

Attention ouverte, pleine conscience, désidentification

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:04:35

La définition la plus simple de la pleine conscience, par opposition à la concentration, c'est qu'on observe le contenu de notre expérience tel qu'il émerge spontanément plutôt que de se focaliser sur un seul objet de façon continue dans le temps.

Il y a la même continuité d'attention à l'instant présent, mais on observe simplement ce qui émerge spontanément plutôt que de choisir un seul aspect de l'expérience. C'est une compétence qui est utilisée dans toutes les pratiques méditatives, même celles où on est concentré sur un seul objet. Quand tout à coup on réalise qu'on a été distrait, c'est cette capacité de pleine conscience qui nous permet de prendre conscience de la distraction qui a émergé spontanément et de s'y intéresser, de la laisser passer et de se recentrer sur la respiration. C'est vraiment la compétence de base qui fonctionne en tandem, en association avec la focalisation sur un objet, pour la méditation sur la respiration par exemple.

C'est aussi une compétence qui fait l'objet d'une méditation à cent pour cent focalisée sur elle avec l'attention ouverte, où il s'agit vraiment de s'asseoir et de fermer les yeux ou pas et d'observer ce qui émerge instant après instant.

Cette compétence de pleine conscience, c'est par excellence la baguette magique dans l'approche méditative, parce que c'est avec cette pleine conscience, cette capacité à observer d'une certaine manière ce qui émerge spontanément, qu'on peut transformer notre relation au réel, à notre réel, instant après instant.

Par exemple, c'est la pleine conscience qui peut transformer les petites joies simples du quotidien en vrais plaisirs, et on le voit très tôt dans le cours MBSR avec l'exercice du raisin où on réalise qu'un simple raisin, si on y accorde toute notre attention, devient délicieux et intéressant et une expérience beaucoup plus riche. C'est un premier effet magique de la pleine conscience : pouvoir transformer l'ordinaire en quelque chose de vraiment intéressant parce qu'on retrouve cette qualité d'attention enfantine qu'on pouvait avoir quand on regardait une sauterelle ou quand on mangeait un raisin pour la première fois. C'est un des attraits et un des côtés magiques de la pleine conscience : cet esprit du débutant, cette redécouverte des expériences quotidiennes.

C'est aussi la compétence qui permet de mettre en échec la rumination, c'est-à-dire de prendre conscience des émotions difficiles, des sensations difficiles, d'une façon qui va éviter qu'on rumine autour de leur apparition et qu'on prolonge l'inconfort qui vient avec elles. Ça, c'est ce qu'on travaille dans le cours MBSR

avec l'exercice des cinq minutes en situation de stress.

C'est également la compétence qui permet de garder une forme de lucidité face à certaines impulsions – je pense aux petites ou aux grandes dépendances. Cette envie furieuse de chocolat que vous avez à 23h30, ce qui vous permettra peut-être de la laisser monter et de la laisser redescendre, c'est aussi cette compétence de pleine conscience. C'est notre petite fée clochette portative, transportable. C'est la compétence clé quand on parle de réduction du stress et donc d'augmentation du bonheur. Parce que c'est toujours un peu dommage de se focaliser sur la baisse du stress alors que ça correspond à une augmentation du bonheur aussi.

Il y a une définition de la pleine conscience de John Kabat-Zinn que j'avais mise sur mon site en 2010 et qui est toujours là. Je réalise qu'en fait je ne suis plus totalement d'accord avec sa définition – c'est ma nature rebelle qui a fini par s'exprimer après dix ans. "La pleine conscience consiste à être attentif, d'une manière particulière, consciemment, dans le moment présent, et sans porter de jugement. Elle nous fait prendre conscience de ce que notre vie est le résultat d'une succession d'instant. S'il nous arrive trop souvent de ne pas être pleinement attentifs à ces instants, non seulement nous perdons de vue ce qui rend notre vie digne d'être vécue, mais nous passons aussi à côté de la richesse et de la profondeur des possibilités de croissance et de transformation qu'elle nous offre."

