

Lucidité, liberté, chaleur: le chemin méditatif

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 53:40

Que faisons-nous là ? Que faites-vous là ? Et qu'est-ce que je fais là ?

Je ne peux parler que pour moi, mais je me rapproche de quelque chose. Et de quoi se rapproche-t-on ? Pour moi, c'est une forme de bonheur. J'aime beaucoup cette phrase d'un enseignant de méditation anonyme qui avait eu la bonne idée de la prononcer : « Le bonheur arrive toujours par accident, mais la méditation est une activité qui augmente considérablement le risque d'accident. » C'est un peu comme ça qu'on peut le voir, en tout cas comme ça que je le vois.

Le bonheur méditatif est particulier, parce que c'est un bonheur qui est indépendant des circonstances. C'est un autre bonheur que le bonheur traditionnel qui consiste finalement à obtenir la bonne santé, le bon couple, la bonne famille, les bons amis, le bon travail, les bonnes circonstances de vie, le bon appartement. Il y a un bonheur tout à fait légitime et extrêmement important qui est lié aux circonstances, et ce bonheur-là est généralement le bonheur central de nos vies.

Mais le bonheur méditatif, c'est ce bonheur qui est présent indépendamment des circonstances et qui permet que même dans les circonstances contraires à notre épanouissement ou à notre bien-être, on puisse avoir une aise relative, un bien-être, une sérénité malgré tout. Parce qu'on travaille sur une qualité d'esprit, on peut avoir un esprit stable, calme, serein, chaleureux, même dans un contexte qui ne nous rend pas la tâche facile.

C'est un travail graduel, ce travail méditatif, où on se rapproche de quelque chose dont on se rapproche plus en enlevant des éléments, en s'allégeant de certaines choses, qu'en ajoutant. Il y a une phrase dans un sutta bouddhiste : « La nature de l'esprit est lumineuse, mais cette lumière est obscurcie par des perturbations temporaires. » Cette phrase renvoie à l'idée qu'on se débarrasse de certaines choses, qu'on renonce à certaines habitudes qui se sont installées, qu'on en revient à quelque chose de plus central, de plus fondamental.

J'aime beaucoup l'image de la boule souvenir en verre avec de la neige qu'on ramène d'une destination touristique. On la secoue et d'abord il y a beaucoup de neige, et après petit à petit elle se dépose, elle se sédimente au fond. Pour moi, le processus de la méditation c'est exactement ça. On peut avoir beaucoup de neige au début, on s'assied pour méditer et il y a de la neige. Après un certain temps de méditation, on sent que quelque chose s'est déposé et qu'il y a un peu plus de clarté, un peu plus de lucidité, plus de calme, un peu moins d'encombrement dans notre esprit.

Ça peut se manifester par la détente, du calme ou simplement une impression de lucidité. J'aime beaucoup

ce mot. Après une demi-heure, quarante minutes de méditation, quel que soit notre état, on aura probablement plus de lucidité que quand on a commencé. C'est quelque chose qu'on observe. Donc cette nature de l'esprit lumineuse, c'est tout un programme. J'aimerais beaucoup y croire, en tout cas.

Alors concrètement, comment est-ce qu'on se rapproche de ce bonheur-là ? Comment est-ce qu'on révèle cette nature de l'esprit lumineuse ?

Il y a la compétence de concentrer, de rassembler notre esprit, de le tranquilliser sur quelque chose qui apporte plus de calme et plus de lucidité, typiquement ce qu'on fait quand on observe la respiration.

Il y a cette compétence qu'on cultive beaucoup dans l'attention ouverte : observer ce qui nous arrive d'une façon qui nous permette de réaliser que ce n'est pas qui nous sommes et que c'est quelque chose de changeant qui va passer, plutôt que quelque chose de fixe, de stable, qui fait partie de qui nous sommes. Cette compétence-là conduit à plus de liberté et plus de sécurité.

Et puis, il y a les pratiques de bienveillance, de compassion et tous les voisins de palier de ces qualités-là qui conduisent à une forme de chaleur, une forme d'amour au sens le plus large du terme, d'une émotion chaleureuse qui est plus à disposition qu'elle ne l'est habituellement, plus on pratique ces méditations-là.

Alors, plus de calme et de lucidité, cette capacité de concentration. Je n'aime pas tellement le mot « concentration », ça évoque un effort qui ne correspond pas à la réalité de ce qu'on fait quand on observe la respiration. On peut parler d'un esprit qui est rassemblé, qui est stabilisé, qui est tranquilisé. Le contraire de disperser, en fait.

