on manque de référence. La respiration nous offre cette référence sur : « Ah, voilà ce que c'est quand je suis en pleine conscience, voilà ce que c'est quand je ne le suis plus. » Ça nous aide à faire la différence entre penser comme d'habitude en mode par défaut et faire de l'attention ouverte — ce qui n'est pas du tout évident si on n'est pas d'abord passé par un établissement de l'attention et senti ce que c'est que d'être concentré et de ne pas l'être.

On peut faire une ouverture graduelle, comme je vous l'ai proposé, avec les différents sens, les uns après les autres, qu'on intègre dans l'expérience.

On peut aussi le faire d'un coup, quand on sent que l'on a parcouru un bout de chemin avec la respiration et que l'envie nous prend d'explorer autre chose, accompagnée de cette capacité nouvelle.

La note mentale, comme à l'accoutumée, peut considérablement nous aider. Elle présente néanmoins certains inconvénients, car elle introduit une parole intérieure et donc une forme de distraction dans l'attention ouverte. En même temps, elle contribue grandement à la continuité et nous aide à maintenir cette qualité d'attention ouverte sans retomber dans le mode par défaut, en nous rappelant ce que nous sommes en train de faire et notre intention de le poursuivre.

Il reste assez aisé de la relancer par la suite. La note mentale peut toujours être prise, abandonnée, puis reprise selon les besoins. On peut utiliser une notation simple avec les six options correspondant aux cinq sens plus les pensées. On peut également y ajouter les émotions. On peut aussi recourir à des notes plus précises, selon ce qui sert le mieux notre pratique.

Comme je vous l'avais mentionné avec l'exemple de la fatigue, que je gagnais à noter "fatigue" plutôt que "sensation", parfois un mot plus précis aide à développer la lucidité, tandis que d'autres fois, c'est une complication inutile et il suffit de dire "pensée" ou "son". Cela fait partie de l'artisanat du méditant.

Par exemple, lorsque j'éprouve une douleur, je ne la nomme jamais ainsi. Je la nomme "sensation", car le mot "douleur" contient déjà l'aversion. Je préfère tenter de me passer complètement de rejet et n'avoir affaire qu'à une sensation pure. Donc je dis "sensation", même si c'est déplaisant, même si je ne l'apprécie pas. Il m'est plus facile de l'observer ainsi. Dans ce cas, je gagne à être moins précis.

Alors que pour la fatigue, si je dis "sensation", cela ne me dégage pas suffisamment de la fatigue elle-même pour pouvoir l'observer, tandis que "fatigue" fonctionne bien.

On peut également noter les cinq obstacles. Les six sens et les cinq obstacles constituent une bonne base, mais nous pouvons vraiment procéder selon ce qui fonctionne le mieux pour nous.

Il existe un cas particulier intéressant : celui des pensées. Très souvent, nous ne les observons pas au moment de leur apparition, mais quand nous réalisons qu'elles étaient présentes depuis déjà un petit moment et que nous en émergeons. Là, nous serions tentés de nous dire que l'attention ouverte consiste à observer ce qui est présent dans l'instant. Puisque j'étais en train de penser mais que je viens d'en sortir, ce n'est plus la pensée qui fait partie de mon présent - c'est peut-être une sensation, peut-être un son - donc je ne vais pas noter "pensée" car elle n'est plus là.

Je vous encourage pourtant à le faire, car j'y vois deux avantages. Premièrement, vous l'avez quand même perçue, même après coup. Vous l'avez notée, vous l'avez vue, elle a été observée. Il convient de reconnaître que vous avez observé cette pensée. Et si vous la nommez "pensée", cela vous encourage peut-être à prendre conscience de ce que c'était avant de passer à autre chose, à vous rappeler ce qui vient de vous rendre visite. Donc même après coup, je noterai "pensée" quand même. C'est en tout cas ma pratique.