J'approuve à quatre-vingt-dix-huit pour cent. Mais dans sa définition, il dit "La pleine conscience consiste à être attentif d'une manière particulière, consciemment, dans le moment présent et sans porter de jugement." "Être attentif", c'est un peu passif, parce qu'on est actif quand on est en pleine conscience. Mais ce n'est pas très important. "Consciemment", absolument. C'est vrai que c'est une caractéristique de la pleine conscience : on est conscient d'être conscient. C'est quelque chose qu'on est là pour remarquer. "Dans le moment présent", bien sûr, un élément super important.

Ce que j'aime le moins, c'est le "sans porter de jugement". Parce qu'en fait, comment on fait un truc qui commence par "sans" ? C'est comme quand on dit "va parler aux enfants, mais essaie de le faire sans t'énerver". On fait comment ? Ça me fait penser à "essaie de ne pas penser à un éléphant en tutu qui fait du vélo". Voilà, ça marche moyennement bien.

Je pense qu'on peut formuler de façon peut-être un peu plus pédante, mais un peu plus précise pour vraiment décrire ce qu'on fait quand on est en pleine conscience. Avec toute l'arrogance rebelle qui me caractérise ce matin, ma définition maison serait : la pleine conscience consiste à observer – et pas juste être attentif – à observer notre expérience dans le moment présent, en découvrant sa nature impermanente et désidentifiée.

On observe consciemment ce qui émerge spontanément, mais on se focalise sur le fait que ce qu'on observe est impermanent et n'est pas qui nous sommes. C'est ça la désidentification. C'est aussi pour ça que j'ai pondu cette définition, c'est parce qu'après ça me permet d'aller dans les détails.

Dans le moment présent, être dans le moment présent, c'est vraiment ce qui permet de réapprécier les joies, les petites joies simples de la vie, comme le raisin et le reste. Je réalise que j'appelle souvent cet aspect de la pleine conscience pour apprécier par exemple le simple fait d'être en forêt. Le week-end dernier, j'ai fait une longue balade à vélo et je me retrouve tout à coup au milieu d'une forêt avec le bruit qui est différent, le chant des oiseaux, le silence, l'absence de bruit de route, toutes ces choses-là.

Le simple fait d'apprécier ce que représente cette expérience d'être en forêt rend l'expérience agréable. Alors que si je pensais à ce que j'allais faire plus tard, en l'occurrence aller chez mes parents, je ne profiterais pas de cette forêt et de ce qu'elle apporte comme stimulation essentielle.

Cet ancrage dans le moment présent est en soi parfois quelque chose qui peut être, peut-être pas thérapeutique, mais qui peut nous faire beaucoup de bien. Comme l'argenterie qui est noircie et qu'on nettoie et qui se remet à briller, on peut réapprécier beaucoup de choses en étant dans l'instant présent et en se focalisant sur ce qui est là.

Il y a ensuite cette question d'impermanence, de découvrir la nature impermanente de l'expérience. L'impermanence, c'est ce qui est tellement magnifiquement résumé par la phrase « ça aussi, ça va passer ». Cette phrase mantra, cette phrase qui est une instruction de méditation en elle-même.

Les pensées apparaissent, puis disparaissent, les sensations, les émotions aussi. Je ne sais pas si ça vous arrive, mais je trouve que l'information de l'impermanence de l'expérience, c'est-à-dire simplement cette phrase « ça aussi ça va passer », pour des petites bouffées d'angoisse, pour des petits moments de tension ou de colère, le simple fait de se rappeler - sans même utiliser toute notre panoplie de pleine conscience - mais le simple fait de se dire « Ah, ok, cette vague d'anxiété aussi, elle va passer ».

En fait, je sais qu'elle va passer, parce que c'est une règle pratiquement physique. C'est la réalité des émotions, c'est la réalité des sensations. Je n'ai donc pas besoin de me battre contre elle pour qu'elle disparaisse. Je sais qu'elle va passer. Et ce simple rappel peut nous redonner de la stabilité quand on est face à une vague émotionnelle désagréable ou à une sensation douloureuse.

