

Q&A: le rapport aux pensées

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 3:55

Les pensées qui passent. Je reviens à la conscience du corps dès que je m'échappe au souffle et au corps. C'est un peu comme si je me disais « Oups ! » et je ne passe pas par la case d'analyse de ma pensée. Quelle différence de s'arrêter sur la pensée et celle de revenir directement à son assise ?

Généralement, dès qu'on se met à analyser une pensée, on n'arrive pas à le faire méditativement très longtemps. Donc si on s'attarde trop sur la saisie exacte de la pensée, il y a beaucoup de risques qu'on s'y perde et qu'on se mette à raisonner autour de la pensée. C'est pour ça que généralement, on se limite à une phase de reconnaissance simple : « pensée », ou « tiens, c'est de la planification », parce que je l'ai remarqué immédiatement. Ce constat qu'on peut faire immédiatement quand on réalise qu'on était pris dans une pensée, et on ne va pas au-delà, simplement parce qu'il y aurait un risque d'y perdre notre qualité de pleine conscience.

Il y a autre chose derrière cette question peut-être, c'est que souvent, il y a trois scénarios possibles avec les pensées.

Ou bien, vous avez une pensée brève, comme « Ah, il ne faudra pas que j'oublie de fermer la porte ». Et juste après l'avoir eue, vous réalisez que vous aviez eu une pensée, que vous n'étiez plus avec votre respiration, et vous revenez à la respiration.

Ou bien alors, vous avez une pensée plus longue, ou plusieurs pensées, et vous émergez un petit peu au milieu de tout ça, et vous dites : « Oulala, qu'est-ce que j'étais en train de faire, j'ai voyagé très loin de ma respiration », et vous revenez à ce moment-là.

Puis le troisième scénario, c'est quand une pensée va arriver, qu'il y a une amorce de pensée, un début d'image, un début de parole, quelque chose, vous sentez que ça commence à bourgeonner, et que ça va se transformer en vraie pensée, mais que c'est juste un début de pensée.

Dans les trois cas, finalement, il n'y a pas de grande différence. Vous reconnaissez un début de pensée et avant qu'elle se soit installée, vous revenez à la respiration. Ou vous reconnaissez une pensée rapide comme une espèce de flash qui a eu lieu et vous revenez à la respiration. Ou vous étiez au milieu de ce long voyage de pensée et vous revenez à la respiration.

Je rappelle que c'est équivalent parce que souvent, on est content quand on a observé un début de pensée et qu'elle n'a pas eu le temps de se développer et qu'on revient tout de suite à la respiration. On a un peu ce « je t'ai eu » avant que tu prennes toute la place. On est relativement content quand on revient rapidement à la respiration après avoir eu une pensée du genre « ai-je fermé la porte ? » Et on se sent

parfois nul quand on émerge en cours de route d'une longue suite de pensées.

Alors que c'est vraiment la même chose. La qualité de la pensée est produite par notre esprit qui va nous permettre d'en prendre conscience à un moment ou à un autre. Ce n'est pas qu'on a foiré, en fait. Il y a les pensées qui nous permettent de prendre conscience d'elles avant qu'elles soient apparues complètement. Il y en a qui nous permettent de prendre conscience d'elles juste après qu'elles soient apparues parce qu'elles sont courtes. Et il y en a qui s'enchaînent et qui ont une certaine durée et qui ont des rebondissements. Et il n'est pas possible de faire autre chose que de réaliser que tout à coup on en est sorti et que ça faisait longtemps qu'on était dedans.

Et à ce moment-là, on note « pensée ». Et c'est un des travaux du méditant avec les pensées, c'est d'en arriver à avoir une relation complètement normale à ces moments où on s'extrait d'une longue suite de pensées. Et pas se dire : « Oulala, j'étais parti loin », mais plutôt : « Ah tiens, pensée ». Ce genre de pensées qui peuvent durer longtemps. Et de le vivre de la même manière que les autres scénarios.

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