La méditation sur la respiration est un outil absolument fantastique pour ça. Pour certaines personnes, les sons marchent mieux pour fabriquer cette continuité, cette stabilité. Mais je pense que pour une majorité de personnes, la respiration est probablement la méditation qui développe le plus cette capacité-là.

C'était ma première grande découverte méditative, avec l'anxiété que je ressentais quand je n'arrivais pas à dormir, en me disant finalement : voilà une respiration que l'anxiété n'aura pas. Le temps d'une respiration, je pouvais être seulement centré sur la respiration. Et ensuite, peut-être, avec un peu de chance, la suivante aussi. Petit à petit, il y a un effet cumulatif de ces respirations-là. On construit un certain nombre de moments qui parfois se suivent, parfois pas, de contact avec le corps, de stabilité. Et ces moments comptent. Ils s'accumulent et ils finissent par changer la qualité de notre état d'esprit. C'est le cas pour tous les objets de méditation qu'on peut choisir. C'est une compétence qui est super utile.

Si vous êtes simplement en train de travailler sur quelque chose et que vous voulez ne pas ouvrir un onglet pour surfer sur les sites de vacances et de voyages toutes les deux minutes alors que vous devez finir cet email, la concentration vous aidera pour quelque chose d'aussi simple que ça. Cette stabilité, finalement, est mobilisée à chaque fois qu'on veut rester attentif à ce qu'on est en train de faire.

Alors, cela nous permet de rester concentré sur une tâche à effectuer, mais aussi de rester pleinement

impliqué dans un moment agréable. Si vous vivez quelque chose d'agréable, si vous jouez avec votre petite fille de six ans par exemple, et que vous avez la possibilité de penser à plein d'autres choses de préoccupation du moment, c'est cette capacité à revenir qui compte. "Mais non, je suis en train de jouer au dragon-chevaux-Lego. Donc je reviens au dragon-chevaux-Lego." Comme je reviens à la respiration, ce n'est pas une compétence différente. Quand on vit quelque chose d'agréable, cela permet de s'assurer qu'on en profite vraiment, parce qu'on se recentre sur ce qu'on a envie de vivre, plutôt que de se laisser envahir par les autres propositions d'un esprit hyperactif.

C'est aussi la compétence qui permet de trouver du calme dans un moment de stress, comme pour l'anxiété, dans mes insomnies, et toute autre émotion qui nous perturbe.

Et ce qu'il y a de très intéressant, c'est que ce n'est pas neutre. Quand on est concentré, on pourrait imaginer que émotionnellement ce serait quelque chose de neutre. Et ce n'est pas vraiment neutre. Si vous êtes pendant longtemps centré sur la respiration, si vous êtes pendant longtemps dans l'écoute des sons, il y a un moment où peut-être vous vous ferez le commentaire : "Mais en fait c'est agréable. Je me sens bien de n'être concentré que sur la respiration pendant un certain temps, de sentir que cet esprit qui se dispersait commence à se rassembler par moments sur quelque chose."

Et c'est un plaisir qui est vraiment indépendant de toute stimulation extérieure, donc c'est un plaisir qui a pas mal de valeur. Parce que le plaisir qu'on trouve dans le calme, dans la stabilité, on peut vraiment le fabriquer seul, quelles que soient les circonstances.

Il y a un secret – un secret que j'ai déjà révélé je crois, je ne sais pas si c'est un secret pour tout le monde, mais je sais que beaucoup d'enseignants de méditation pensent comme moi que c'est un élément important. Quand on est concentré sur la respiration, le secret c'est de ne jamais se concentrer sur plus qu'une demi-respiration à la fois.

Une inspiration – et c'est déjà beaucoup de travail en fait – de prendre conscience du début de l'inspiration et de suivre cette sensation jusqu'à la fin. Et ensuite, on prend contact avec le début de l'expiration, on suit cette sensation jusqu'à la fin. On prend contact avec la pause.

À partir du moment où on veut faire plus, où on se dit "Maintenant je me recentre, les dix prochaines respirations je vais être complètement là" – parce que vous n'êtes plus dans l'instant présent. Si vous commencez à vouloir embrasser une dizaine de respirations d'un coup, si vous avez cette visée-là, cette ambition-là, vous êtes dans une projection dans le futur. Vous êtes dans une ambition dans le futur. Et vous n'êtes déjà plus vraiment dans la respiration qui a lieu maintenant.