Ou à cette envie de chocolat à 23h30, pour les envies que vous jugez problématiques - ce n'est peut-être pas le cas du chocolat - la phrase « ça aussi, ça va passer » n'est pas mal. Je vous recommande de l'essayer. Si vous vous trouvez debout dans votre cuisine avec le pot de Nutella dans une main, le couteau à découper dans l'autre, vous pouvez vous dire « ça aussi, ça va passer » et sentir, peut-être donner un peu l'espace nécessaire pour que l'envie de tartines passe.

Comment fait-on pour rendre cette impermanence présente ? Parce que ça ne va pas de soi qu'on va se rendre compte de l'impermanence de ce qu'on est en train de vivre.

Premier point : on observe les données sensorielles pures, on n'observe pas notre interprétation de ces données. Pour prendre un bon exemple avec une douleur : si on a mal et que cette douleur devient problématique pour nous, on ne se retrouve plus en relation avec les données sensorielles, les données

des sensations elles-mêmes. On a affaire à une douleur qui ne partira peut-être jamais et qui est vraiment insupportable. Quand on a affaire à ça, il n'y a pas d'impermanence. Une douleur qui ne partira peut-être jamais, si on la construit comme ça, elle n'est pas impermanente, c'est vrai.

Pour retrouver l'impermanence de cette douleur qui ne partira peut-être jamais, il faut revenir à ce qui la constitue exactement. C'est quoi comme sensation, c'est où ? Est-ce que c'est quelque chose qui brûle au niveau du genou gauche ? Ça a quelle étendue ? Quand on commence à se focaliser sur le détail de ce que c'est exactement que cette douleur qui ne partira peut-être jamais, tout à coup, on réalise qu'on peut se saisir de la douleur d'une façon qui nous permet de réaliser qu'elle est impermanente.

Pourquoi réalise-t-on qu'elle est impermanente ? C'est le deuxième point : parce qu'on se focalise sur ce qui change. On se focalise sur en quoi elle change. On ne peut pas vraiment se focaliser sur le fait qu'elle va passer, ce n'est pas quelque chose qu'on peut observer. Mais on observe que ça change, et c'est vrai que ça change.

Si on commence à observer la sensation dans le genou instant après instant, au rythme de nos respirations, on réalise que par moment elle est un petit peu plus intense, par moment elle change dans son étendue, elle change dans sa qualité. Du coup, on réalise qu'elle change, et parce qu'on réalise qu'elle change, on finira par réaliser qu'elle passe.

On commence par se saisir de la sensation elle-même et pas de notre interprétation. Ensuite, on observe instant après instant ce qui change, parce que forcément ça va changer. Et là, on a accès à cette impermanence.

Il y a un point supplémentaire pour les émotions et pour les pensées problématiques : généralement, si elles sont un problème, c'est qu'il faut adopter cette habitude de se focaliser sur la sensation quand on a une émotion intense. Parce que c'est très difficile de révéler l'impermanence d'une émotion si on se focalise sur le contenu de nos pensées. On aura tendance déjà à avoir accès à quelque chose de très interprété, de très construit. Alors que si on se dit « ok, cette anxiété, je la sens où dans le corps ? », là, on peut se saisir de quelque chose qui va changer et donc qui va passer.

Si on en reste au flux de nos pensées, on n'arrivera pas à le faire ou on aura beaucoup plus de difficultés à le faire. Donc observer les données des sens directement plutôt que notre interprétation, observer comment ça change pour réaliser que ça finira par passer, et pour les émotions se focaliser essentiellement sur les sensations plutôt que sur les pensées. C'est pour révéler l'impermanence.

Pour découvrir la nature désidentifiée de ce qu'on vit, déjà pour préciser ce que c'est, révéler la désidentification de ce qu'on vit, c'est en fait assez simple. J'aime beaucoup mes vieux exemples, donc je vous en redonne deux.

