

L'attention ouverte (le chemin méditatif 3/12)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:18:16

Si vous avez avec vous des bouteilles d'eau ou de tisane, n'oubliez pas de les mettre sur silencieux. Vous vous dites sans doute qu'il a enfin décompensé, mais en fait, non. Je ne savais pas exactement d'où ça venait, mais je savais que c'était une bouteille parce que ce bruit, la première fois qu'on l'entend, est extrêmement intrigant. Une fois qu'on l'a repéré une fois, on est au clair sur toutes les suivantes.

Alors, avec les téléphones sur silencieux, les bouteilles sur silencieux, on peut commencer cette soirée sur l'attention ouverte. Avertissement habituel : vous pouvez écouter durant les moments non méditatifs, les yeux ouverts ou fermés, couché, assis, dans la position du lotus ou en faisant le poirier. Vous avez toute liberté de vous mettre dans la position que vous souhaitez en prenant soin de votre confort. Il y aura des moments méditatifs où on le fera généralement en position assise.

Le thème d'aujourd'hui est donc l'attention ouverte et la présence de l'observateur. L'attention ouverte est équivalente à la pleine conscience elle-même. La définition est la même : être pleinement conscient de notre expérience comme elle se déroule instant après instant. C'est la définition minimaliste.

Généralement, on peut ajouter pour clarifier qu'on prend conscience de tous les événements qui font partie de notre expérience, c'est-à-dire tous les sens, y compris le sixième sens méditatif, celui des pensées. Donc on prend conscience des sons, des sensations, de ce que voient nos yeux, des images, des odeurs, des goûts, des pensées et des émotions.

On y ajoute un élément de plus dans la pratique méditative, qui découle naturellement de cette façon d'être pleinement conscient de notre expérience, mais qui peut aussi nous aider à nous orienter quand on est en attention ouverte. On est en pleine conscience de tout ce qui se passe en nous instant après instant, en vivant ce qui est difficile comme faisant partie de la nature humaine et pas comme un problème, en prenant conscience de la nature impermanente de tout ce qui nous arrive, cette idée que tout passe, et du fait que notre expérience ne nous appartient pas et ne nous définit pas en tant que personne. Le fameux « je ne suis pas mes pensées, je ne suis pas mes émotions ». Cela renvoie à cette idée d'impermanence et de désidentification.

C'est à la fois une qualité d'esprit qu'on peut avoir en tout temps face à ce qui nous arrive, et à la fois il y a des pratiques méditatives spécifiques d'attention ouverte pour développer cette capacité. On va parler des deux : de la qualité d'esprit elle-même et de la méditation d'attention ouverte.

J'ai envie ce soir de me centrer sur ces trois qualités de l'expérience humaine parce qu'elles sont extrêmement utiles. Comme beaucoup des éléments théoriques de la pleine conscience, cela nous vient

directement du bouddhisme. Les bouddhistes parlent des trois caractéristiques de l'existence, et on peut parler en pleine conscience de trois caractéristiques de l'expérience, ce qui est un changement d'étiquette à bon marché, mais qui clarifie peut-être un peu ce qu'on en fait dans notre approche. Ces trois caractéristiques sont extrêmement utiles, pas seulement quand on médite, mais aussi comme manière d'envisager les événements de notre vie, en particulier les événements difficiles.

La première caractéristique, c'est cette orientation vers une acceptation de ce que les choses difficiles font partie de la nature humaine, que ce n'est pas une aberration ou un problème quand on vit une émotion désagréable, une sensation désagréable, un événement de vie difficile, mais que c'est attaché à la nature humaine. Cela renvoie à une notion d'acceptation du fait que notre vie est forcément sensible à des choses déplaisantes.

Les bouddhistes ont résumé cela très élégamment. Il y a une longue liste de tout ce qui est inconfortable, mais si on veut résumer de façon extrêmement simple : être associé avec quelque chose de désagréable et être séparé d'avec quelque chose d'agréable. On a couvert une bonne partie de ce qu'on peut appeler événements désagréables dans notre vie. Donc quand il nous arrive quelque chose de désagréable ou qu'on cesse de vivre quelque chose d'agréable. Plus on est loin de cette qualité d'acceptation, plus on souffre des événements désagréables.

Dans ce documentaire que j'ai souvent mentionné sur les enfants qui ont des maladies graves, documentaire fait par une femme qui avait perdu sa fille d'une maladie infantine, elle a filmé tous ces enfants qui ont des maladies graves, mais qui le vivent avec une philosophie que des adultes dans la même situation n'auraient peut-être pas, avec une très grande maturité émotionnelle. Un de ces enfants a posé la question : « Mais qu'est-ce que tu fais quand tu es triste ? » Et sa réponse, c'est de lui dire : « Ben, je pleure. »

C'est exactement cela, d'être capable de dire « quand je suis triste, je pleure », au lieu de dire « quand je suis triste, je commence par prendre un demi-lexotanil, je me verse une toute petite goutte de whisky, je regarde une série ». C'est cette capacité à intégrer les moments tristes comme des choses qui peuvent arriver et qui ont une conséquence - on pleure - mais de ne pas les définir comme un problème à résoudre.

Cela me fait aussi penser à la citation que j'avais déjà citée il y a deux semaines de Michael J. Fox : « Il y a une idée qui m'est venue il y a quelques années et que j'aime vraiment beaucoup. Mon bonheur est simplement proportionnel à mon acceptation et inversement proportionnel à mes attentes. C'est la clé pour moi. Si je peux accepter la vérité de "voilà ce que j'ai à vivre, ce n'est pas ce que j'attendais, mais c'est la réalité de mon expérience", alors il me vient toute cette liberté de vivre d'autres choses. »

C'est l'exact inverse de cette révolte intérieure qu'on a souvent quand quelque chose nous tombe dessus, qui nous fait dire « mais pourquoi moi, pourquoi maintenant ? » Ce sentiment d'injustice, cette volonté de lutter contre le côté inévitable des malheurs qui peuvent nous tomber dessus. Cette capacité de considérer

cela comme faisant partie de la nature humaine permet aussi de se sentir lié à toutes les autres personnes dans le monde qui peuvent vivre les mêmes circonstances ou les mêmes problèmes.