Il y a le cas intéressant, plus rare mais significatif, de la pensée qui va apparaître, qui s'annonce mais ne nous a pas encore complètement absorbés. C'est comme une étincelle de pensée. Pour moi, si j'ai un sujet qui me préoccupe beaucoup et que je commence à bien le connaître pour l'avoir vu se manifester souvent en méditation, cela pourrait être une image ou une sensation qui me signale que je vais commencer à penser à ce sujet. Si c'est quelque chose qui m'a irrité, j'aurai peut-être l'image de la scène qui apparaîtra un peu comme une diapositive, comme un petit flash, avant que je ne commence vraiment à y penser. C'est le tout début de la pensée.

Dans ces moments-là, on peut avoir la grande satisfaction de dire : "Ah, je t'ai vue, mais en fait non", et se recentrer. Cela fonctionne bien pour les pensées obsessionnelles, car elles reviennent constamment. À un moment ou à un autre, vous aurez l'occasion de réaliser qu'elle vient de commencer sans s'être encore installée. Vous pouvez la nommer et revenir à ce qui suit, attendre la suite.

Autre point important : en attention ouverte, on observe plutôt les intentions de pensée, les débuts de pensée, ou les pensées qui ont déjà eu lieu. On ne suit pas une pensée pendant son développement. En fait, on ne la laisse pas se développer. Une fois que vous réalisez qu'une pensée est là, vous dites "planification" et vous attendez la suite. Si vous commencez à penser la pensée en pleine conscience, cela va devenir du papier mâché en trois secondes. Il est difficile de rester en pleine conscience d'une pensée en plein développement. À un moment, elle nous happe. Autant dire : je t'ai nommée, c'est bon, la suite ne m'intéresse pas, j'attends ce qui va venir d'un autre canal que celui des pensées. Ou une autre pensée, mais pas celle-là.

Il y a aussi le cas particulier des pensées qui portent sur la méditation...

Elles sont aussi discrètes qu'une poule qui s'approche de mon assiette pour y voler de la salade. Ce sont les pensées qu'on ne détecte pas et après c'est trop tard, on n'a plus de salade.

Les pensées qui portent sur la méditation ont l'air un peu innocentes, elles sont là pour nous aider. Ça peut être des pensées de l'ordre du doute, ou juste du perfectionnement, ou même du coach intérieur qui dit « Ah là, c'est pas mal ! Là, en ce moment, ça va bien, j'ai un bon rythme. Continue comme ça. » Et si elle n'a pas été attrapée dans votre filet, c'est possible qu'elle invite une copine, et une autre, et que ça papanchise autour de cette petite pensée innocente sur le fait que votre méditation était quand même pas mal. Donc ça vaut la peine de les noter aussi.

Pour noter les émotions, ça peut être aussi simple que neutre, plaisant, déplaisant ou émotion, ou ça peut être plus précis. Et là aussi, ça dépend beaucoup de vous. Parfois ça vaut la peine de nommer exactement une émotion et de la reconnaître, et puis en même temps peut-être qu'on sait déjà ce qu'elle est, qu'on n'a justement pas envie de se rappeler qu'elle est présente, et alors on dit juste « émotion ». C'est une façon plus neutre de réaliser qu'il se passe quelque chose qui est plutôt déplaisant émotionnellement. Et puis voilà, après on attend la suite. Pour les émotions aussi, il n'y a pas besoin de s'attarder, on peut prendre conscience du ressenti physique, mais ensuite on attend la suite.

On entre en contact avec les données, les données brutes de l'expérience. Ce n'est pas seulement d'observer qu'une pensée est apparue, c'est de se demander : mais c'est quoi une pensée ? Quelle est la recette d'une pensée ? Est-ce que c'est uniquement des mots ? Est-ce que c'est des mots et des images ? Est-ce que c'est un film ? À quoi ça ressemble ?

C'est ça quand on parle de l'émerveillement pour toutes les petites choses. C'est aussi cet esprit de découverte enfantin qu'on applique à notre expérience. Et c'est ça qui la rend intéressante. Quand on se demande pourquoi la méditation en ce moment est ennuyeuse, une façon de la rendre plus intéressante, c'est de réaliser qu'en fait vous ne savez pas ce que c'est qu'une pensée. Parce que ça fait des décennies que vous vous dites « c'est une pensée », comme on se dit « c'est une sauterelle, c'est une grenouille », et que vous ne l'avez plus regardée vraiment de près.