Cet enseignant de méditation très expérimenté, coincé dans une gare routière en Inde par une chaleur étouffante, à qui ses jeunes disciples demandent si tout va bien, et qui répond : « Il y a de la chaleur ici,

mais je n'ai pas chaud. Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. »

C'est simplement cette capacité à observer une émotion, une sensation, une pensée, sans s'identifier à ce qu'on observe, en se faisant l'observateur de quelque chose qui n'est pas qui nous sommes. C'est ce qu'il a fait simplement avec cette phrase.

Il y a aussi cet exemple que j'aime peut-être encore plus de la petite fille gravement atteinte d'une maladie cardiaque à laquelle on demandait avec cette inquiétude adulte, bien intentionnée : « Comment ça va ? » Et qui répond : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas. »

Cette phrase simple de cette petite fille révèle exactement cette même capacité à se désidentifier. Il y a ce phénomène, une maladie cardiaque très grave, et il y a elle. Ce sont deux choses distinctes. Elle explique à l'adulte qui n'a pas saisi le fonctionnement de la désidentification comment cela marche réellement.

Et c'est vrai pour nous. Nous, ça va très bien. Il y a simplement cette émotion anxieuse qui est montée et qui va passer. Il y a seulement cette colère qui se manifeste en ce moment, mais qui va passer. Mais moi, ça va très bien, en réalité. Je ne suis pas mes émotions. Je ne suis pas non plus ma douleur dans le genou.

Évidemment, cela paraît simpliste de le formuler ainsi. Il y a un côté « il n'y a qu'à ». Ce travail de désidentification n'est certainement pas simple. Mais c'est la seule direction que nous puissions prendre pour ne pas être submergés par quelque chose de difficile auquel nous finissons par nous assimiler, auquel nous finissons par nous identifier.

Dans la philosophie bouddhiste, il y a une phrase très belle qui résume parfaitement cette idée : « Rien ne doit être considéré comme étant moi, mon ou mien. » Voilà, simplement. Si nous arrivons à ne rien considérer comme étant moi ou mon – ma douleur ou moi, une personne qui a une douleur – nous nous retrouvons dans un espace où nous éprouvons une certaine sécurité face à ce qui nous arrive.

C'est aussi le conseil donné par le Bouddha à cet ermite qui voulait atteindre l'éveil de façon accélérée : « Dans ce qui est vu, il n'y a que ce qui est vu. Dans ce qui est entendu, il n'y a que ce qui est entendu. Dans ce qui est senti, il n'y a que ce qui est senti. » Cette capacité à revenir toujours aux pures données d'essence, simplement : la sensation et pas ce que nous en faisons quand nous nous l'approprions, quand nous la rendons mienne ou quand nous devenons pratiquement cette sensation.

Cela correspond aussi à cette idée que je n'ai jamais aimée du lâcher-prise. Maintenant, je commence à l'apprécier un peu plus si je l'assimile à la désidentification. Je ne l'aimais pas trop parce que c'est un peu le conseil qu'on donne aux gens. Quand quelqu'un a vécu une expérience difficile, a traversé un burn-out au travail : « Il fallait juste que tu lâches prise. » C'était il y a six mois maintenant, lâche prise. Quand quelqu'un voit une relation se terminer : « Maintenant ça fait trois mois que Gérald et toi vous êtes séparés, lâche prise. »

C'est terriblement agaçant quand on l'entend au mauvais moment. Un enseignant de méditation avait

donné une image pour le lâcher-prise qui m'avait aussi fait rire parce que je trouvais que c'était un raccourci un peu rapide, mais maintenant je l'apprécie quand même. Il avait dit : « Vous voyez ce bol ? Il est lourd à porter. Et maintenant ? Il n'est plus lourd à porter. Pourquoi ? Parce que j'ai lâché prise. »

En fait, ce n'est pas si simpliste dans l'optique de la désidentification, parce que c'est exactement ce que nous faisons quand nous pensons qu'une émotion ou qu'une sensation fait partie de nous et nous définit. C'est vrai que nous la tenons comme cela. Peut-être que nous ne la lâchons pas, mais quand nous en faisons quelque chose : cette douleur, c'est une certaine sensation à un certain endroit. Elle n'est pas moi. Elle est là, je peux l'observer. Il y a une distance de sécurité entre elle et moi dès l'instant où je l'observe comme un objet, et donc je peux m'en désidentifier. Le lâcher-prise, c'est un peu cela finalement. C'est cette désidentification. En tout cas, c'est une façon de voir le lâcher-prise qui me le rend un peu plus acceptable.