Cette absence de séparation, d'aliénation, de solitude face aux difficultés de l'existence est aussi contenue dans cette idée de compréhension qu'étant humain, je suis parfaitement équipé pour souffrir d'un certain nombre de choses, dont ce que je suis en train de vivre maintenant.

Évidemment, souvent il n'est pas du tout évident de cultiver cet état d'esprit, et une bonne partie de notre souffrance découle plutôt de notre rejet de ce qui nous arrive que de ce qui nous arrive au premier plan.

Quand on parle de deuil à faire — tous les deuils, les deuils de notre état de santé, de nos relations — c'est toujours cette idée du temps qu'il nous faut pour accepter que ce genre de choses puisse se produire dans notre vie, les petites comme les grandes. Dans la vie, c'est assez évident finalement : plus on est capable d'accepter, comme Michael J. Fox, ce qui nous est donné de vivre en ce moment, plus on est heureux, presque logiquement, inévitablement. Et plus on rejette ce qui nous arrive, plus on en souffre.

Dans la méditation, ce n'est pas forcément quelque chose qu'il est si facile d'observer. On peut observer les moments où on se contracte autour d'une douleur, par exemple, où on sent qu'il y a une réaction émotionnelle de rejet qui s'ajoute à l'inconfort physique, ou quand on est en train d'avoir envie que les choses soient différentes et qu'on réalise que d'avoir envie d'autre chose que de cette douleur ou de cette émotion ou de cet état d'esprit ne nous fait pas du bien non plus. On a cette possibilité d'observer ces moments où on n'est plus dans cet état d'acceptation.

C'est la première caractéristique de l'expérience ou de l'existence, et ce n'est pas la plus facile à cultiver sur le plan méditatif. Même si, par voie indirecte, on l'avait fait une fois — d'ailleurs on peut peut-être le faire très brièvement, en prenant une position vaguement méditative. Ce ne sera pas long, ce sera une version condensée d'un exercice qui prenait dix minutes.

Sans trop réfléchir, sans trop l'imaginer, de façon aussi simple que possible, nommez le principal problème dans votre vie en ce moment. Pas le problème du jour, plutôt le problème qui prend de la place depuis un certain nombre de jours, un certain nombre de semaines ou de mois ou d'années — le principal nuage dans votre ciel. Si vous deviez nommer la situation, le problème qui prend le plus de place, simplement le nommer.

Quand vous l'avez nommé, évoquez des personnes que vous connaissez de près ou de loin — vous pouvez même simplement en avoir entendu parler — des personnes qui rencontrent le même problème ou le même genre de problème, un problème similaire au vôtre. Imaginez ces personnes que vous connaissez ou dont vous avez entendu parler, et évoquez toutes les personnes dans le monde qui rencontrent un problème similaire au vôtre.

Faisant travailler votre imagination, vous pouvez simplement faire défiler des visages, des situations, imaginer comment ces personnes font face à ce problème, comment elles le vivent. À toutes ces personnes,

aussi bien celles que vous connaissez que toutes les autres dans le monde que vous ne connaissez pas, que pourriez-vous leur souhaiter de plus gentil, de plus bienveillant, de plus compassionnel — quelque chose de réaliste par rapport à leur situation ?

« Je vous souhaite... » Qu'est-ce que vous leur souhaitez ?

Quand vous avez une phrase à l'esprit, adressez-la intérieurement à toutes ces personnes. Adressez maintenant cette phrase à vous-même : « Je me souhaite... » ou la formulation qui convient, à la part de vous-même qui peut l'entendre, qui peut l'accueillir.

Pour finir, c'est un « je nous souhaite » que vous adressez à vous-même et à toutes les autres personnes ensemble.

Est-ce qu'il y a des personnes qui ne se seraient jamais dit à elles-mêmes ce qu'elles se sont dit parce qu'elles l'avaient d'abord dit à d'autres personnes ?

On a commencé par adresser une phrase aux personnes qui sont dans la même situation que nous, mais qui ne sont pas nous. Ensuite, on se l'est adressée à soi. L'inspiration pour la phrase ne nous est pas venue en pensant à nous, mais en pensant à d'autres personnes, ce qui souvent fait venir d'autres mots que les mots qu'on aurait choisis si on s'était parlé directement à soi-même dans la méditation. Est-ce qu'il y a des mots que vous ne vous seriez pas dit spontanément, que vous vous êtes dit uniquement parce que vous les aviez dit avant aux gens auxquels vous aviez pensé ?

Un des résultats possibles, si on pratique cet exercice, cette méditation, c'est de prendre conscience que ce qu'on pense parfois — même si on sait que ce n'est pas vrai — n'arrive qu'à nous, et qu'on se sent seul, isolé avec le problème qu'on rencontre, est quelque chose de forcément partagé. Même si on a utilisé notre imagination pour évoquer des personnes dans le monde, c'est forcément partagé. Cela allège un petit peu cette espèce de sentiment d'aliénation quand on est face à un problème qui prend beaucoup d'espace, nous faisant oublier que c'est quelque chose qui fait partie de la condition humaine et que ce n'est pas juste notre problème exclusivement. Quand ça fonctionne, c'est ce que ça peut apporter.