Donc ça vaut la peine de reprendre à chaque fois cet esprit de découverte enfantin, de se dire : ok, c'est quoi ? C'est une espèce de diapo avec quelqu'un qui parle, avec une voix qui est ma voix, qui est la voix de quelqu'un d'autre ? Pas d'intellectualiser, juste de se demander exactement à quoi est-ce que j'ai affaire ? Qu'est-ce qui se passe ?

Pour donner un exemple, chez moi, c'est avec la méditation que j'ai réalisé que j'étais très synesthésique. Ça veut dire que les sons que j'entends se manifestent par des images, de façon presque incontrôlable et automatique. Tout son a un équivalent en images, et quand j'entends un son, je vois forcément une image. Et j'ai réalisé ça avec la méditation, et j'ai réalisé à un moment que je pouvais choisir de n'écouter que le son et de laisser l'image de côté, mais qu'à la base c'était livré ensemble – l'image serait toujours là en fait. Mais je pouvais consacrer mon attention qu'au son pour que ce soit moins source de distraction, que je sache quoi observer. Mais c'est ce genre de découverte qu'on peut faire après avoir passé des décennies à être synesthésique sans s'en rendre compte.

Donc faites comme si vous n'aviez jamais entendu de son, jamais pensé de pensée, pour vraiment redécouvrir exactement ce que c'est pour vous. Et ça, ça rend la méditation très intéressante aussi.

Une notion de temps liée à l'impermanence est aussi importante. Toujours ce mot qui est très présent chez moi, je répète beaucoup le mot continuité, parce que dans la pratique méditative, c'est vraiment important, cette histoire de ne pas avoir de trou dans notre perception du temps, d'être là au premier instant de l'inspiration, au dernier instant de l'inspiration, au premier instant de l'expiration, etc. Et pour l'attention ouverte, c'est aussi une notion importante, parce que ce que vous faites en attention ouverte, c'est que vous observez ce qui est présent aussi longtemps que c'est présent, jusqu'à ce que ce soit remplacé par autre chose, et là vous observez cette autre chose aussi longtemps qu'elle est présente, jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par encore autre chose.

Donc ce n'est pas : « Ah ouais, ça c'était un son, maintenant je ne fais plus rien. Je me mets en mode quelque chose, en mode attente », qui est autre chose que d'observer. Il y a un son. Et aussi longtemps que c'est le son qui attire mon attention, c'est ça que j'observe. Et assez vite, il y aura peut-être une sensation. Et aussi longtemps que c'est la sensation qui est au centre de l'attention, c'est ça que vous observez.

J'insiste là-dessus parce qu'en fait, parfois, ça peut créer de la discontinuité si on ne raisonne pas de cette manière-là. Ça peut créer des petits trous dans la suite de ce qu'on observe. De la même manière que quand on observe l'inspiration puis l'expiration et qu'il y a un petit rien dans l'espace avant la prochaine inspiration, c'est dans ce petit rien, si on ne le note pas, si on ne l'investit pas avec notre attention, qu'on va se perdre assez facilement. Donc là aussi, on observe ce qui est présent aussi longtemps que c'est présent, et après, paf, c'est autre chose qui vient prendre la place, et c'est ça qu'on observe.

Et ce « paf » est aussi intéressant dans la perception du temps. J'ai été disc jockey, et il y a plusieurs façons de passer d'un morceau à un autre quand on est disc jockey. On peut faire...

Jouer du crossfade, c'est-à-dire que c'est d'abord 100% de l'ancien morceau et 0% du nouveau, puis 90% de l'ancien et 10% du nouveau, puis 80%. Petit à petit, le nouveau morceau remplace l'ancien. C'est ça le crossfade. Généralement, on essaie de trouver deux musiques qui ont le même rythme, sinon c'est désagréable.

Vous pouvez vous poser la question : quand vous passez d'une perception à l'autre en attention ouverte, est-ce que c'est du crossfade ? Est-ce qu'il y avait beaucoup d'une sensation et puis il y en a un peu moins ? Chez moi, c'est assez rarement ça. Ça arrive avec certains sens, mais souvent c'est assez instantané. Il y avait quelque chose, vous étiez en train d'écouter ce son, et tout à coup, paf, il y a une sensation qui prend sa place dans l'attention.