L'identification constitue le point de départ de pratiquement toutes les ruminations. Souvent cela va aussi avec la perte de la conscience de l'impermanence. Quand vous avez une petite douleur dans la méditation, il y a un moment où vous ne la percevez plus comme quelque chose qui change et qui passe. Vous la solidifiez parce qu'elle devient vraiment désagréable, et il y a cette réaction qui vous fait la figer comme ce phénomène désagréable qui est là maintenant et qui n'est plus du tout fluide.

Quand nous perdons la conscience de l'impermanence, souvent en même temps, nous commençons à avoir des questionnements comme : il y a d'abord « Quand est-ce que ça va partir ? » Cela, c'est la perte de conscience de l'impermanence. Puis ensuite, il y a d'autres questions comme : « Mais qu'est-ce qui cloche ? Est-ce que j'ai une vulnérabilité dans ce genou ? Est-ce que ce n'est pas quelque chose qui pourrait s'aggraver ? » Nous commençons à devenir une personne blessée.

Notre identité commence donc à changer une fois que nous avons commencé par perdre la conscience de l'impermanence des sensations, et après nous perdons la conscience de leur désidentification parce que c'est nous qui devenons une personne blessée. Notre identité tout à coup se transforme, et c'est là que les ruminations s'emballent : c'est quand nous avons perdu de vue, perdu le contact avec ces deux éléments – l'impermanence et la désidentification.

C'est peut-être encore pire pour les émotions, parce que pour les émotions, très vite, d'abord nous nous disons : « Quand est-ce que j'arrêterai de ressentir cette anxiété ? » Cela, c'est la perte de l'impermanence. Et après, vient très vite le : « Mais pourquoi suis-je toujours anxieux ? Depuis l'enfance, je suis comme ça. »

» Et toutes ces ruminations autour de la personne qu'on est, qui devient une personne anxieuse.

Il n'y a pas de limite dans le développement de cette compétence de pleine conscience, cette capacité à être dans l'instant présent, à révéler l'impermanence, à révéler la désidentification. On sait que les méditants les plus compétents finissent par développer, grâce à cette compétence, une immense sécurité face à tout ce que la vie peut leur envoyer comme émotions, comme sensations, comme événements difficiles.

Une sécurité et aussi une liberté de ne pas être dépendant pour son bonheur de la chance qu'on a ou qu'on n'a pas de recevoir des émotions, des pensées, des sensations plaisantes ou déplaisantes. C'est vraiment cette autonomie, cette capacité à cultiver un bonheur qui soit presque, si on est très fort, presque totalement indépendant des circonstances.

Quelles que soient les circonstances, si on ne perd jamais de vue cette impermanence et cette désidentification, on peut rester bien, on peut garder un état de bien-être. Pas forcément de joie extatique quand on vit quelque chose d'abominable, mais une forme de sécurité, une forme de stabilité et de bien-être.

J'aimerais citer une nonne thaïlandaise qui, dans sa tradition, a été reconnue comme ayant atteint tout ce qu'on pouvait atteindre. En tout cas, elle a une grande crédibilité dans le milieu bouddhiste. Mae Chi Kieu décrit ce que c'est que d'être elle :

« Absolument tout est reconnu. Le corps, le ressenti, la mémoire, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, les émotions, la colère, l'avidité, la confusion, tous sont reconnus. Je les reconnais tous, tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent, ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. »

Il y a tout dans cette citation, parce qu'elle parle d'observer les choses à leur état naturel. C'est bien cette idée de données sensorielles brutes, d'observer la sensation derrière la douleur plutôt que la douleur qu'on construit. Elle parle d'apparition et de disparition, d'impermanence. Elle parle aussi d'être constamment changeant. Il y a cette notion du changement qui est attachée à l'impermanence. Quand on perçoit le changement, on perçoit forcément l'impermanence aussi.