Pour moi, c'est quelque chose à quoi je me raccroche quand je suis dans un état de confusion et que je décroche très rapidement de la respiration : me rappeler, même si pendant un moment ça va me donner l'impression que peut-être ma respiration est un peu hachée parce que je la découpe en quelque sorte, mais me contenter d'avoir conscience d'une inspiration. Ok, ça s'est fait. Maintenant, une expiration. Ok.

Maintenant, la pause. Ok, la prochaine inspiration.

Dès que vous sentez que vous avez retrouvé une forme de confiance dans votre capacité à observer plusieurs respirations de suite, vous pouvez relâcher cette attitude de demi-respiration. Mais elle peut vraiment rendre service dans un premier temps.

Plus de liberté et plus de sécurité avec la capacité à se désidentifier de ce qu'on est en train de vivre : à observer le contenu de notre expérience comme n'étant pas nous, comme n'étant pas qui nous sommes, et comme n'étant pas permanent. C'est ce qu'on fait beaucoup en attention ouverte, mais c'est aussi ce qu'on fait à chaque fois qu'on a une distraction. On a la possibilité d'observer que cette pensée-là n'est pas qui nous sommes, et puis qu'elle va passer, qu'elle va changer.

Et je ne résiste pas parce que que serait une retraite à chemin sans cette histoire ? Il était une fois une reine. Et cette reine avait malheureusement pour elle tendance à être un peu maniaque-dépressive. Quand elle était heureuse, elle dépensait l'argent du royaume sans compter pour des frivolités, elle était exaltée. Et quand elle était malheureuse, elle déprimait, ne sortait plus de sa tour.

Les médecins du royaume étaient perplexes. Ils avaient tout essayé – millepertuis, xanax, lithium – rien n'avait fonctionné. Et ils demandèrent à tous les habitants du royaume de les aider. Chacun proposa sa recette, mais personne n'avait la solution.

Jusqu'au jour où une petite fille, toute petite fille qui avait commencé à méditer il n'y a pas longtemps, s'est approchée de la grille du palais et a demandé à voir la reine. Elle lui a dit : "Votre majesté, pour vous sentir mieux en toutes circonstances, voilà le secret que je vous révèle. Ça aussi, ça va passer. Et quand vous serez pleine de joie, gardez à l'esprit que ça va passer. Et quand vous serez pleine de tristesse, gardez à l'esprit que ça aussi, ça va passer. Et vous verrez que votre vie et vos humeurs vont s'équilibrer d'elles-mêmes."

Voilà, à chaque fois je trouverai une façon différente de la raconter. Et cette phrase est aussi magique, c'est aussi un truc. Il suffit parfois de la prononcer pour que ça nous rappelle que c'est la réalité de notre expérience.

Une émotion ne dure que 90 secondes si on ne la nourrit pas. Même la plus profonde vague anxieuse ne dure que 90 secondes en tant qu'émotion pure. Donc ça passe, tout passe. Même si ce n'est pas 90 secondes mais un peu plus, ça va passer.

Mais ce n'est pas toujours suffisant de se dire « ça va passer, ça va passer, ça va passer ». Parfois, on ne peut pas forcément observer que ça passe. En fait, on peut observer que ça change, et c'est la première étape. C'est pour ça que si on vit une émotion désagréable comme de la colère ou de l'anxiété, on va commencer par observer sa manifestation corporelle, les sensations qui sont présentes. Et en observant les sensations, on va réaliser que ces sensations changent, qu'elles évoluent, qu'elles ne sont pas à chaque instant les mêmes, qu'elles ne sont pas pareilles à l'inspiration, pas pareilles à l'expiration.

D'avoir pu observer que ça changeait permet aussi de réaliser que c'est fluide, que ce n'est pas solide. Et le changement, c'est la première étape avant que ça puisse passer. À partir du moment où on observe que ça change, on observera un moment ou un autre que ça aura passé ou que ça passera. Tout passe et avant que tout passe, tout change. Et c'est vrai autant pour les douleurs physiques que pour les douleurs psychologiques. Et c'est vrai pour les bonheurs psychologiques et les bonheurs physiques aussi.