La première caractéristique de l'expérience à reconnaître, c'est que l'inconfortable, le difficile, fait partie de la réalité de notre expérience, n'est pas une exception.

La deuxième, c'est cette notion d'impermanence — que tout passe, les plaisirs et les déplaisirs passent. Il y a cette histoire du roi que j'ai tellement de fois racontée que je vais me contenter de la résumer : ce roi un peu maniaque et dépressif qui finit par se faire graver une bague sur laquelle il est écrit « ça aussi ça va passer » pour qu'il puisse évoquer cette phrase à chaque fois qu'il est accablé par un moment de tristesse ou qu'il se laisse emporter par un moment d'euphorie, pour finalement retrouver toujours une constance d'humeur.

C'est une phrase qui a une belle et longue histoire, parce qu'on n'est pas certain de son origine, mais on

sait qu'elle se retrouve à la fois dans des textes hébreux, arabes et en persan, je pense, à l'époque. Elle a émergé dans cette région du monde et elle s'est dispersée un peu partout — qui est presque une méditation en elle-même, d'avoir cette phrase à l'esprit.

C'est vrai au niveau méditatif, mais c'est aussi vrai au niveau des grands événements de la vie en général. Il y avait eu, il y a peut-être une dizaine d'années, ce hashtag « It Gets Better », qui avait été tout un mouvement de personnes qui enregistraient des vidéos pour exprimer qu'elles avaient eu une adolescence difficile, qu'elles avaient envisagé le suicide et que maintenant elles étaient heureuses. En réaction, je crois, au suicide d'un jeune homme gay qui avait été harcelé par ses camarades, ils ont fait une espèce de campagne de prévention du suicide, finalement, en essayant de faire passer le message que quoi que vous puissiez penser maintenant, ça s'arrange. « It gets better », finalement. En français, on peut le traduire par « ça s'arrange » — « ça s'arrangera ».

Et c'est exactement cette vérité de l'impermanence que le mouvement cherchait à exprimer. Quoi qu'on puisse ressentir sur le moment, tout passe et tout change.

Je ne veux pas trop vous faire plonger dans ces souvenirs difficiles, mais si vous vous remémorez les pires moments de votre existence ou simplement des périodes pénibles d'un passé lointain, vous vous rappellerez sûrement une situation où vous étiez persuadé que cela ne changerait jamais et que rien ne pourrait s'arranger. On se retrouve souvent pris dans cette conviction que non, ça ne change pas, alors qu'en réalité, ça change.

Dans le documentaire, un des enfants exprime aussi cette vérité en disant : « Quand on perd quelqu'un qu'on aime, on est d'abord très triste, mais ensuite, on peut de nouveau être heureux. »

En méditation, le « ça aussi, ça va passer » peut être utilisé comme un rappel salutaire. Je sais que certains pratiquants se le répètent face à un genou douloureux ou une émotion persistante, comme une façon de se souvenir de cette réalité fondamentale. Mais il y a aussi un élément technique important : quand on médite et qu'on fait face à une émotion difficile ou à une douleur, la recommandation générale est de se centrer sur l'aspect purement physique - si c'est une émotion, uniquement ce qui se passe dans le corps en lien avec elle. En observant ces sensations, on peut constater qu'elles changent. Quand on commence à observer qu'elles changent - qu'à l'inspiration elles sont plus intenses, à l'expiration moins intenses, qu'elles changent de forme ou de répartition dans le corps - on observe aussi qu'elles finiront par passer.

Une fois qu'on a pris conscience de cette nature changeante, on a aussi conscience qu'à un moment ou à un autre, cela va passer. Cette prise de conscience facilite grandement l'acceptation. Et on peut souvent littéralement observer le phénomène passer. Si vous prenez conscience d'une bouffée d'anxiété dans une méditation et que vous tournez votre attention vers l'endroit où vous la sentez le plus - peut-être dans la poitrine ou l'estomac - et que vous restez avec ces sensations en respirant avec elles, après un certain nombre de respirations, vous observerez que quelque chose diminue, que l'intensité n'est plus la même. Vous ferez l'expérience concrète de cette impermanence.

Anatta est la troisième caractéristique de l'expérience, celle qui est la plus complexe théoriquement. En fait, ce n'est pas si compliqué, mais c'est cette idée de désidentification : le fait que ce qu'on vit - sensations, émotions, pensées - ce n'est pas qui nous sommes, mais quelque chose qui est présent dans notre expérience, qui va passer, et qui ne nous définit pas en tant que personne.

C'est toute la différence entre « Il y a de l'anxiété » et, si on est un peu moins désidentifié, « Je suis anxieux », et si on l'est encore beaucoup moins, « Je suis un anxieux chronique ». Face à la même expérience - une bouffée d'anxiété - vous pouvez, dans votre méditation, observer : « Ah, il y a de l'anxiété, je la sens là, et je sais qu'elle va passer. » Ou alors vous dire : « Ça y est, je suis vraiment un anxieux chronique, ça m'arrive à chaque fois, pourquoi je suis toujours comme ça, pourquoi j'ai toujours été comme ça, pourquoi ça ne changera jamais ? »

On peut s'identifier complètement à une émotion au point d'en faire notre identité, ou la considérer comme quelque chose qui ne nous appartient pas - ce qui est lié à l'impermanence. Comme cela ne nous appartient pas, cela va passer. Les deux éléments se renforcent mutuellement.

Dans le film, une petite fille qui a une maladie du cœur répond avec un rayonnement extraordinaire quand on lui demande comment ça va : « Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas. » C'est exactement une démonstration parfaite de cette capacité de désidentification. Elle ne place pas son être, elle ne l'associe pas à sa maladie du cœur.

