

Nous ne sommes pas nos pensées

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 4:08

Nous ne sommes pas nos pensées, nous ne sommes pas nos sensations, nous ne sommes pas nos émotions.

Les neuroscientifiques ne savent pas où est située notre conscience dans le cerveau. Personne ne sait en fait où elle est. Ce n'est finalement pas si surprenant que nous non plus, nous soyons incapables de savoir exactement où est située notre conscience. Nous l'associons à ce que nous sommes en train de vivre, mais elle ne se limite pas à ce que nous vivons.

Quand on considère que ce que nous sommes est ce que nous sommes en train de vivre, quand on se définit soi-même comme l'émotion qui est présente par exemple, cela peut vite devenir étouffant. Si vous êtes l'anxiété par exemple, cela peut être extrêmement désagréable. Cela rejoint la notion d'impermanence, puisque l'anxiété est quelque chose qui nous visite et qui va partir. Elle ne nous définit donc pas comme personne.

Dans le travail méditatif, c'est quelque chose que nous faisons très souvent : nous sortir d'un état avec lequel nous avons l'impression de nous confondre pour nous mettre à l'observer, nous en détacher pour l'observer. On appelle cela passer du contenu, de l'observation du contenu, à celle du processus.

C'est toute la différence entre « je suis anxieux » et « ah, il y a de l'anxiété ». Dans le premier cas, nous sommes pris dans le contenu de nos pensées, nous nous définissons par ce que nous sommes en train de vivre. Dans le second, nous observons un processus qui est l'apparition d'une émotion intense dont nous savons qu'elle va repartir après. Nous sommes à ce moment-là avec cette partie de nous qui observe, et non plus avec cette partie de nous qui est anxieuse.

Quand dans vos méditations vous êtes tout à coup pris dans le contenu, c'est une invitation à nommer ce qui vous arrive et à l'observer, à passer à ce niveau du processus. Par exemple : « Ça ne marche pas, cette méditation est un échec ». Oh, on dirait que je suis pris dans le contenu. On pourrait appeler cela du découragement. À partir du moment où vous dites « Ah, il y a du découragement » et que vous savez qu'il est apparu et qu'il va disparaître, vous vous êtes dépris de cet état-là, en tout cas partiellement.

Cela est aussi une invitation dans les moments où vous avez l'impression que c'est fantastique, que vous avez tout compris, que vous avez passé un palier. Tout en profitant légitimement de la satisfaction et de l'extase peut-être présente, remarquez aussi que vous êtes dans cet état-là d'intense satisfaction. Cet état aussi est très plaisant et il faut en profiter, car il peut être remplacé par un autre état, neutre par exemple, un peu plus loin.

En fait, nous essayons constamment de coller au plus près de notre attention, de rester avec l'attention

elle-même dans la méditation. À chaque fois que quelque chose, comme par exemple un état de somnolence, nous prend, c'est comme si nous voyions le monde entier avec des lunettes de somnolence. Dans ce cas-là, nous prenons les lunettes, nous les mettons devant nous et nous en faisons un objet d'observation.

À chaque fois que vous réalisez que vous portez des lunettes en ce moment, des lunettes d'un état quel qu'il soit, c'est vraiment cette idée d'arrêter de regarder avec ces verres-là, mais de regarder les lunettes elles-mêmes, d'observer l'état lui-même, de lui donner un nom, d'en faire quelque chose que vous observez.

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