Ça peut être du crossfade, ça arrive que ce soit un changement brutal. Et puis ça arrive aussi que ce soit un peu par à-coups. Surtout quand vous avez envie de penser, qu'une pensée s'invite beaucoup et que vous êtes en train d'observer, d'écouter un son plutôt plaisant, mais que la pensée s'impose petit à petit par petits coups de butoir. Vous pouvez sentir parfois qu'il y a un glissement, ou quelque chose qui par à-coups prend de plus en plus de place. C'est surtout vrai avec les pensées et les émotions, pas tellement avec les autres sens où c'est plus naturel. On passe d'un son à une sensation, d'une sensation à quelque chose que voient nos yeux, par exemple.

Qu'est-ce que c'est exactement que chaque perception, et comment passez-vous de l'une à l'autre ? Peut-être que vous n'observerez jamais ce que je viens de décrire - le crossfade, les à-coups - ce n'est pas grave. C'est pour vous rendre curieux de ce moment où l'on passe d'une chose à une autre, et de comment ce moment se déroule pour vous.

Les pertes d'attention vont souvent correspondre à une pensée qui sera peut-être trop attrayante, trop intéressante, à un des cinq obstacles, ou à un retour de ce mode par défaut. On n'est plus Pierre en train de faire une méditation d'attention ouverte. On n'est déjà plus tout à fait dans la méditation. Il y a ce petit passage-là.

Comme d'habitude dans les méditations, ce sera souvent en lien avec quelque chose que vous n'aurez pas remarqué, qui ne fait pas partie de ce que vous observez. Pour vous donner un exemple qui m'avait frappé il y a longtemps - c'est pour ça que j'en parle souvent, alors que ce sens n'est pas très souvent mentionné, en tout cas dans le MBSR - j'avais réalisé qu'en attention ouverte, quand je regardais mes yeux fermés, quand j'étais en train de regarder mes paupières closes, je ne me rendais pas compte que j'étais en train de le faire. Je l'associais plutôt à être en train d'attendre ce qui va venir ensuite.

Un de ces moments où je ne sais pas très bien ce que je fais, je n'ai pas l'impression qu'il y a quelque chose, j'ai l'impression qu'il n'y a rien. Il n'y a pas de son, il n'y a pas de sensation, il n'y a pas de pensée, je suis juste en train d'attendre ce qui va venir. Sauf qu'en faisant ça, j'étais en train de regarder mes paupières fermées. C'était cette posture de la personne attentive qui regarde droit devant elle et qui attend ce qui va venir. J'avais l'impression qu'il ne se passait rien du tout et il se passait ça.

Évidemment, c'est une occasion où on peut perdre son attention parce qu'il y a quelque chose qu'on n'est pas en train d'observer. Notre posture se ramollit un petit peu parce qu'on n'est pas en train de faire quelque chose. On a l'impression qu'on ne fait rien. C'est pour ça que je parle toujours de regarder ce que voient les yeux fermés - c'est pour rendre attentif au fait que parfois c'est ce qu'on fait et ce n'est pas forcément quelque chose qu'on va remarquer qu'on est en train de faire.

Évidemment, ce qu'on ne va pas remarquer, c'est peut-être parce que ça fait partie de ce qu'on appelle être moi-même, comme d'habitude, n'être en train de ne rien faire. Notre mode par défaut un peu à nous.

Du coup, j'aimerais vous faire faire un petit exercice. Laisant le corps se détendre à l'expiration, la question à laquelle il faut trouver une réponse dans le corps - donc une sensation ou un autre sens, une donnée sensorielle, ça peut être aussi une pensée - la question est : où êtes-vous en ce moment ? Qu'est-ce qui fait que vous savez que vous êtes là ? Votre moi-je, votre personne, votre identité ? Elle se manifeste comment dans ce que vous percevez en ce moment ? Votre identité, elle se manifeste comment ?

