

La concentration

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 42:05

Le mot concentration n'est pas le meilleur terme pour décrire ce qu'on recherche avec cet état. J'aime bien l'idée de stabilité, de tranquillité et de centration sur un seul objet, plutôt que l'idée de concentration qui évoque presque une espèce d'effort qu'on va justement essayer de ne pas donner dans la méditation. Donc stabilité, tranquillité... faciliter la concentration, parce que de toute façon elle ne nous appartient pas, ou peu. Elle vient quand elle veut et repart quand elle veut, mais il y a des circonstances qui permettent de faciliter son apparition.

Une forme de confiance peut aider. Je vous propose de fermer les yeux et de vous poser cette question en prenant comme référence la méditation de ce soir : si 100% représente la concentration dont vous rêvez, la concentration idéale, à combien étiez-vous pendant cette méditation ?

Le piège, c'est qu'on ne peut pas vraiment mesurer la concentration. Quand on l'évalue, c'est toujours très subjectif, parce qu'on n'a aucun moyen de savoir si la personne à côté de nous est plus ou moins concentrée que nous. Et généralement, c'est fluctuant. Donc, quand on a l'impression, durant une méditation, que notre concentration n'était pas terrible, ça revient à dire qu'il y a des moments où on s'en est rendu compte. Mais elle est trop changeante pour qu'on puisse vraiment faire cette évaluation.

Quand on a une évaluation de notre concentration, c'est plus une évaluation de notre doute par rapport à notre concentration. Ce chiffre correspond finalement, si vous prenez le chiffre complémentaire pour arriver à 100, à votre pourcentage de doute sur la qualité de votre concentration. C'est celui-là qui est vraiment révélé quand on se pose cette question : à quel point on doute de notre capacité à être concentré.

Le doute est simplement une pensée. Puisqu'on n'a aucun moyen de savoir objectivement à quel point on est concentré, à quel point on devrait l'être par rapport à d'autres, c'est simplement une pensée qui apparaît et qui peut être parasitante. Si vous avez un doute sur la stabilité de votre attention, si vous avez l'impression que ce n'est pas votre jour, que ça n'est pas comme ça devrait être, et si vous prenez cette pensée au sérieux, si vous ne la voyez pas comme une pensée qui passe, un simple jugement fluctuant, ça peut vous faire vous désengager un peu de votre méditation du jour ou avoir le sentiment que c'est perdu, c'est foutu aujourd'hui.

Alors que, comme ce n'est qu'une pensée, l'état de concentration peut fluctuer très rapidement d'une façon plus satisfaisante si on ne le fiche pas trop avec les jugements qu'on porte dessus. Donc une forme de confiance, en fait, qu'on pourrait résumer comme ça : vous avez toujours exactement la bonne quantité de concentration, à tout moment, quand vous méditez. Le principal moyen de développer cette confiance, c'est surtout de voir le doute comme étant du doute, et de voir l'évaluation de la concentration comme

étant une manifestation de ce doute.

Ensuite, pour construire le nid dans lequel la concentration aura envie de se poser, une forme de confiance aide et il y a un effort juste, parce que c'est un peu comme la corde d'une guitare. Si c'est trop tendu, c'est insatisfaisant et la concentration est plus difficile à obtenir, et si c'est trop relâché aussi. Typiquement, et c'est pour ça que je n'aime pas le mot concentration, si on commence à froncer les sourcils pour réussir cette fois-ci, maintenant, à vraiment se recentrer sur cette fichue respiration, on sent très bien qu'on est plutôt en train de s'éloigner de cette qualité de stabilité, de centration.

En fait, la détente corporelle est même un précurseur de la concentration. Si le corps commence par être détendu, c'est plus facile de stabiliser l'attention sur quelque chose. Ça facilite l'établissement de la concentration. On le dit et on l'entend souvent, et c'est vrai que la tension ne sert à rien, et que la détente corporelle aide. Cela implique aussi de choisir des postures qui nous conviennent, de ne pas viser cette posture parfaite qui fait joli sur la photo.

Mais comme nous vivons dans une époque post-calviniste, c'est moins populaire de le dire. Mais la paresse existe aussi en matière méditative. Il y a toute une nuance... Quand on apprend à méditer au début, on a tendance à sur-réagir au moment où on est distrait, et à se dire : « Oulala, ça y est, je suis de nouveau distrait, il faut absolument que je me ressaisisse, pourquoi je suis toujours déconcentré ? » Et puis parfois, j'ai aussi observé qu'il y a des moments où je suis tellement cool avec le fait que mon esprit a voyagé que j'oublie même de prendre le temps de me recentrer sur mon objet de méditation.