Et « la présence qui reconnaît, elle, ne change pas un seul instant », c'est pas très loin de ce que dit la petite fille quand elle dit « moi ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade ». La présence qui observe n'est pas affectée par ce qu'elle observe, en tout cas chez cette personne qui est une championne olympique de méditation.

Alors, on va évidemment entraîner un peu cette compétence de pleine conscience en faisant de l'attention ouverte, mais avant qu'on le fasse, je voulais quand même laisser de l'espace pour des questions sur ce que je viens de dire, s'il y en a.

On bosse ça, vous va ?

Je vais vous donner quelques indications sur ce qu'on va faire. Juste un petit peu de méditation sur la respiration pour rétablir un peu de continuité dans l'attention, ensuite une ouverture aux différents sens petit à petit. S'intéresser à chaque sens séparément. Je vous propose vraiment, quand on fait ça, d'avoir beaucoup de curiosité pour ce que c'est que ce sens-là, pour que vous le reconnaissiez d'autant mieux

quand vous êtes dans cette complète attention ouverte, spontanée, où vous laissez les choses émerger.

Quand je regarde, quand je suis en train de regarder quelque chose, même les yeux fermés, c'est ça. Quand j'écoute, c'est ça. Quand je pense... et je vous donnerai peut-être même des idées si les pensées ne viennent pas, c'est ça qui se passe. Pour qu'à force de reconnaître ce qui se passe quand ce sens-là se manifeste, ça devienne de plus en plus simple pour vous de le reconnaître quand vous êtes en attention ouverte.

On va aussi avoir recours à la note mentale. À un moment, je vous demanderai ce qui est présent maintenant. Je vous propose d'utiliser six possibilités de notes mentales, simplement une par sens, puisqu'en méditation, on a six sens. Son, sensation, image, odeur, goût et pensée. On peut même ajouter émotion si pour vous c'est autre chose qu'une pensée avec une sensation. Donc, simplement six ou sept mots. Vous n'avez pas besoin de plus de mots.

Quand une pensée apparaît, vous dites intérieurement « pensée ». Quand un son apparaît, vous dites intérieurement « son ». Vous regardez combien de temps le son reste là et après combien de millisecondes ou de secondes il est remplacé par une pensée ou par une sensation.

Quand je vous demanderai qu'est-ce qui est présent maintenant, j'aimerais vous proposer quelque chose : c'est que vous parliez à haute voix. Parce que je ne vous entendrai pas et personne ne vous entendra. Donc, vous pouvez dire « sensation » à haute voix. Comme ça, ça assure aussi qu'à ce moment précis, vous soyez dans l'observation, en attention ouverte de ce qui émerge. Vous n'êtes pas obligé. Je ne vérifierai pas si les lèvres bougent quand je pose la question. Mais c'est une proposition avec laquelle vous pouvez expérimenter.

Prenons maintenant une position assise qui exprime ce mélange de détente et de dignité. C'est-à-dire que le corps est détendu et en même temps, on n'est pas en train de se cacher. Les épaules, la position du dos, il y a quelque chose d'aligné, de digne, qui exprime de la lucidité aussi.

Laissant le corps se relâcher l'espace de deux ou trois expirations, en prenant conscience du contact avec le sol, en prenant conscience du contact avec le coussin, le banc, la chaise.

Laissant la sensation de la respiration se révéler, être présente. Quelle sensation, à quel endroit, de quelle manière est-ce que la respiration est présente pour vous ? Faisant de chaque respiration un moment de pleine conscience, un moment de stabilité, laissant l'attention se stabiliser dans l'observation de la respiration, respiration après respiration.