Si vous avez eu la chance de déjà expérimenter au cours de cette première journée une douleur quelque part, c'est une des choses qu'on peut faire quand on a une douleur, quand on n'a pas le pouvoir de la faire disparaître. Quand on a la possibilité de faire quelque chose pour la faire disparaître, évidemment qu'on va le faire. Mais quand ce n'est pas possible, on peut porter son attention sur la douleur et l'observer en tant que pure sensation, sans le filtre des émotions qu'elle nous inspire, vraiment les données sensorielles.

Observer ce qui change, et en particulier ce qui change pendant l'inspiration et pendant l'expiration. Parce que si vous expirez et inspirez avec une douleur que vous percevez dans le corps, cette douleur changera. Entre ces deux phases de la respiration, ce n'est jamais exactement la même qualité de sensation qu'on observe. Et de l'observer changer, parfois ça permet de se recentrer sur la respiration, ou en restant encore un peu plus longtemps dans l'observation de la douleur, d'observer que finalement elle prend moins de place, qu'elle est toujours présente, mais qu'elle n'a pas le même impact sur nous qu'avant.

Alors le confort est une chose qui va changer pendant cette retraite puisque vous aurez des moments de grand, grand confort qui vont passer. Et vous aurez des moments d'inconfort qui vont passer. Et vous aurez des moments de merveilleuse concentration qui passeront. Des moments de confusion et de déconcentration absolue qui passeront. Des moments de somnolence qui passeront comme les moments de lucidité, des moments d'agitation, des moments de calme, des moments de rejet furieux de ce que vous êtes en train de vivre qui passeront, des moments d'acceptation béate de ce que vous êtes en train de vivre qui passeront, des moments de doute, de confiance qui passeront.

Des moments d'envie d'aller vivre en Birmanie dans un monastère qui passeront. Des moments de prendre la voiture au milieu de la nuit, de rouler à toute vitesse et d'aller boire un gin tonic qui passeront. Enfin, d'habitude. Il y a une participante qui s'était enfuie de la retraite pour aller manger une glace au bord du lac. Parfois ça ne passe pas, mais d'habitude ça passe. Ayez confiance dans le fait qu'en attendant un peu plus longtemps, ça passera.

Et ça, c'est un élément de cette qualité qu'on porte à ce qu'on vit : tout change et tout passe. L'autre élément important, c'est que ce n'est pas qui nous sommes. Ça ne nous constitue pas en tant que personnes. Vous n'êtes pas vos pensées et vous n'êtes pas vos sensations. Vous n'êtes pas vos émotions, vous n'êtes pas vos sons.

Curieusement, vous remarquerez que c'est plus facile avec certaines données sensorielles qu'avec d'autres. Par exemple, et c'est important de le remarquer parce que c'est pourtant exactement la même

chose : si vous avez un voisin qui a une souffleuse à feuilles – j'ai une relation particulière avec les souffleuses à feuilles, mon Dieu, est-ce que je déteste ces objets, mais ça facilite quand même beaucoup le travail – votre voisin a une souffleuse à feuilles et il adore sa souffleuse à feuilles. Donc, il a un petit jardin, mais il la fait tourner longtemps parce que les feuilles ne sont jamais suffisamment dans tous les coins.

Il ne vous viendrait pas à l'idée de vous dire : « Mais pourquoi je suis en train d'entendre une souffleuse à feuilles ? Et pourquoi je suis toujours ce genre de personne qui entend des souffleuses à feuilles ? Est-ce qu'un jour dans ma vie, je n'entendrai plus de souffleuses à feuilles ? Qu'est-ce que j'ai fait de faux ? Est-ce que c'est à cause de mes parents que j'entends cette souffleuse à feuilles ? »

Alors que, si tout à coup vous avez une pensée anxieuse, il y a des risques que vous vous disiez : « Mais pourquoi j'ai une pensée anxieuse ? Pourquoi j'ai toujours des pensées anxieuses ? Mais pourquoi ça n'arrive qu'à moi d'en avoir autant ? Est-ce que c'est la faute de mes parents, de mon éducation, de mon passé ? Qu'est-ce que j'ai fait ? »

Vous me direz, c'est différent, mais en fait, pas tellement. Sur le plan méditatif, on admet qu'on n'a pas le contrôle de nos pensées, comme on n'a pas le contrôle des sons, des sensations qui nous parviennent. Finalement, on situe notre identité avec nos pensées et avec nos émotions. C'est complètement arbitraire, mais on décide que notre identité, notre nous-même, il est là. Et du coup, quand on a de l'anxiété ou de la colère, on se dit que c'est nous, et donc c'est notre faute, et qu'est-ce qu'on a fait, qu'est-ce qu'on pourrait faire, et pourquoi ça nous arrive, alors qu'on ne se le dit pas avec la souffleuse à feuilles, et généralement pas non plus avec la douleur au genou, à part si vraiment on a fait quelque chose qui l'a provoquée.