On va faire un deuxième petit exercice après, mais je voulais faire un sondage à main levée avant. Pour qui c'était pas possible d'avoir une réponse, levez la main - parce que c'est extrêmement courant. Pour qui c'était une sensation quelque part dans le corps ? Pour qui c'était éventuellement une pensée ? Le fait de regarder quelque chose de visuel ? Pour qui c'était le son ?

Alors une autre façon de se poser un peu la même question.

Nous allons maintenant explorer un deuxième petit exercice, mais permettez-moi d'abord de faire un sondage à main levée. Pour qui était-ce impossible d'avoir une réponse ? Levez la main, car c'est extrêmement courant. Pour qui s'agissait-il d'une sensation quelque part dans le corps ? Pour qui était-ce éventuellement une pensée ? Le fait de regarder quelque chose de visuel ? Qu'est-ce que j'ai oublié ? Le goût et l'odorat, je crois que nous n'y sommes pas. Le son aussi. Je crois que nous avons à peu près fait le tour.

Voici une autre façon de se poser à peu près la même question, pas tout à fait de la même manière. Position méditative. Et nous allons le faire deux fois. Attention, quand je dirai "top", vous vous mettrez à faire de l'attention ouverte.

3, 2, 1, top.

Et là, vous faites quoi ? Qu'est-ce que vous venez de faire en vous mettant à l'attention ouverte ? Attention, nous allons le refaire.

3, 2, 1, top.

Qu'est-ce que vous êtes en train de faire ? Parce que vous ne faites pas rien. Quand vous vous mettez en attention ouverte, il se passe quelque chose. Alors, qu'est-ce qui se passe ?

Nous allons le refaire une dernière fois en vous demandant quelles sont les modalités sensorielles – est-ce que c'est une pensée, est-ce que c'est quelque chose que vous faites ?

3, 2, 1, attention ouverte.

Alors même question : pour qui est-ce que c'est une espèce de sensation quelque part ? Pour qui est-ce que c'est d'écouter ? Pour qui est-ce que c'est de regarder ?

Là vous avez une piste avec ces deux questions pour faire preuve de curiosité envers cette chose-là, parce qu'elle passera peut-être parfois inaperçue dans vos méditations, si vous l'identifiez un peu à qui vous êtes. Parce que faire de l'attention ouverte, finalement, cela revient à dire aussi... Cela dessine le poste d'observation, c'est votre poste d'observation, c'est ce que vous appelez vraiment votre personne, par opposition à l'anxiété que vous allez observer, à la sensation que vous allez observer.

C'est donc une bonne manière de prendre conscience de comment s'exprime notre idée de qui nous sommes. Et c'est évidemment ce qui pourra vous échapper en attention ouverte. Parce que pour faire de l'attention ouverte, vous faites quelque chose, c'est peut-être pas le quelque chose que vous allez noter. Parce que pour vous, cela fait partie de vous, justement.

Ce sont peut-être là des profondeurs philosophiques, mais cela fait aussi partie de la façon dont on progresse dans cette méditation – en tout cas, c'est comme cela que j'ai l'impression d'avoir vécu mon appropriation de l'attention ouverte. C'est toujours plus de choses dont je pensais qu'elles faisaient partie de moi que j'observe.

Au début, il y a beaucoup, beaucoup de choses qui font de l'attention ouverte – c'est une pierre qui contient plein de trucs. Et à la fin, il y a beaucoup de choses identifiées comme étant les choses que je pouvais observer et comme ne faisant pas partie de qui j'étais.

Je pense que ce processus de l'attention ouverte fonctionne vraiment comme cela. Et évidemment, plus la part des choses observables est importante, moins on sera facilement distrait. Parce que c'est quand on se retrouve à être soi-même qu'on est moins attentif. Il y a des choses qu'on n'observe pas puisque c'est nous. On ne va pas l'observer, cela fait partie de nous.

Voilà, cela fait un peu mal à la tête.

Pour en revenir à Bahiya, Bahiya qui nous disait – enfin, plutôt le conseil de Siddhartha Gautama à Bahiya : « en ce qui concerne le vu, il n'y a que le vu » – je ne vous refais pas toute la liste, mais là cela veut bien dire évidemment : désidentifie-toi, ce que tu vois c'est seulement des images. Il n'y a rien d'autre. Ce n'est pas toi, ce n'est pas à toi. Ce que tu entends, c'est seulement des sons. Il ne faut pas les considérer comme plus que des sons. Et évidemment, en ce qui concerne la pensée, il n'y a que la pensée.