D'une manière générale, nous investissons beaucoup dans notre identité. Nous pensons être une personne solide, toujours la même au fil du temps, alors que ce n'est pas extraordinairement rationnel. Si vous évoquez brièvement une bêtise que vous avez pu faire à l'adolescence - et cela m'arrive parfois d'avoir de très vieux souvenirs de choses que je n'aurais pas dû faire il y a très longtemps - j'ai une bouffée de honte ou de culpabilité, selon la situation.

Ce qui est fascinant dans ces moments-là, c'est que moi, Pierre, bientôt 42 ans, je me sens responsable de ce qu'un Pierre qui avait le même nom que moi, mais qui n'a rien à voir avec moi, a fait quand il avait 19 ou 21 ans. Nous n'étions franchement pas la même personne. Même il y a dix ou quinze ans, probablement que nous n'étions pas la même personne. Mais cette idée de continuité, qu'on est toujours la même personne, nous fait prendre une responsabilité très lourde par rapport à tout ce qu'on a pu faire. Comme si nous étions coupables maintenant de ce que quelqu'un qui n'avait pas cette connaissance-là a fait il y a très longtemps.

Cette notion d'une identité stable et continue nous amène à placer beaucoup de choses dans cette identité, et cela ne nous fait pas toujours du bien. Cela ne veut pas dire qu'il faudrait se déresponsabiliser de tout. Si vous marchez sur le pied de quelqu'un dans un supermarché et qu'au lieu de vous excuser, vous dites : « Mais c'est le moi d'il y a une seconde qui a fait ça ! Moi, je n'aurais jamais fait une chose pareille. Le moi de maintenant ? Blanc comme neige. » Il y a un juste milieu, un compromis possible.

Les bouddhistes l'expriment très bien en disant qu'on ne doit s'accrocher à rien comme étant moi, mon ou mien. En gros, nous fabriquons du malheur quand nous nous accrochons à quelque chose en le définissant comme nous appartenant - sur le plan psychologique, et sur le plan matériel aussi, mais c'est une autre question.

En méditation, la désidentification, c'est cette prise de conscience que l'observation de la tristesse n'est pas triste, l'observation de la colère n'est pas colérique, qu'on peut observer une émotion sans que notre observation soit affectée par l'émotion. On peut avoir mal, mais notre observation de la douleur n'a pas mal. Ce n'est pas toujours évident, et parfois cela demande une prise de conscience intérieure pour réaliser que ce n'est pas votre conscience de votre douleur dans le genou droit qui a mal, c'est le genou droit. Ce sont deux choses différentes. Prendre conscience qu'il s'agit de deux choses différentes apporte déjà souvent

une forme d'aisance ou de relâchement, parce que vous n'êtes plus défini par votre douleur. Il y a une partie de vous, celle qui l'observe, qui n'a pas mal. C'est une forme de refuge méditatif.

L'instrument technique le plus utilisé pour favoriser cette désidentification, c'est la note mentale. À l'instant où vous dites "anxiété" quand une bouffée d'anxiété apparaît, vous venez de vous distinguer de l'émotion. Vous venez d'affirmer : "Ah, il y a cette partie de moi qui observe et il y a l'émotion, mais ce n'est pas pareil. Cette émotion n'est pas moi, elle est quelque chose que je suis en train de nommer et d'observer."

Il y a cette anecdote de l'enseignant de méditation Munindra que j'ai souvent racontée. Il faisait un pèlerinage en Inde dans des conditions estivales difficiles, dans une gare routière. Il faisait très chaud. Le bus qui devait arriver n'arrivait pas. Il était très âgé. Ses élèves, inquiets pour sa santé, lui ont demandé : "Mais Munindra, est-ce que ça va ?" Il a répondu, plein de dignité : "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. Il y a de la frustration ici, mais je ne suis pas frustré."

C'est simplement ça, la désidentification. Cette capacité à vraiment se sentir distinct des émotions négatives qu'on peut être en train de vivre.

La raison pour laquelle je trouve que cette liste est importante, c'est que quand quelque chose cloche dans nos vies ou dans nos méditations, quand il y a une insatisfaction, quand il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, il y a toujours un de ces éléments qui est intéressant à observer. On a probablement perdu conscience d'un de ces éléments-là. En particulier, on peut être à peu près certain qu'on est en train de s'identifier à quelque chose de désagréable. Et ça peut être assez subtil.

Ma dernière retraite était difficile, c'était assez vexant. J'ai eu une série, ces cinq dernières années, de retraites personnelles qui étaient toutes très satisfaisantes - pas forcément tout de suite, mais globalement, qui étaient de bonnes expériences. Ce qui n'est pas obligatoire, bien sûr. Je peux vivre une retraite en

sachant qu'après, j'en aurai bénéficié, même si pendant, ce n'est pas toujours facile. Du coup, j'avais presque des attentes avec cette retraite-là.

Les conditions étaient assez difficiles, mais il y en avait eu d'autres qui l'étaient aussi. Et mon arthrose a vraiment accéléré. C'est d'ailleurs pour ça que j'ai pu la diagnostiquer ces derniers douze mois, parce que tout à coup, j'ai eu beaucoup plus mal cette dernière année que les années précédentes. C'était la première retraite post-diagnostic, avec cette prise de conscience de la réalité physique de la situation, et j'ai eu très mal.

C'était très vexant parce que j'avais la prétention d'être un peu post-douleur dans mes retraites méditatives. La douleur, je connaissais. Et là, je ne connaissais pas. Ça me posait vraiment un problème actif dans mes assises. J'ai essayé de comprendre ce qui se passait, d'observer la douleur quand elle était présente. J'ai aussi changé de position, pris des positions plus confortables. J'ai essayé les trucs pragmatiques et les trucs méditatifs.

