

Complément sur ma petite histoire avec la méditation

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 6:18

Première découverte : la concentration sur un objet et ce qu'elle peut apporter comme calme intérieur.

La deuxième : le rapport aux émotions et aux états d'esprit bienveillants, bienfaisants, et qu'on peut les cultiver soi-même plutôt que d'attendre qu'ils nous tombent dessus.

Troisième : une prise de distance et une lucidité par rapport au rôle que peut jouer l'envie de quelque chose et la recherche de satisfaction immédiate dans le plaisir réel qu'on peut en obtenir.

Et la quatrième découverte est très graduelle aussi. C'est en lien avec cette notion de désidentification, le fait que cette qualité de pleine conscience en nous est indépendante et préservée de ce qu'on est en train de vivre. L'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Si on est en train d'observer une émotion difficile, on n'est pas dans cette observation affecté par l'émotion difficile, en tout cas pas de la même manière que si on se confond avec elle.

C'est cette technique méditative de désidentification qui consiste à faire de ce qu'on vit un objet de méditation et à s'assurer que tout ce qu'on vit peut devenir un objet de méditation, y compris ce qui est le plus difficile. J'en avais parlé la semaine dernière avec cette petite fille malade du cœur qui disait, quand on lui demandait si ça allait : « Mais moi je vais très bien, c'est mon cœur qui ne va pas. » C'est cette capacité à le faire quoi qu'on vive, à observer ce qu'on vit comme étant quelque chose qui nous traverse en ce moment, qui apparaît, qui change et qui ensuite passera, et pas quelque chose qui fait partie de qui nous sommes.

Quand cette capacité se développe, quand elle devient plus naturelle, cela apporte une profonde sécurité par rapport à tout ce qu'on peut vivre parce que c'est une espèce de refuge intérieur, une safe place intérieure. La pleine conscience elle-même est un endroit dans lequel on peut se sentir en sécurité même si on vit quelque chose de très menaçant ou de très inconfortable.

J'ai aussi redonné la semaine dernière l'exemple de ce psychologue atteint de la maladie d'Alzheimer qui avait eu un blanc dans une causerie et qui s'était mis à énumérer tout ce qu'il vivait en temps réel : confusion, peur, colère. C'est exactement cette capacité-là qui lui permettait, dans ce qu'il était en train de vivre d'extraordinairement difficile et menaçant pour son intégrité, de préserver son intégrité, parce que cette capacité en lui à observer ce qui se passe était même dans ces circonstances intacte, et surtout elle lui permettait de s'extraire de ce qu'il était en train de vivre.

Ce n'est pas quelque chose d'absolu, c'est quelque chose dont on peut se rapprocher petit à petit. Il y a des moments méditatifs où on est proche de cet état où on sent que vraiment, tiens, il y a une pensée, et c'est qu'une pensée, et elle passe. Et tiens, il y a une sensation, et c'est juste une sensation, et elle passe. Et il y a d'autres moments où on sent qu'une sensation ou une émotion commence à nous définir, à définir notre réalité et qu'on se révolte tout entier contre cette colère qui ne devrait pas être là ou contre cette douleur qui ne devrait pas être là. On perd cette aisance ou cette distance que la désidentification nous apporte.

Dans la philosophie bouddhiste, il y a une phrase très simple qui m'a aussi marqué : « Rien ne doit être perçu comme étant moi, mon ou mien. » Comme phrase qui résume une bonne partie de l'approche méditative, c'est qu'à chaque fois qu'un chagrin devient mon chagrin ou devient moi, c'est là qu'on souffre vraiment. Quand on est dans l'observation de l'apparition d'un chagrin, on peut avoir un rapport de curiosité, de bienveillance ou de compassion par rapport à ce ressenti qu'on observe, plutôt que d'être défini en tant que personne par sa présence.

Cela correspond aussi à ce conseil donné par Siddhartha Gautama à un ermite qui était venu le voir et qui avait peur de mourir trop vite pour avoir le temps d'atteindre le fameux éveil. Le conseil express à cette personne pressée qui avait vécu beaucoup de temps en ermitage et qui savait ce que c'était que de méditer, qui savait ce que c'était que d'affiner sa concentration, c'était simplement de lui dire : « 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 au sens large, il n'y a que ce qui est senti. Dans ce qui est pensé, il n'y a que ce qui est pensé. Et c'est comme ça que tu dois pratiquer. »

« Si tu pratiques de cette manière-là, quand tu pratiques que dans le vu, il n'y a que le vu, dans l'entendu, que l'entendu, dans le senti, que le senti, dans le pensé, que le pensé, alors tu ne seras ni dans ce que tu observes, ni dans la personne que tu es, ni dans la relation entre les deux. Et c'est ça qui te libérera de ta souffrance. »

Cela semble très compliqué, en tout cas cela peut le devenir, mais finalement cela revient à cultiver cette capacité à observer ce qui se passe en soi, instant après instant, et à toujours faire de ce qui se passe ce qu'on observe, plutôt que quelque chose qui nous appartient et qui nous définit.

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