Et quand il applique cet entraînement-là, il lui dit – je ne garantis pas que j'ai compris, mais – « Quand il n'y a pas de vous en rapport avec cela, il n'y a pas de vous là. Quand il n'y a pas de vous là, vous n'êtes ni

ici, ni là-bas, ni entre les deux. Et ceci, juste ceci, est la fin de la souffrance, du dukkha. »

Tel que je le comprends, et vérifié auprès de spécialistes compétents, parce que ce n'est pas toujours simple – j'ai lu des choses évidemment sur ce sutta, mais c'est comme cela que je les interprète – il se désidentifie de toutes ses perceptions, donc il y a juste de l'entendu, et s'il y a juste de l'entendu, il n'y a plus de personne qui l'entend. Ici, il n'y a plus de relation entre la personne qui entend et le son, et il ne s'investit pas dans la personne qui observe, il n'est pas dans la relation, l'appréciation, la non-appréciation de ce qui est observé, et il n'est pas non plus dans le son pour autant.

Donc il n'est plus là, en fait. Et ce « n'être plus là », c'est la fin de l'identification à l'expérience et donc c'est la fin de la souffrance qui en découle dans la logique bouddhiste.

C'est ce qui vaut un peu à la philosophie bouddhiste la réputation d'être nihiliste, cette espèce d'anéantissement du moi. Fort heureusement alors, d'une part, tel que je le comprends, les enseignants qui ont atteint l'éveil n'étaient pas des gens particulièrement bizarres dont l'identité avait disparu. Ils avaient juste l'avantage de ne plus subir l'identification aux choses.

Cette désidentification demeure avant tout un moyen d'être heureux, un outil que nous utilisons pour ne pas être submergés par ce qui pourrait nous rendre malheureux. Après tout, il faut bien pouvoir commander une salade au restaurant et payer nos impôts. Nous conservons donc une identité fonctionnelle, nous ne la perdons pas. L'aboutissement de cette pratique ne saurait être la schizophrénie.

Dans les traditions spirituelles authentiques, les personnes les plus accomplies ne sont pas devenues des êtres dissociés de la réalité. Elles jouissent au contraire d'une excellente santé mentale. Cette crainte de dissociation, cet anéantissement du moi dont on entend parfois parler, ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il s'agit plutôt d'entrer en relation avec la réalité de façon juste et d'avoir la possibilité de renoncer à cette identification quand elle devient source de souffrance.

C'est d'ailleurs exactement ce que fait cette petite fille avec sa maladie du cœur. Elle a une maladie du cœur, certes, mais pour préserver son bonheur, elle choisit intelligemment de se désidentifier de cette maladie. Elle se dit qu'elle va bien et que son cœur est malade - deux réalités distinctes. Elle utilise cette capacité de discernement pour cultiver le bonheur, et c'est précisément l'usage qui doit en être fait. C'est un outil au service du bien-être.

Il existe cependant une nuance entre le monde laïque qui est le nôtre et l'idéal purement spirituel. Dans un contexte laïque, nous pouvons nous contenter d'avoir un soi très léger, de voyager léger en termes d'identité. Nous pouvons nous associer à cet observateur intérieur qui émerge naturellement quand nous méditons ou contemplons. Cet observateur peut devenir notre refuge - nous n'avons pas besoin de n'être plus rien. Nous pouvons nous identifier à cette capacité d'observation qui en nous peut regarder les émotions monter et descendre sans être emportée par elles. Il n'est nullement nécessaire d'aller au-delà de cette position.

C'est peut-être là la différence avec l'idéal de la pratique purement bouddhiste, qui vise à transcender même cette position d'observateur, dans une dissolution complète de l'identification, accompagnée de toute la théorie et la métaphysique qui s'y rattachent. Mais l'essentiel réside dans cette capacité de se désidentifier quand nous en avons besoin, quand la situation l'exige pour préserver notre équanimité et notre paix intérieure.

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