Je reconnaissais la sensation. Par moments, il y avait une espèce d'intensité, mais je ne reconnaissais pas de colère ou d'agacement ou de peur, ou d'une émotion qui pourrait me rendre cette douleur particulièrement insupportable. Mais en attendant, elle restait très pénible, alors que j'avais déjà eu des douleurs intenses qui n'étaient pas pénibles, qui étaient vraiment des sensations intenses, mais qui avaient perdu leur qualité de problème pour moi durant des retraites.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre. Ce n'était pas que je rejetais la présence de cette douleur, ce n'était pas un processus de deuil. Je ne voyais aucune pensée qui pouvait expliquer que ça prenne tellement de place pour moi. Et j'ai réalisé qu'en fait, dans ma tête, j'imaginais un futur où les douleurs auraient disparu. J'imaginais un Pierre débarrassé définitivement de ses douleurs comme une option possible à l'avenir. Et parce que je l'imaginais et que j'y pensais beaucoup, ça me rendait plus difficile l'acceptation de la douleur qui était là, parce que je la comparais intérieurement au futur Pierre qui en serait débarrassé.

Donc parfois, ce n'est pas le rejet furieux de quelque chose qu'on est en train de vivre, ou le regret du moment où on n'avait pas telle ou telle douleur ou tel ou tel problème. Ça peut être vraiment même l'envie ou la considération ou l'espoir de quelque chose de meilleur, qui en soi n'est pas une mauvaise chose, mais qui, indirectement, peut rendre intolérable quelque chose qu'on est en train de vivre maintenant parce qu'on aspire à mieux et que ça nous empêche d'accepter ce qui est présent en ce moment.

C'était très utile, évidemment. C'est pour ça que les retraites difficiles sont toujours bonnes à prendre quand même. Mais ça m'a fait réaliser à quel point c'est facile de glisser vers le rejet de la situation présente et à quel point ça demande, en tout cas pour moi, parfois du temps pour pointer du doigt exactement ce qui se passe dans ce cas-là.

Donc si vous êtes à un moment en train de vous dire « mais ça ne va pas, ça ne va pas cette situation, ça ne

va pas cette émotion, ça ne va pas cette douleur, ça ne va pas cette personne, ça ne va pas », probablement qu'un de ces trois éléments, ou souvent les trois en même temps, ne sont plus tellement présents pour vous : le fait que ce n'est pas qui vous êtes mais quelque chose qui vous arrive, le fait que ça va changer et passer à un moment ou à un autre, et le fait que ça fait partie de ce que les êtres humains vivent et que ce n'est pas quelque chose d'aberrant et d'injuste qui n'arriverait qu'à vous.

Et ces trois qualités-là, si on les a en permanence à l'esprit, si on arrive à les rendre présentes, c'est une espèce de vaccin contre la douleur émotionnelle. Si on pouvait être toujours dans un état où on a conscience de ces trois qualités-là, on souffrirait assez peu, émotionnellement parlant. Et c'est pour ça que c'est très intéressant de les cultiver.

Il vous suffit d'imaginer, vous pouvez fermer les yeux, ce ne sera pas long du tout. Imaginez que vous vivez une émotion désagréable. Choisissez votre favorite, l'émotion désagréable qui a le plus souvent tendance à vous rendre visite, peut-être celle qui prend le plus d'espace, qui vous gêne le plus, en imaginant simplement que vous êtes en train de vivre cette émotion-là. Et avec un peu de chance, rien que d'y penser, vous avez même une petite réaction corporelle, ou quelque chose qui se noue un peu, le corps qui réagit.

En imaginant que vous vivez cette émotion, vous avez parfaitement conscience que cette émotion, vous la partagez avec tous les autres êtres humains, qu'ils peuvent tous vivre cette émotion-là. Ce n'est pas différent de respirer, de vivre cette émotion. Et vous en avez conscience.

En vivant cette émotion, vous avez parfaitement conscience qu'elle est fluctuante, que même si elle est très intense maintenant, elle va forcément passer. Et vous le savez, il n'y a aucun doute dans votre esprit. Vous le savez et vous le sentez qu'elle va passer.

Et finalement, vous vivez cette émotion et vous savez qu'elle n'est pas qui vous êtes, qu'elle n'a pas grand-chose à voir avec votre identité, qu'elle est simplement quelque chose qui passe et que vous observez cette émotion qui passe et que vous la laissez passer. Comme vous pourriez regarder une feuille d'automne tombée doucement de l'arbre, vous regardez la manifestation d'une émotion. Elle ne fait pas partie de qui vous êtes.

Je sais que c'est un exercice peut-être très abstrait, mais est-ce que vous pouvez prendre la mesure : si à chaque fois que vous viviez quelque chose de désagréable, vous aviez exactement cet état d'esprit-là, dès le départ, et sans effort, et sans avoir besoin de le chercher, est-ce que vous pouvez imaginer à quel point les choses seraient simples ?

Les mots qui me viennent pour décrire la qualité d'esprit qu'on peut trouver quand ces caractéristiques sont toujours présentes : il y a le mot aisance, le fait qu'on ne se sente jamais menacé, même par une tempête émotionnelle, parce qu'on sait qu'elle passera, parce qu'on sait qu'elle n'est pas qui nous sommes. Une sécurité. Et évidemment un pas vers ce fameux bonheur indépendant des circonstances, parce qu'on

peut être heureux même dans des situations difficiles, parce qu'elles ne nous affectent pas autant qu'elles le feraient si on était emporté par une rumination. Et pareil pour les moments de bonheur, puisque la conscience de l'impermanence implique aussi de profiter pleinement des moments agréables quand ils sont là, sachant qu'ils vont passer, ce qui les rend précieux.