Laissant votre attention s'étendre pour prendre conscience de toutes les sensations. Simplement accueillir, observer les sensations qui émergent dans votre expérience, instant après instant, une attitude de réceptivité. Quelles sont les sensations présentes à cet instant ? Et l'instant d'après.

La respiration, les sensations à la surface de la peau, les sensations liées à la présence des muscles,

observant, prenant conscience, instant après instant, des sensations qui apparaissent, qui changent, qui disparaissent, qui se renouvellent. Une attitude curieuse qui se renouvelle à chaque instant pour le paysage des sensations, en prenant conscience de ce que c'est que les sensations au centre de l'expérience.

Prenant maintenant conscience des sons, le paysage sonore, le silence, les bruits proches, lointains, légers, intenses, simplement en écoutant, en accueillant, instant après instant, les sons qui apparaissent, qui passent. Appréciant ce que c'est qu'un son qui occupe l'espace central de l'attention. Que ce soit un son proche, lointain, intérieur au corps, extérieur, qu'est-ce que c'est que d'être en train d'écouter ?

Prenant maintenant conscience de ce que voient vos yeux fermés, le sens de la vue. Parfois de l'obscurité, peut-être des jeux de lumière ou de forme, regardant instant après instant ce qui change dans ce que vous voyez les yeux fermés. Appréciant ce que c'est que d'avoir des images au centre de l'attention, qu'est-ce que c'est que d'être en train de regarder.

Quelques instants pour apprécier l'absence ou la présence d'odeurs. L'absence ou la présence de goût.

Prenant conscience maintenant de l'absence ou de la présence de pensée. S'il n'y a pas de pensée, observons ce que c'est que l'absence de pensée. Comment une pensée apparaît ? À quelle vitesse elle disparaît ? Est-ce qu'elle est remplacée par aucune pensée, par une autre pensée ? Aussi bien les pensées qui sont des images mentales que les pensées qui sont des paroles intérieures, aussi bien les pensées qui vous éloignent de la méditation que les pensées qui parlent de la méditation. Instant après instant, observons les pensées.

Prenons conscience de la tonalité émotionnelle, si elle est neutre, si elle est plutôt agréable ou plutôt désagréable, et les sensations associées, s'il y en a. Comment est la tonalité émotionnelle ?

Une ouverture, une disponibilité pour votre expérience telle qu'elle se manifeste instant après instant. Simplement accueillir, observer avec une grande curiosité, sons, sensations, images, odeurs, goûts, pensées, émotions, nommant ce qui apparaît quand vous réalisez que c'est apparu. Pensée pour une pensée, son, sensation. Nommons intérieurement pleine conscience de chaque instant, de tout ce qui apparaît, tout ce qui change, tout ce qui passe.

Nommant à haute voix ou non ce qui est présent maintenant. Vous pouvez nommer les pensées même après coup, si vous ne l'avez pas perçue tout de suite, vous pouvez la nommer ensuite, quand vous réalisez qu'elle était présente.

Nommant instant après instant son, sensation, pensée, image, son, ce qui est présent instant après instant, le reconnaissant, le nommant. Et maintenant, qu'est-ce qui est présent ? Et maintenant ? Et maintenant ? Et maintenant, en observant aussi comment votre expérience passera d'un son à une sensation, d'une sensation à une pensée, prenant conscience des transitions d'un sens à un autre quand elles se produisent.

Nommant ce qui est présent maintenant. Une suggestion pour quelques instants, appréciant que le

déroulement de votre expérience est changeant, impermanent, et qu'il n'est pas qui vous êtes. Vos pensées ne sont pas qui vous êtes, vos émotions ne sont pas qui vous êtes, vos sensations ne sont pas qui vous êtes et pourtant vous êtes là.

Une observation, commentaire, remarque, cri de rage, question. Ça va ? Tout va bien ? Ça ne fait pas trop mal de se désidentifier ? Ce n'est pas une procédure trop douloureuse.