La corde pas assez tendue est aussi possible et on vise une espèce d'effort détendu. Cela semble contradictoire, mais en fait, vous l'avez tous par moments vécu, cette impression d'être concentré, d'être actif, de faire une forme d'effort, mais un effort qui est relâché, qui est détendu.

Premier exercice : vous pouvez prendre une position un peu méditative. Un moyen pour aller vers plus de détente qu'on a utilisé déjà ce soir, vous pouvez prendre conscience du corps. En respirant avec le corps, y compris l'intérieur du corps, vous le laissez se détendre. Comme si c'était la peau, les muscles, les organes, toutes les parties du corps qui pouvaient se détendre à chaque expiration, en n'oubliant pas les épaules, le dos, le visage, la nuque. Tous les endroits où vous pourriez ressentir de la tension.

Quand vous avez pris le temps de laisser le corps se détendre, un exercice intéressant, c'est de vous demander où est-ce que vous situez votre esprit. Probablement à l'intérieur de la tête, mais vous pouvez vous poser la question : dans le corps, où est votre esprit ? Bien sûr qu'on peut dire qu'il est partout, qu'il n'est nulle part, qu'il est contenu dans le cerveau, mais peut-être qu'en vous posant la question « Où est l'esprit dans le corps ? », quelque chose, une sensation, un lieu se manifeste pour vous.

Quand vous avez pris conscience de l'endroit où est votre esprit, prenez conscience de cet endroit et laissez-le se relâcher à l'expiration, comme si vous laissiez votre esprit se relâcher à chaque expiration un peu plus.

Laissant cet esprit parfois trop exigeant, trop perfectionniste, se détendre un peu plus à chaque expiration.

Comme nous avons fait quelque chose pour augmenter la détente et diminuer la tension, nous pouvons maintenant faire quelque chose pour stimuler l'assiduité, le dosage correct de l'effort. Prenez conscience de la respiration - de l'inspiration, puis de l'expiration. À la fin de l'expiration, dans la pause entre deux respirations, dites intérieurement "un". Ensuite, prenez à nouveau conscience de l'inspiration, de l'expiration, puis "deux". Comptez ainsi jusqu'à cinq, et quand vous arrivez à cinq, redescendez : quatre, trois, deux, un. Le comptage intervient seulement entre deux respirations. Votre attention reste centrée sur les sensations de l'inspiration et de l'expiration.

Cet exercice de comptage, j'aime bien le faire comme mesure de la paresse. Si mon attitude intérieure est trop relâchée quand je commence ma méditation, je n'aurai absolument aucune envie de passer même dix respirations - cinq fois aller, cinq fois retour - à compter mes respirations. Prendre le temps de le faire, même si on ne compte que dix ou vingt respirations, suffit pour rétablir une forme de dynamisme, d'effort ou d'investissement dans ce qu'on est en train de faire, s'il y avait quelque chose de trop relâché ce jour-là. Pour moi, c'est un assez bon moyen de retendre un petit peu la corde de l'instrument quand elle en a besoin. La relaxation du corps et la relaxation de l'esprit constituent un bon moyen pour équilibrer un excès de tension, un surinvestissement, une surexigence.

Confiance, effort équilibré, et voici un troisième ingrédient pour construire le nid de la concentration : l'immobilité. L'immobilité à elle seule contribue à la stabilité de l'attention, et cela implique de choisir une position suffisamment confortable pour qu'il soit généralement assez simple de rester immobile. C'est là où la bienveillance envers soi-même rejoint la recherche de concentration, de stabilité. Si la position que vous choisissez pour méditer chez vous implique presque nécessairement que vous changiez de posture en cours de route parce qu'elle est relativement exigeante, je vous encourage vraiment à essayer des positions plus douces qui vous permettent de cultiver une immobilité sur une plus longue période.

Quand nous avons construit le nid, il y a une attitude - une attitude qui favorise l'établissement de cette stabilité. L'attitude idéale, on pourrait la décrire comme une curiosité bienveillante, marquée aussi par une espèce de fraîcheur, comme si ce qu'on observait, on ne l'avait jamais observé, comme si on l'observait pour la première fois. Comme si c'était nouveau et inattendu à chaque instant.