La désidentification est une forme d'idéal exprimée dans ce conseil de la philosophie bouddhiste donné par M. Gautama à un ermite qui voulait progresser rapidement, qui avait peu de temps pour le faire. Et il lui avait donné une unique instruction qui est un de mes passages préférés dans les suttas bouddhistes. « Il faut pratiquer comme ça. 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. » Et par là, il entend à la fois le toucher, l'odorat, le goût. « Et dans ce qui est pensé, il n'y a que ce qui est pensé. En pratiquant de cette manière-là, tu prendras conscience que tu n'es ni l'observateur, ni la chose observée, ni la relation entre les deux, et tu trouveras une liberté et une aisance et la fin de ton stress émotionnel en pratiquant de cette façon-là. »

Donc, en prenant conscience de ce qui nous arrive, en tant que données sensorielles, en tant que sensations, en tant que pensées, en tant que sons, en tant qu'émotions, sans se laisser définir par le contenu de notre expérience.

Une citation que j'avais déjà donnée aussi à la première séance de Mae Chi Kieu, une nonne reconnue comme étant très avancée en pratique méditative et qui décrit ce que c'est que sa vie, en tout cas ce que c'est que son rapport à l'expérience : « Tout est reconnu. Les sensations, les émotions, la mémoire, les souvenirs, les pensées, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les émotions, le rejet, l'envie, la confusion, tout est reconnu. Je reconnais ces états 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, puis disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. »

Ce que je trouve très bien dit dans cette citation, c'est que finalement, quand on prend conscience que tout ce qu'on vit est constamment changeant, paradoxalement, ça nous donne un sentiment de permanence à nous qui sommes en train de l'observer. Parce qu'on observe avec un point d'observation stable des choses qui changent tout le temps : des sensations qui changent, des émotions qui changent, des pensées qui changent, mais l'observateur, lui, reste stable dans son observation.

Alors, pratique, puisqu'on va pratiquer. Pour l'attention ouverte, qui est vraiment la façon royale de pratiquer cette compétence-là, sachant qu'à chaque fois qu'on a une distraction, on l'utilise aussi. Quand on est centré sur la respiration mais qu'on pense à autre chose, on va aussi observer cette autre chose en ayant conscience de son impermanence et de cette désidentification.

Mais pour l'attention ouverte, on commence généralement par un peu de respiration, ce qu'on ne va pas

faire ce soir, parce que c'est beaucoup plus facile d'entrer en attention ouverte avec un esprit un petit peu stabilisé, un petit peu tranquilisé, pour éviter la confusion, puisqu'on n'a pas de point de référence en attention ouverte. Et du coup, si on prend conscience de tout, c'est beaucoup plus difficile de sentir la différence entre être en pleine conscience de tout ce qui se passe en nous et être emporté par nos pensées et rêver et imaginer.

Alors que la respiration nous donne ce point de référence qui nous permet de sentir quand nous sommes en pleine conscience et quand nous ne le sommes plus. Nous commençons donc par la respiration.

Nous pouvons éventuellement avoir un moment intermédiaire où nous restons centrés sur la respiration, mais quand nous pensons à autre chose, nous demeurons aussi longtemps que nous le souhaitons centrés sur cette autre chose. Si nous sommes distraits par une sensation, nous observons la sensation. Si nous sommes distraits par une pensée, nous observons la pensée. Et nous nous laissons l'observer aussi longtemps que nous le voulons avant de revenir à la respiration.

Nous pouvons aussi nous préparer à l'attention ouverte en commençant par nous intéresser à un sens après l'autre, pour bien prendre conscience de tout ce qui fait partie de notre expérience : d'abord les sons ou les sensations, ensuite les pensées, les images, les odeurs, les goûts, etc.

Ensuite, quand nous avons ouvert notre attention à tous les sens - donc aux six sens qui incluent aussi les émotions et les pensées - nous pouvons utiliser la note mentale, qui est une façon d'avoir une référence. Dans une méditation, nous n'en avons pas beaucoup. Il s'agit de dire, par exemple, simplement "son" pour un son, "pensée" pour une pensée, "sensation" pour une sensation, au moment où le sens occupe la place centrale. Nous le reconnaissons en le nommant, avec un usage plus ou moins marqué de la note mentale. Vous pouvez choisir le dosage.

Il est très important de comprendre que dans l'attention ouverte, ce n'est pas grave si vous réalisez que vous aviez pensé à une pensée après que la pensée vous a éloigné de votre état de pleine conscience. Si vous étiez centré sur un son et que tout à coup une pensée survient, et que quand vous émergez de la pensée cela fait un bon moment qu'elle vous avait emporté au loin, le moment où vous revenez est un moment de pleine conscience aussi.

Nous pouvons observer une pensée juste avant qu'elle se produise, quand elle se propose à nous - rarement, mais parfois cela arrive. Nous pouvons observer une pensée quand nous sommes en plein dedans, ou nous pouvons observer une pensée quand nous nous sommes perdus dedans pendant très longtemps, et que nous en émergeons, et que c'est seulement à ce moment-là que nous réalisons que nous en avons eu une. Les trois approches sont tout à fait valables. Ce n'est pas un problème d'observer une pensée après coup. C'est assez naturel.

Je vais maintenant vous proposer un exercice d'attention ouverte. Je vais aérer pendant les trois premières minutes, et ensuite, je vous donnerai les indications pour l'attention ouverte et pour comment

faire ressortir cette notion d'impermanence et de désidentification.

[Pause pour aérer]

Vérifiez si votre corps est aussi détendu qu'il peut l'être. Prenez le temps de quelques expirations conscientes, avec chaque expiration, un encouragement pour que le corps se détende.