Cette désidentification, elle est fondamentale.

plus difficile avec les pensées et les émotions, elle demande plus de travail.

Elle se manifeste comment quand elle est présente ?

J'aime beaucoup cette anecdote, et pardon à toutes les personnes qui l'ont déjà entendue soixante-six fois. J'ai quarante et un ans, j'ai de l'arthrose, et je commence à répéter les mêmes anecdotes.

Un enseignant de méditation qui s'appelait Munindra-ji, déjà assez âgé, faisait un pèlerinage sur des lieux saints du bouddhisme en Inde, accompagné de certains de ses élèves occidentaux. Ils se sont tous retrouvés dans une gare routière indienne. Si certaines personnes parmi vous ont déjà voyagé en Inde, les gares routières indiennes, quand on n'est pas encore familier avec le concept, ça peut être un choc. Et même pour quelqu'un qui les connaît bien, comme c'était le cas de Munindra-ji, là c'était un peu un choc parce que leur bus ne venait pas, qu'il faisait horriblement chaud, qu'il y avait beaucoup de bruit, beaucoup de gaz d'échappement, et que l'atmosphère devenait un peu tendue.

Certains des élèves sont venus vers Munindra-ji, le frêle monsieur qui était assis tranquillement dans un coin, et lui ont dit : "Mais est-ce que tout va bien, maître ?" Et sa réponse était : "Il y a de l'impatience ici,

mais je ne suis pas impatient. Il y a de la frustration, mais je ne suis pas frustré. Il y a de la chaleur, mais je n'ai pas chaud. Il y a de la colère, mais je ne suis pas en colère."

En imaginant que c'était vrai, c'est la manifestation accomplie de cette capacité à se désidentifier des émotions qui sont présentes. Il était capable de reconnaître et d'affirmer tout ce qui se passait dans son expérience, mais ça ne le constituait pas en tant que personne. Il avait la capacité d'observer ces émotions-là plutôt que de se confondre avec elles.

De façon plus condensée, je ne sais pas si vous aviez vu ce documentaire à aller voir avec un énorme paquet de mouchoirs sur des enfants qui ont des maladies graves, chroniques, et sur la façon dont ils vivent avec, même des maladies très graves pour la plupart d'entre eux, qui s'appelaient "Les Mistral Gagnants", avec Renaud justement dans la bande-son. À un moment, on demande à une petite fille qui doit avoir sept ou huit ans, qui a un grave problème au cœur, comment elle va. Et elle dit avec un peu d'impatience : "Ah mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas."

C'est exactement ça. Ce qu'elle fait avec sa réponse, c'est qu'elle se désidentifie de son problème de santé et qu'elle refuse d'être assimilée à son problème de santé. Elle va très bien, elle a juste un cœur qui ne va pas bien.

Méditativement, il y a une citation d'un sutta bouddhiste qui est ma citation favorite, donc je vais vous la lire. Un ermite qui avait un haut niveau méditatif mais qui n'avait pas atteint l'éveil, la libération - qui était loin, pour le traduire en termes laïcs, de ce bonheur complètement indépendant des circonstances, malgré sa capacité extrême à se focaliser - était allé voir le Bouddha pour lui demander conseil.

Dans l'histoire, il arrive au mauvais moment parce que Gautama est en train de faire la tournée avec son bol, d'aller de maison en maison pour demander à manger. Et il lui dit : "Alors enseigne-moi, il faut absolument que tu m'enseignes." Gautama lui répond : "Je n'ai pas le temps, je suis en train de demander à manger, reviens plus tard." "C'est pas possible. Plus tard, si ça se trouve, je serai mort, tu seras mort. Il faut m'enseigner tout de suite."

Il lui dit non une fois, il lui dit non deux fois, il lui dit non trois fois. Je crois que la troisième fois, soit il en a marre, soit il finit par s'attendrir, mais il lui répond d'une façon condensée, autant pour tenir compte du peu de temps qu'il avait à disposition que pour tenir compte du fait que c'est un ascète qui avait beaucoup médité, donc qui avait déjà une base extrêmement solide de pratiques méditatives.