Il y a une histoire dans la philosophie bouddhiste qui, je trouve, illustre bien l'importance de cette qualité de curiosité bienveillante, de fraîcheur, pour la concentration. Siddhartha Gautama en était à un stade de sa carrière où il n'était pas encore connu sous son nom de Bouddha. Il n'avait pas encore atteint son fameux éveil, il n'était pas encore fondateur de communauté. En fait, il galérait parce qu'il avait quitté sa vie bourgeoise pour chercher un chemin spirituel. Il avait pratiqué auprès de maîtres qui prônaient une ascèse très stricte : ne pas manger du tout pendant de très longues périodes, ne pas respirer - les méditations où on respirait le moins possible. Il y avait une idée de dépasser le corps pour libérer l'esprit.

Après avoir pratiqué un certain temps, il était très maigre et avait le sentiment que cela ne marchait pas du tout. Dans cet état, tout à coup, lui est revenu un souvenir de lui enfant, en train de regarder son père qui faisait une cérémonie des moissons - je pense un rituel quelconque, peut-être élaboré avec des gestes, une espèce de chorégraphie. Et il s'est dit : "Tiens, l'état dans lequel j'étais quand j'avais dix ans, en regardant mon père avec cette espèce de curiosité, d'émerveillement, d'attention - en même temps, cela me permettait d'être complètement concentré, et en même temps je l'étais d'une façon agréable et détendue, et non au travers d'une ascèse exigeante. Donc cet état-là est un état intéressant et je vais essayer de le cultiver."

Dans les récits bouddhistes, c'est à partir de ce moment-là qu'il a résolu les problèmes qu'il avait rencontrés dans ses recherches spirituelles. Donc, dans l'ADN de la philosophie bouddhiste, qui est quand même la principale source d'inspiration des méditations laïques que nous pratiquons, il y a cette idée que la surexigence envers son propre corps et envers son propre esprit n'a pas fonctionné. Évidemment, puisque c'est ce qu'il avait quitté au début, la recherche de la satisfaction par l'aisance, par l'argent, le pouvoir, n'était pas non plus très satisfaisante. Mais il y avait cette qualité de curiosité, d'attention curieuse, de capacité d'émerveillement, qui pouvait devenir le fondement d'une pratique méditative.

Cette histoire est intéressante parce qu'elle révèle que cela fait longtemps qu'on cherche un équilibre difficile à trouver entre le trop de laisser-aller d'un côté et la surexigence, le quasi-masochisme ascétique de l'autre. Ce sont toujours des questions qui se posent à notre échelle à chaque fois qu'on s'assied pour méditer.

Cet idéal de curiosité bienveillante, de fraîcheur... Dans le bouddhisme zen, on parle beaucoup de l'esprit du débutant : la capacité à observer ce qui est là comme si on ne l'avait jamais vu, ce qu'on essayait de faire avec l'exercice du raisin dans le cours MBSR.

Vous pouvez fermer les yeux et vous poser la question : est-ce qu'il y a une activité dans votre vie quotidienne dans laquelle vous avez l'impression que spontanément, cette qualité-là d'attention - qui est curieuse, intéressée, engagée, investie, et détendue, capable d'émerveillement - se manifeste ? Est-ce qu'il y a une activité durant laquelle vous vous sentez parfois dans cet état-là ? En faisant quelque chose, en étant en contact avec quelqu'un, à l'extérieur, au contact de la nature ? Qu'est-ce qui favorise chez vous cet état ?

En vous rappelant peut-être à quoi cela ressemble quand ce genre d'état est présent, comment est-ce que vous le sentez ? En tournant votre attention vers la respiration, s'il y a un peu de cet état présent, en essayant de le garder présent, prenons conscience de la respiration comme si vous n'aviez jamais observé la respiration. Laissez-vous surprendre par la forme que prendra chaque nouvelle sensation. Chaque inspiration est différente et nouvelle, chaque expiration est différente et nouvelle, chaque pause.

Prenons le temps d'observer la respiration comme si chaque respiration était la première que vous observiez. Vous ne savez pas à quoi ressemblera la prochaine. Vous ne savez pas combien de temps elle

durera. En faisant preuve de la même curiosité pour votre attention elle-même, en continuant d'observer la respiration, vous ne savez pas combien de temps s'écoulera avant que votre attention soit distraite. Vous ne savez pas ce qui fera que votre attention sera distraite.

Et vous aimeriez le savoir, vous aimeriez le découvrir, gardant conscience de la respiration avec cette curiosité : combien de temps avant que je sois distrait ? Par quoi est-ce que je serai distrait ? Et si vous réalisez que vous avez été distrait, émerveillement ! Par quoi avez-vous été distrait ? Comme c'est intéressant de le découvrir. Et encore une fois, chaque respiration est complètement nouvelle et différente.

