

L'envie et le rejet

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 5:08

Je vous avais certainement parlé des cinq obstacles, ces cinq états qu'on rencontre en pratiquant la méditation : l'agitation physique ou psychologique, la torpeur ou la somnolence, le doute, l'envie de quelque chose qui n'est pas là et le rejet de quelque chose qui est là.

Quand on commence à méditer, on se prend ces obstacles dans la figure. Après un certain temps de pratique, comme c'est votre cas et le mien, l'agitation et la torpeur prennent moins d'importance. Même si ces états restent présents, la manière dont on les observe devient plus facile à aborder. La même chose pour le doute.

Les deux grands états qui ont tendance à prendre de la place sont l'envie de quelque chose qui n'est pas là et le rejet de quelque chose qui est là. Dans la méditation, l'envie va se manifester par des moments où vous vous direz : « Si seulement ma méditation était plus intense, plus intéressante, plus stable, plus excitante, plus stimulante. » Le rejet s'exprime par : « Si seulement je n'avais pas chaud, mal ici, si seulement il n'y avait pas ce bruit, si seulement il n'y avait pas cette pensée qui revient... » Les choses qu'on aimerait obtenir et les choses qu'on aimerait chasser.

Pour ne pas trop se faire avoir par ces états, ça vaut la peine de prendre le temps de reconnaître que c'est simplement la manifestation de l'envie de quelque chose, du rejet de quelque chose. Il s'agit de les nommer et de les identifier quand ils se présentent à l'attention, puis de les laisser s'effiler, de ne pas les prendre trop au sérieux.

On a tous nos tendances. Il y a des petits junkies qui sommeillent en nous, des gens toujours attirés par le chocolat, un écran, l'envie de plus, de mieux, de plus intense, de plus fort. Il y a des personnes qui consacrent davantage de temps à s'irriter contre des choses qui ne sont pas comme elles devraient être. On a souvent les deux tendances, mais parfois une petite préférence. L'important est de prendre conscience de l'expression de cette préférence dans la méditation, de la nommer et de la laisser partir.

Pour clarifier cette histoire sur l'envie et le rejet, c'est largement une question d'économiser son énergie. On peut passer de « il y a trop de bruit et il fait trop chaud, et je ne suis pas concentré, et j'ai mal aux genoux », à « tiens, du rejet ! » Mentalement, c'est une économie d'énergie. On peut passer de « si seulement j'étais plus concentré comme hier, si seulement je me sentais vraiment flotter comme la semaine passée », à « de l'envie ». C'est très confortable, parce qu'on transforme des problèmes à résoudre en un état d'esprit qu'on peut observer.

Évidemment, c'est un art. C'est plus facile dans la méditation parce que si on a l'envie d'une plaque de

chocolat dans la journée, on a la possibilité de la prendre. Alors que quand on est en méditation, par définition, ce qui n'est pas là n'est pas là. On ne peut pas le faire venir. Donc, on est davantage en position d'observer l'envie comme étant simplement de l'envie et le rejet comme étant simplement du rejet.

Ce que ces deux états ont de magique, c'est qu'ils transforment une personne parfaitement heureuse en une personne insatisfaite. Quand l'envie apparaît, ce qu'on avait qui nous convenait parfaitement bien devient insuffisant. Quand le rejet apparaît, ce qu'on avait devient insupportable, plein de défauts et de choses à changer et à faire disparaître.

Les autres obstacles classiques que sont l'agitation, la torpeur, le doute, après un cours de méditation de huit semaines, on sait à peu près les voir comme ce qu'ils sont. Mais l'envie et le rejet, c'est un peu le travail de toute une vie pour les voir comme étant de l'envie et du rejet.

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