L'ascète en question s'appelait Bahiya. "Alors Bahiya, c'est comme ça que tu devrais t'entraîner : en ce qui concerne le vu, il n'y a que ce qui est vu. En ce qui concerne l'entendu, il n'y a que ce qui est entendu. En ce qui concerne le ressenti - sensation, odeur, goût -, il n'y a que le ressenti. En ce qui concerne le pensé, il n'y a que ce qui est pensé. C'est comme ça que tu devrais t'entraîner.

Et quand pour toi, il y aura seulement le vu en référence au vu, seulement l'entendu en référence à l'entendu, seulement le ressenti en référence au ressenti, seulement le pensé en référence au pensé, alors

il n'y a plus de toi en lien avec ça. Et quand il n'y a plus de toi en lien avec ça, il n'y a plus de toi là. Et quand il n'y a plus de toi là, tu n'es ni là, ni de l'autre côté, ni entre les deux. Et ça, simplement ça, c'est la libération de la souffrance, la fin du stress."

Normalement, si quelqu'un parmi vous est aussi accompli que Bahiya, il y a une personne qui potentiellement vient d'atteindre la libération.

Qu'est-ce que ça veut dire ? En tout cas, la façon dont je peux le comprendre est la raison pour laquelle j'aime beaucoup cette citation. En observant les pensées, les sons et le reste comme n'étant que des pensées, que des sons, il lui dit qu'il n'est ni là, ni de l'autre côté, ni entre les deux. Ça veut dire que pour quelqu'un qui - prenons un exemple récent - éprouve de la colère vis-à-vis de son voisin qui fait marcher la souffleuse à feuilles, en observant l'émotion, en observant le ressenti de la colère en tant que simple ressenti, en tant que sensation dans le corps, dans cette qualité d'observation, on n'est ni la personne en colère, ni la colère elle-même, ni la souffleuse à feuilles. Donc, ni le sujet, ni l'objet, ni la relation entre les deux.

Ce qui signifie que dans cette qualité d'attention, elle est complètement indépendante de ce qu'on est en train de vivre. On est avec notre capacité d'observation et du coup, on peut observer de la colère, mais l'observation de la colère n'est pas colérique. On peut observer de l'anxiété, mais l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse. Cette qualité d'observation n'est pas contaminée par ce qu'elle observe. Elle est indépendante de ce qu'elle observe.

Alors ça semble très théorique, mais par moments, c'est vraiment ce qu'on peut observer. Il y a des instants où l'on observe la somnolence d'une façon lucide, où l'on observe la colère d'une façon sereine, où l'on observe l'anxiété d'une façon tranquille. Et c'est très surprenant de le réaliser.

Pour moi, cela confirme le fait qu'en effet, quand nous avons le sentiment de haïr nos émotions, nous nous trompons. Car, en tout cas, notre capacité d'observation, elle, n'est pas directement atteinte ou concernée par une émotion même très intense.

Et évidemment, dans cette perspective, cette capacité d'observation constitue une espèce de refuge, parce que c'est un lieu en nous, une qualité d'attention en nous, à travers laquelle nous serons toujours en quelque sorte en sécurité, quel que soit ce que nous sommes en train de vivre.

L'exemple le plus extrême que j'ai trouvé de cette sécurité ou de cette intégrité de la capacité d'observation, c'est cette histoire d'un méditant psychologue atteint de la maladie d'Alzheimer qui devait donner une causerie dans un centre de retraite. Il était au premier stade de la maladie, mais il avait déjà été diagnostiqué. Il a commencé à parler et il a eu une absence – il ne pouvait plus rien dire. Un blanc complet. Je ne sais pas ce que c'est, mais je peux imaginer que c'est extrêmement angoissant quand on en émerge et qu'on souffre de cette maladie.

Après un long silence gêné, tandis que les personnes autour de lui commençaient peut-être à lui

demander si ça allait, il a fermé les yeux et il a commencé à nommer tout ce qu'il observait, tout ce qu'il ressentait, tout ce qui passait dans le champ de sa conscience. Anxiété, peur, honte, confusion, anxiété, douleur, et ainsi de suite.

Toutes les personnes qui étaient présentes ont dit ensuite que c'était le moment de la causerie et le moment de la retraite qui leur avaient apporté le plus, parce que finalement c'était la démonstration pratique que dans les circonstances où l'intégrité, ce qui nous définit comme personne, est menacée, cette partie en nous qui peut observer ce qui se passe est toujours mobilisable, toujours présente.