Voilà pour l'attitude : immobilité, un effort bien dosé, une forme de confiance, une attitude curieuse. Maintenant, qu'est-ce qu'on fait en relation avec cette concentration ?

En se rapprochant un peu plus des aspects techniques et de l'objet de méditation, si l'on prend la respiration, nous avons, à travers notre attention, une relation à l'espace et au temps de la respiration. Je vous propose de jouer un peu avec la relation à l'espace.

Prenons conscience de la respiration. Vous allez prendre conscience de l'endroit ou de la sensation qui est la plus au centre de la respiration pour vous. Vous pouvez imaginer une surface pas plus grande qu'une pièce de monnaie, et ne déposer votre attention que sur cette surface-là, comme si vous cherchiez le point central de la sensation de la respiration dans le corps, là, à l'endroit précis où elle est la plus présente. Choisisant ce tout petit lieu, cette toute petite surface où déposer votre attention, et en ne restant qu'avec cet endroit-là au fil de chaque inspiration, de chaque expiration, de chaque pause.

Maintenant, essayons le mouvement inverse en laissant votre attention s'élargir au corps entier, à toutes les sensations du corps, du sol jusqu'à la tête, de la surface de la peau jusqu'à tout l'intérieur : une conscience du corps entier. Et dans cette conscience du corps entier, vous prenez conscience de la respiration, mais votre attention reste avec le corps entier. La respiration est quelque chose qui se passe, qui concerne le corps, et vous en faites votre objet de méditation, mais votre attention reste avec l'ensemble du corps. Le corps qui respire.

Avec cette notion de focale, un peu comme en photographie, on peut avoir un impact sur la stabilité de l'attention. Parfois, en se restreignant à quelque chose de très petit, on simplifie le travail de notre attention. Elle a moins de sensations à prendre en considération, comme si cela pouvait l'aider. Parfois, en élargissant au corps entier, c'est comme s'il y avait moins de stimulation qui pouvait nous éloigner de la respiration, parce que tout ce qui se passe dans le corps est déjà intégré dans ce qu'on observe. Donc, c'est plus facile de rester centré sur le corps entier plutôt que sur une seule chose. Et cela dépend des moments. Parfois, une focale nous aidera plus que l'autre. Il n'y a pas de règles. Cela dépend aussi du besoin qu'on ressent.

Voilà pour la relation à l'espace : tout petit espace, très grand espace. On peut avoir aussi une relation au

temps, et en particulier, dans la continuité qu'on recherche dans le temps, éviter les trous. Parce qu'il y a des trous.

Pour vous donner un exemple : quand j'ai pratiqué la méditation marchée, à mes débuts, à un certain moment, je la pratiquais en utilisant la note mentale : lever, placer, poser, lever, placer, poser. Parfois, dans un deuxième temps, je laissais tomber la note mentale et prenais simplement conscience de la sensation. Mais j'ai réalisé que très souvent, mon esprit voyageait. Il m'a fallu longtemps pour le réaliser. Quand je venais de terminer un pas et que j'allais en commencer un autre, comme s'il y avait une espèce de « mission accomplie » : maintenant, pensons à mes prochaines vacances ! J'ai fait ce pas - lever, placer, poser - c'est fait. Maintenant, pensons à autre chose.

Du coup, j'ai ajouté une note mentale : lever, placer, poser, transition. La note « transition » me permettait de noter ce qui se passait quand le poids du corps changeait et que l'autre pied se préparait à se lever. Et à partir du moment où j'ai utilisé cette note mentale, j'ai été moins distrait, parce que c'était vraiment le moment où mon esprit avait le plus de facilité à être distrait.

Et c'est la même chose avec la respiration. Il y a l'inspiration, l'expiration, la pause entre deux respirations. Et parfois même, il y a le début de l'inspiration, le milieu de l'inspiration, la fin de l'inspiration, la transition vers l'expiration, le début de l'expiration, le milieu de l'expiration, la fin de l'expiration, la pause. Et il faut que notre attention investisse chaque moment de chaque respiration. Si elle se désinvestit à un moment parce qu'on ne considère pas que cela fait partie de ce qu'on observe, c'est beaucoup plus facile d'être distrait. Très souvent, c'est aussi entre deux respirations qu'on a tendance à penser à autre chose. À la fin de l'expiration, quand on a l'impression d'avoir fait quelque chose - objectivement, les sensations sont moins intenses parce qu'entre deux respirations il se passe moins de choses - on peut sans s'en rendre compte se désengager à ce moment-là.