Comme pour d'autres méditations, même quand on n'aime pas ça, même si c'est pour y renoncer ensuite, je ne peux que vous recommander de passer par des moments où vous utilisez beaucoup la note mentale et si vous vous retrouvez à dire pensée, son, sensation, image, pensée, pensée, sensation et que ça vous paraît par moments pas spécialement relaxant, c'est compréhensible. Mais ça peut être une phase très utile pour juste établir cette continuité et cette capacité que vous avez à reconnaître tout ce qui vient.

Après, vous laissez tomber et vous revenez à simplement une observation silencieuse de ce qui émerge. Mais en ayant fait l'expérience de cette sécurité, d'être bien installé dans cette observation grâce à une utilisation peut-être un peu frénétique de la note mentale. Ce n'est pas grave, c'est facile de la laisser tomber par la suite. C'est la même chose pour la respiration.

Pour les pensées, c'est aussi un point technique vraiment important de les nommer même après coup.

Parce qu'évidemment, souvent, on va nommer « sensation » ou « son » au moment même où ils se présentent. Mais la pensée, elle a le don particulier de nous faire perdre notre pleine conscience. Nous aurons donc la pensée, mais nous ne la nommerons pas au moment où elle apparaît, comme nous avons pu le faire pour le son ou la sensation. C'est pourquoi il devient important de le faire après coup.

C'est aussi une façon d'affirmer que nous l'avons quand même observée, que ce n'est pas qu'elle nous a fait perdre tous nos moyens. Nous avons eu une pensée et, au lieu de l'observer pendant qu'elle apparaissait, nous l'avons observée quand nous avons réalisé qu'elle était apparue et qu'elle était en train de partir. Mais nous l'avons quand même fait. Et cela renforce notre capacité à observer les pensées comme le reste, et non comme quelque chose de différent qui ferait vraiment partie de notre identité.

C'est toujours difficile. J'espère que mes réponses à vos questions auront été satisfaisantes.

Je voulais faire un retour sur la question de Pascal, peut-être aussi un peu en lien avec celle d'Hélène, concernant la citation de Maître Sheng Yen. La citation se termine par : « mais la présence qui reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. »

Cette idée d'observer l'observateur peut avoir plusieurs significations suivant le contexte, mais j'aimerais, par pur perfectionnisme, préciser que dans les traditions bouddhistes, c'est aussi une instruction qu'on donne, mais qui concerne vraiment les moments où les méditants sont très avancés dans leur pratique. À ce stade, ils sont dans cette pure observation de ce qui émerge, il y a très peu de moi qui reste dans ce qu'ils font. Là, on peut leur donner l'instruction de retourner leur attention vers ce qu'il reste, vers la

présence qu'ils observent, vers cette qualité de présence.

Il s'agit alors vraiment de découvrir la nature transcendante de ce qui est en chaque personne, mais qui transcende son identité dans cette vie-là, dans leur conception des choses. Cette idée de se retourner vers la présence qui observe constitue aussi un conseil qu'on peut donner dans un contexte plus spirituel, dans cette optique de reconnaître la nature transcendante de chaque être humain. Dans ce cas-là, c'est encore une autre pratique.

Ce n'était pas forcément très pertinent pour notre pratique de pleine conscience, mais je voulais être précis là-dessus. C'est pour cela qu'ils continuent de parler de présence, ces gens qui pourtant disent qu'il n'y a pas de soi, qu'il n'y a pas de moi. Ils parlent d'une présence, et Maître Sheng Yen parle d'une présence, parce qu'il y a une présence qui est transcendante à notre identité propre, dans leur compréhension des choses.

Je suis à disposition pour des questions ou commentaires par mail. Il n'y aura plus d'ateliers – c'était le dernier atelier d'été – par contre il y aura encore des sameditations, des moments de pure méditation guidée. Il y en a quelques-uns pendant l'été. Et pendant tout l'été aussi, puisque pour moi cela ne va pas beaucoup changer ma vie matinale, les méditations du mardi matin très tôt et du mercredi matin très tôt sont maintenues, si vous êtes preneurs pour ces horaires.

Je vous souhaite un bel été et à une prochaine fois. Merci beaucoup.

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