C'était quelque chose qu'il lui était possible de faire, y compris dans un moment à la fois extrêmement angoissant et où l'on peut avoir l'impression de se résumer à sa maladie, à son trouble, à ce qu'on incarne et qui nous définit en tant que personne. Il a montré qu'il n'était pas défini en tant que personne par ce trouble, et qu'il n'était pas non plus défini par les émotions que cela lui inspirait.

Pour moi, c'est rassurant. Car je ne peux pas imaginer beaucoup de situations plus périlleuses pour l'intégrité que celle-ci. Et finalement, cette capacité de désidentification est toujours là. Elle est là. Elle est toujours avec nous.

Parfois, et je vais y répondre par anticipation, quand je raconte cette histoire de Bahiya, avec le côté un peu abstrait ou philosophique qu'elle peut avoir, même si j'essaie de la ramener au concret, cela fait émerger de grandes questions existentielles. « Mais alors, si nous ne sommes pas nos émotions ou nos pensées ? Nous ne sommes ni la personne, ni la colère, ni la souffleuse à feuilles. Qui sommes-nous ? »

La grande réponse en deux points : un, je n'en ai pas la moindre idée. Et deux, cela n'a aucune espèce d'importance. Car finalement, en tout cas pour moi, cela n'en a pas. Je sais qu'il y a beaucoup de gens pour lesquels cela en a, probablement, mais voilà.

C'est un truc pour nous rendre heureux. Si ce truc pour nous rendre heureux – penser que nous avons une capacité d'observation qui est distincte de nos pensées et distincte de nos émotions –, si ce truc-là marche, nous le gardons. Nous pouvons remettre les questions métaphysiques existentielles à plus tard. Quand nous serons très, très, très heureux, à force d'avoir pratiqué cette idée, nous pourrions nous attaquer à la résolution des questions métaphysiques.

Mais il y a des scientifiques qui y travaillent et ils sèchent. De grands neuroscientifiques qui ont travaillé pendant des dizaines d'années sur ce que c'est que la conscience et qui nous sommes vraiment, et nous ne savons pas, ils ne savent pas. Alors voilà, nous verrons. Laissons-les travailler, laissons-leur encore quelques décennies.

Ce regard sur les choses comme n'étant pas nous, et comme n'étant pas non plus permanentes, il est grandement favorisé par une curiosité, un émerveillement, ce que les bouddhistes zen appellent l'esprit du débutant. C'est-à-dire cette capacité que nous avons, en observant quelque chose, à nous dire : « C'est la première fois que je l'observe. Qu'est-ce que c'est vraiment qu'une respiration ? Comment est cette

respiration-là ? À quoi ressemble-t-elle vraiment ? En quoi est-elle différente de la précédente, de la suivante ? »

Je ne sais pas si cela vous arrive, mais j'ai des moments où je suis blasé de la méditation centrée sur la respiration. Il y a une respiration qui ne ressemble à rien d'autre qu'aux huit précédentes et aux huit suivantes. Je connais la respiration, j'en ai déjà fait le tour.

Et en fait, c'est toujours faux. Quand nous avons cette pensée-là, c'est le signe que nous sommes probablement déjà moins attentifs. Car si nous sommes complètement attentifs, cette respiration-là est très spéciale. Elle est très différente des précédentes. Il n'y en a pas deux qui soient pareilles, en fait.

C'est jamais exactement au même endroit qu'on va la ressentir. C'est jamais complètement la même sensation, complètement la même durée, complètement la même intensité.

Cet esprit du débutant, c'est avoir un regard d'enfant qui observe pour la première fois une sauterelle et qui s'émerveille de ce mécanisme qui lui permet de bondir si haut, et ne pas devenir l'enfant qui, trois jours plus tard, ne s'intéresse plus du tout aux sauterelles. C'est ce qu'on fait avec la plupart des expériences. On a un moment d'émerveillement la première fois, puis on la classe dans une catégorie, on met une étiquette « sauterelle », et on ne s'émerveille plus. On dit « Ah tiens, une sauterelle ! » Parfois, après, on peut se ré-émerveiller. Et c'est ce qu'on cherche à faire aussi avec la respiration, et avec tout ce qui nous arrive finalement.