Et la note mentale - on n'est pas du tout obligé de l'utiliser systématiquement - mais elle marche très bien comme pointeur pour dire à notre attention : « Là, il y a quelque chose que tu dois observer, et là aussi, et là aussi », pour marquer en fait les moments qu'on va observer, que ce soit dans la marche ou dans la méditation sur la respiration. C'est comme si cela permettait de révéler quelque chose à notre attention.

Nous avons déjà utilisé différentes formulations : « lever, baisser, corps » par exemple, « lever » au moment de l'inspiration, « baisser » au moment de l'expiration, « corps » au moment où l'on prend contact avec le corps en attendant la prochaine respiration. On peut dire aussi « inspire, expire, corps », ou « lever, baisser, toucher ». Parfois on peut prendre conscience du contact des fesses avec le coussin entre deux respirations, pour faire quelque chose de spécifique avec l'attention, pour limiter ces trous.

Je vous propose encore une variante, qui est d'utiliser l'espace entre deux respirations autrement. Vous pouvez vous remettre dans votre position méditative.

Choisissez la note mentale qui vous convient le mieux : « inspire » ou « lever » pour l'inspiration, « expire

» ou « baisser » pour l'expiration. La note mentale demeure toujours à l'arrière-plan. Elle est juste là pour souligner ce que l'attention fait, et non pour donner un rythme ou un ordre au corps. La sensation commence et quand elle apparaît, là on la nomme. Ce n'est pas dans l'autre sens.

Dans le moment de pause, à la fin de l'expiration, si vous vivez ce moment de pause, je vous propose de dire un « encore une ». Cette note « encore une » marque votre intention d'observer aussi la prochaine inspiration et la prochaine expiration. Donc : inspire, expire, encore une. Inspire, expire, ou lever, baisser, encore une. Vous pouvez essayer, laissant votre corps respirer naturellement.

Je vous propose maintenant de continuer à observer la respiration sans la note mentale mais en gardant l'intention qui s'exprime avec cette note mentale. Vous sentez l'inspiration, vous sentez l'expiration et il y a « encore une » silencieuse qui s'exprime entre deux respirations.

Voilà pour le temps et la façon dont on peut le vivre. Cette notion de continuité s'avère extrêmement aidante. En tout cas, elle l'a été pour moi. Cela peut tout à fait se combiner avec ce que nous avons expérimenté tout à l'heure : l'idée de ne pas connaître la respiration, d'observer chaque respiration comme si elle était toute fraîche, toute neuve. En observant le début de l'inspiration, vous ne savez pas à quoi ressemblera le milieu, vous ne savez pas à quoi ressemblera la fin. Il y a vraiment cette idée de curiosité pour ce qui viendra ensuite, en même temps que vous habitez chaque instant de chaque respiration avec cette curiosité et cette notion du temps continu qui se déroule.

Une dernière chose sur la concentration, qui demeure importante. J'ai failli oublier de la mentionner, mais le simple facteur temps... Il y a beaucoup plus de chance dans l'espace d'une méditation de soixante minutes pour que vous ayez un moment où votre attention sera très bien stabilisée. Il y a plus de chance dans une méditation de quarante-cinq minutes que dans une méditation de trente. Plus le temps de méditation est long et plus il y a des chances – c'est presque mathématique – pour qu'à un moment ou à un autre, vous ayez ce moment très satisfaisant pour vous, de plus grand calme, de plus grande stabilité de l'attention.

De temps en temps, même si l'on a pris l'habitude de méditations courtes qui sont absolument satisfaisantes dans ce qu'elles nous font, dans ce qu'elles nous permettent de vivre dans le reste de la journée, il est toujours intéressant d'ouvrir un espace un peu plus long. Quand on fait l'expérience d'états de stabilité d'attention, cela renforce aussi cette fameuse confiance. On se rappelle : « Ah oui, tiens, je peux vivre ce genre d'état-là ». Quand je m'installe pour méditer, je peux avoir une certaine confiance dans le fait que cette qualité-là d'attention m'est accessible.

Vivre des méditations plus longues s'avère donc toujours enrichissant, même si on le fait rarement. J'ai trouvé, en tout cas dans mes propres expérimentations, que jusqu'à soixante-quinze minutes, il y avait une valeur ajoutée. Après, quand j'ai fait quatre-vingt-dix minutes, j'ai juste trouvé que j'avais très mal aux genoux et que je n'étais pas plus concentré qu'avec soixante-quinze.