Commencez par tourner votre attention vers les sons, le paysage sonore. Instant après instant, observez quand un son apparaît, comment il change, comment il passe, comment il est remplacé par un autre son ou par du silence, instant après instant.

Quand vous avez exploré les sons, ouvrez votre attention aux sensations, tout le paysage des sensations : les sensations de contact avec le sol, avec le coussin, les sensations à la surface de la peau, à l'intérieur. Là aussi, observez comment le paysage des sensations évolue, change instant après instant, au rythme de la respiration.

Portez maintenant votre curiosité vers le sens de la vue, vers ce que voient vos yeux fermés. Peut-être de l'obscurité ou des jeux de formes, de lumières, de couleurs. Instant après instant, observez comment ce paysage visuel se transforme.

Développez une conscience des odeurs ou de l'absence d'odeurs. Une conscience des goûts ou de l'absence de goûts. Une conscience des pensées ou de l'absence de pensée. Qu'est-ce qui est présent ?

Ouvrez, rendez votre attention disponible à toute votre expérience : tous vos sens, vos pensées, vos émotions. Devenez simplement témoin de votre expérience telle qu'elle se déroule instant après instant.

Si cela vous aide, nommez "son" pour un son, "sensation", "image" pour ce que voient vos yeux fermés, "odeur", "goût", "pensée", "émotion". Nommez ce qui est présent quand c'est présent, quand vous le reconnaissez. Si cela vous aide à cultiver une continuité, instant après instant, laissez votre expérience se dérouler avec curiosité, en pleine conscience.

À cet instant précis, qu'est-ce qui occupe votre attention ?

Faites preuve de curiosité pour l'impermanence dans votre expérience. Observez comment un son apparaît, comment une sensation, une pensée apparaît, comment ce son, cette pensée, cette sensation dure dans votre attention, puis est remplacé par un autre son, une autre sensation, une autre pensée.

Observez comment ces événements se suivent, changent, passent, sont remplacés les uns par les autres dans votre expérience. Prenez conscience de cette impermanence instant après instant. Comment une chose apparaît, comment elle passe, comment elle est remplacée par autre chose.

Instant après instant, observez avec curiosité combien de temps vous pouvez rester en pleine conscience. Combien de temps ? Et qu'est-ce qui est présent à cet instant ? Sons, sensations, pensées ?

Laissez les sons être simplement des sons, les pensées simplement des pensées, les sensations simplement des sensations. Laissez passer avec curiosité.

Et maintenant une question : où êtes-vous dans votre perception ? Comment savez-vous qu'il y a un "moi", un "je" assis en train de méditer ? Où êtes-vous exactement ? Êtes-vous dans une sensation, dans une partie du corps ? Vous êtes dans un sens plus que dans un autre, dans une image ?

Si vous vous posez la question : "Qu'est-ce qui me permet de savoir que je suis présent ? Quelle perception ?" Quelle réponse vous vient ?

Une autre façon d'explorer comment notre identité se manifeste : prenez le temps, dans trois secondes, de vous mettre en attention ouverte et d'observer ce que vous faites pour vous mettre en attention ouverte. Trois, deux, un, allez-y.

Et que faites-vous pour passer en attention ouverte ? Que se passe-t-il au moment où vous le faites ?

C'est de nouveau une question potentiellement très abstraite, mais l'idée, c'est que parfois dans une méditation, on est par moment pris dans ce qu'on observe. Par moment, vous ne pensez qu'à la sensation de la respiration. Vous ne pensez pas que vous êtes là en train d'observer la sensation de la respiration. Par moment, vous êtes seulement en train d'écouter le son. Vous n'êtes pas cette personne assise en train d'écouter un son.

Puis à d'autres moments, le moi-je revient. Le moi-je revient et vous vous dites : « Ah, je ne suis pas tellement bien dans cette méditation, je suis sacrément déconcentré. » Et là, c'est un moment très moi-je. Ou alors, vous vous dites simplement : « Ah, là, je suis vraiment en train d'être complètement focalisé sur ce son. » Et pouf, justement, vous ne l'êtes plus, parce que vous êtes en train de vous dire ça, et ce moi-je est revenu au premier plan.

Il y a donc des moments où on est dans l'expérience, ou beaucoup dans l'expérience, en grande partie dedans, et il y a des moments où on est plus dans ce que les neuroscientifiques appellent le mode par défaut, qui est ce mode où « et blabla, et patati, et patata, et moi-je, et moi-je plus tard, et moi-je hier, et moi-je ceci, et moi-je cela ». Il s'appelle par défaut parce qu'il est souvent actif. Dans la méditation, il l'est beaucoup moins, parce que justement elle nous met dans l'expérience beaucoup plus souvent qu'on ne l'est naturellement dans le fil de la journée.

Ce mode par défaut n'a pas une très bonne réputation. Il est associé à des états d'esprit plutôt désagréables quand il prend beaucoup de place. C'est un peu le mode aussi de la rumination, finalement. Mais ça commence dans une méditation par un moment où vous redevenez cette personne, le moi-je qui médite, et vous vous séparez de la pure conscience de l'expérience.

Je sais que c'est extraordinairement compliqué et qu'il aurait peut-être fallu le faire à un certain nombre de reprises pour que ce soit clair pour plus de personnes. Mais qui parmi vous a observé qu'il y avait

quelque chose qui correspondait à vous dans la méditation, une sensation, une partie du corps ou quelque chose ? Et quand je vous ai demandé de vous mettre en attention ouverte, avez-vous observé que vous faisiez quelque chose de spécial ? Qui faisait quelque chose de particulier ? Ça m'intéresse d'avoir juste un ou deux échos.

