

Les pensées ne sont pas sérieuses

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 5:50

Avant cette méditation assise, quelques indications sur les pensées. Je pense que c'est un moment utile pour en reparler.

D'abord, nos pensées ne sont pas très sérieuses et pas très fiables. J'aimerais vous en donner quelques illustrations.

Une histoire que j'ai entendue d'un enseignant de méditation que j'ai trouvée assez drôle : une méditante venait de s'acheter un grand paquet de cookies et, en sortant du supermarché, s'était assise sur un banc. Son voisin de banc prend son paquet de cookies et l'ouvre. Il en prend un, le mange, et elle est complètement choquée. Puis il la regarde, voit qu'elle était en train de l'observer. « Ah, vous en voulez un aussi ? » Il prend un cookie, le lui donne, dit merci, puis elle le mange. Ils restent sur leur banc à manger tour à tour les cookies, dont le niveau descend petit à petit. Pendant tout ce temps-là, elle est très tendue. Elle le voit qui s'éloigne, puis elle respire un peu, baisse les yeux, regarde dans son sac où elle voit son paquet de cookies. C'était celui du monsieur qu'ils avaient mangé.

Et finalement, parce que cela m'y a fait penser, une histoire qui est arrivée à mon père, à qui ce genre de choses peuvent arriver. Il était en gare de Lausanne, sortant du train, peut-être un peu pressé, et un jeune homme s'approche de lui et lui dit : « Une petite piécette, monsieur ? » Et il dit : « Non merci, c'est gentil. » Il continue sa route, avec le jeune homme toujours bouche bée.

Nos pensées ne sont pas fiables. Du tout. Elles nous jouent très régulièrement des tours.

Dans le cadre de la pratique méditative, et dans ce cadre en plus un peu particulier d'une retraite, où on est peut-être dans notre vie intérieure encore parfois un peu plus que d'habitude, où on s'en rend davantage compte, ou les deux, c'est important de ne pas prendre vos pensées trop au sérieux.

Vous êtes visité par ces pensées. Elles sont impermanentes, elles ne dureront pas et elles ne sont pas qui vous êtes. Ce sont simplement des choses qui vous visitent parce qu'elles ont peut-être pris certaines habitudes avec vous, mais elles ne sont pas le reflet de qui vous êtes. Elles n'ont aucune réalité permanente, solide.

Pendant une méditation, la note mentale peut grandement favoriser le processus de reconnaissance de l'impermanence de ces pensées. Je vous encourage donc, si vous n'avez pas l'habitude d'utiliser cette note mentale, de l'utiliser au dosage qui vous convient, mais de nommer discrètement, intérieurement, une pensée, surtout une pensée qui vous aurait troublé ou qui vous aurait éloigné loin de la respiration. Peut-être même en répétant deux fois la note mentale, trois fois.

Prenez soin que votre ton, puisqu'on a un ton quand on se parle à soi-même intérieurement, soit bienveillant et peut-être avec une pointe d'humour ou un sourire dans votre voix. Cela peut donner quelque chose comme : anxiété, anxiété, anxiété. Impatience, impatience. Partir d'ici, partir d'ici, partir d'ici. Prendre un taxi, prendre un taxi, prendre un taxi. Me raser le crâne, devenir moine, me raser le crâne, devenir moine.

Ceci pour favoriser ce processus de séparation d'avec vos pensées, pour en faire quelque chose que vous pouvez observer, que vous pouvez considérer comme un événement plutôt que comme une partie de vous-même.

Si une pensée est particulièrement forte, souvent une pensée avec une tonalité émotionnelle dans ce cas-là, intéressez-vous aussi à sa manifestation dans le corps et observez : « Anxiété, anxiété, anxiété » est quelque chose qui se noue dans la poitrine, quelque chose qui se serre dans la gorge.

Honorez la présence des pensées, mais ne les prenez pas non plus trop au sérieux.

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