Moi, je sais que ça passe souvent par les yeux. Quand je me mets en attention ouverte, je commence à regarder mes yeux fermés, comme si je devais voir mes sensations et voir les sons qui allaient arriver, et comme si mon identité était un petit peu dans ce bonhomme qui regarde là-haut, dans la tête. Y a-t-il d'autres observations qui vont dans le même sens ou dans un autre ?

Et pour qui le moi-je était-il associé vaguement d'une manière ou d'une autre à la tête ? Pour voir si c'était aussi fréquent que les dernières fois où j'avais fait le sondage et où il y avait, je pense, un bon trente ou quarante pour cent des gens qui se situaient vaguement par là-haut.

Ce qui est intéressant quand vous commencez à vous poser cette question, c'est que ça vous donne un petit truc pour repérer quand vous êtes en train de quitter l'expérience. Parce que si c'est souvent que vous regardez, ou souvent que vous prenez conscience des sensations dans votre visage, ou qu'il y a quelque chose qui est vraiment associé à ce... Alors moi, je suis en train de faire ça. Vous pouvez peut-être plus facilement en sortir quand vous savez bien comment ça va se passer, comment vous vous éloignerez de l'état de pleine conscience pour commencer à être la personne qui est un moi-je, qui pense des choses, qui fait des choses. Ce n'est pas garanti que ça marche, mais c'est intéressant parce que vous prendrez peut-être conscience que c'est...

Encore une fois, par rapport à cette idée d'identité, on n'est pas tout le temps en train d'être cette personne moi-je qui. Il y a des moments où on est dans l'expérience. C'est quelque chose qui fluctue. Là aussi, notre sentiment d'être une personne avec une identité précise, c'est plus ou moins là à certains moments et plus ou moins absent à d'autres.

J'aimerais vous proposer un exercice par deux, qui est un exercice extrêmement ambitieux, pour lequel il reste suffisamment de temps - c'est pas trop le problème du temps - mais on verra si ça marche. Vous êtes des cobayes courageux. Je vais créer des conditions dans lesquelles ça devrait assez bien marcher.

Vous pouvez vous mettre par paire, et pour simplifier, peut-être en vous tournant simplement vers votre voisin ou voisine direct. Comme ça, je sais que vous êtes un nombre pair, donc ça devrait marcher.

Vous allez faire de l'attention ouverte assistée. C'est-à-dire, la personne qui est la plus tournée vers les fenêtres sera la première à fermer les yeux pour se mettre en attention ouverte. Et l'autre personne lui demandera - alors, c'est pas grave si la formulation n'est pas exactement la même - la première fois, la question que vous posez, vous attendez un moment et vous demandez : « Qu'est-ce qui est présent à cet instant dans ton expérience ? » On se tutoie.

Et la personne à laquelle vous parlez va répondre à haute voix ce qui est présent à cet instant, dans son

expérience, au moment où vous lui posez la question. Et la réponse peut se limiter aux six sens, c'est-à-dire sensation, pensée, émotion, etc., éventuellement. Ou alors, vous pouvez dire quelque chose de plus précis, vous pouvez tout à fait dire : « Je pense que cet exercice est complètement ridicule. »

Mais peut-être serait-il plus intéressant de dire « jugement » à la place, ou simplement « pensée » – c'est à vous de choisir le degré de précision. Cela peut être très général, comme « pensée », un peu plus spécifique, comme « jugement », ou extrêmement précis et brut, comme « je pense que cet exercice est complètement ridicule ». Dans tous les cas, c'est la vérité de ce que vous êtes en train de vivre.

Alors, la première fois, vous dites : « Qu'est-ce qui est présent à cet instant dans ton expérience ? » Et les fois suivantes, vous dites simplement : « Et maintenant ? » La personne vous répond de nouveau.

Concernant l'espace entre deux questions, la dernière fois que j'avais fait cet exercice, j'avais eu un certain nombre de plaintes que l'intervalle n'était pas assez long. Donc, pour la personne qui pose les questions, laissez... je dirais au moins quatre respirations entre deux questions, minimum. Cela peut être plus. Vous pouvez jouer avec le rythme pour éviter que ce soit hyper régulier et que la personne se prépare déjà à donner sa réponse. Vous pouvez laisser un peu plus d'espace par moments, un peu moins à d'autres.

Je ne vais pas faire durer cet exercice très longtemps, mais il vous paraîtra quand même assez long quand on est concentré dans cette pratique.

Est-ce que tout le monde a compris les instructions ? Pour la personne qui pose la question, vous pouvez avoir les yeux fermés ou ouverts. Je vous mets côte à côte pour que la personne à laquelle on pose les questions n'ait pas l'impression d'être dévisagée. Tout est clair pour tout le monde ? On peut commencer ?

[Temps de pratique]

Qu'est-ce que vous avez observé ? Cela m'intéresse d'avoir juste un ou deux retours.

Parfois, on prépare une réponse, puis elle n'est plus du tout pertinente quand on nous pose la question, et on est obligé, presque à regret, de la laisser tomber et de passer à autre chose. C'est intéressant d'observer cela, évidemment.

Autre chose ?

Si vous avez des conjoints ou conjointes avec lesquels vous avez épuisé beaucoup de possibilités d'activités intéressantes – vous avez fait le scrabble, vous avez fait... – vous pouvez leur proposer quelque chose de complètement nouveau qui pourra vous rassembler ou vous séparer définitivement, suivant comment cela tourne.

Merci d'avoir participé à cette soirée. Comme souvent, je trouve que j'ai voulu dire trop de choses en trop peu de temps, mais il y aura l'enregistrement pour le réécouter si nécessaire. Je suis content que nous ayons pu terminer sur cet exercice que je trouve très beau.

Je vous souhaite une bonne semaine si nous nous revoyons la semaine prochaine, ou une bonne suite si nous ne nous revoyons pas. À bientôt, et merci.

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