Si vous avez une bouffée d'anxiété, une bonne façon de vous en saisir de manière méditative, c'est de vous demander : « Mais qu'est-ce que c'est vraiment que ce truc qui me fait un tel effet ? » Et toujours en commençant par le ressenti physique, pour avoir plus de facilité à rester dans l'instant présent. Qu'est-ce que c'est vraiment que cette sensation que je trouve tellement désagréable ? Et comment se manifeste-t-elle ? Est-ce que ça pique ? Est-ce que ça brûle ? Est-ce que ça se crispe ? Et où est-ce que ça se passe dans le corps ? Comment est-ce pendant l'inspiration ? Comment est-ce pendant l'expiration ? Vous êtes cet enfant qui observe avec fascination ce spécimen animal qu'est l'anxiété dans son milieu naturel pour la première fois et qui a de grands yeux.

Avec ce qui est difficile, la désidentification consiste aussi par moment à percevoir ce qui nous arrive de difficile comme étant le reflet de quelque chose d'humain qu'on partage avec tous les autres humains. Quand on ressent quelque chose de déplaisant, et surtout avec un problème ou une difficulté chronique, il y a un moment où on a l'impression que ça nous rend différent, que ça nous distingue des autres personnes, qu'on est la seule personne à être dans cette situation. Et évidemment, ça augmente la souffrance psychologique ou le sentiment d'injustice, alors que ce qu'on ressent fait partie de la panoplie humaine des émotions et des sensations que les humains peuvent ressentir. On n'est objectivement probablement pas la seule personne à être dans ce genre de situation.

Il n'y a pas de truc pour éviter d'être confronté à notre vulnérabilité humaine. Je trouve que la philosophie

bouddhiste est une fois encore assez bien synthétique : la souffrance humaine, c'est être associé avec quelque chose de déplaisant, être séparé de quelque chose de plaisant, être malade, vieillir, mourir, être frappé de chagrin. Ils ajoutent « naître », ce qui m'a toujours laissé un peu sceptique. Mais peut-être, on ne s'en rappelle pas en tout cas. C'est aussi, je pense, dans une logique de réincarnation qu'ils voient la naissance comme une souffrance aussi.

Cette vulnérabilité humaine, beaucoup ont cherché, mais personne n'a trouvé un moyen d'y échapper. Et par moments, on oublie que c'est universel et on oublie que tout le monde est concerné et qu'on n'est pas la seule personne à l'être. Et là aussi, ça renvoie à cette attitude de transformer ce qu'on vit de désagréable en un problème qu'on va chercher à résoudre, à atténuer, à contrôler. Et évidemment, c'est légitime de faire ce qu'on peut faire, mais souvent, ça continue au-delà de ce qu'on peut vraiment faire.

La sagesse enfantine du documentaire va de nouveau m'être utile pour illustrer cela. Je crois que c'est un petit garçon auquel on posait la question : « Mais toi, qu'est-ce que tu fais quand tu es triste ? » Et sa réponse : « Je pleure. »

Et je trouve que c'est génial, parce que n'importe quel adulte vous dira : « Alors bon, parfois j'appelle des amis, il y a aussi un mélange bien dosé Xanax-whisky qui marche assez bien, je vais courir, voilà. » Et bien voilà, quand on est triste, on pleure. Ça ne veut pas dire que les autres choses qu'on peut faire ne soient pas indiquées – à part peut-être le mélange whisky-Xanax – mais ça souligne que ces enfants sont encore capables peut-être de faire quelque chose qu'on perd en cours de route, qui est d'admettre que la révolte active contre ce qui nous tombe dessus nous mange beaucoup d'énergie et ne va pas toujours nous aider réellement, en tout cas pas sur le long terme avec un problème dont on ne peut pas se débarrasser volontairement.

Alors, calme et stabilité, liberté. Et la troisième compétence, c'est plus de chaleur, plus de qualité émotionnelle, comme la bienveillance, la compassion, la joie empathique, la générosité, la gratitude, le contentement.

Et là aussi, il y a une subtilité méditative qui est en fait un très grand changement de perspective, en tout cas pour moi, parce que je n'avais jamais vu les choses comme ça avant de commencer à méditer. Là aussi, c'est indépendant des circonstances. Alors que traditionnellement, la bienveillance qu'on éprouve pour quelqu'un, c'est quelqu'un qui nous l'inspire et les qualités et les actions propres à cette personne vont nous inspirer de la bienveillance. La compassion aussi, on va se réjouir du bonheur de certaines personnes parce qu'on a une relation avec elles qui nous donne envie de nous réjouir de leur bonheur. La gratitude aussi est liée à ce que quelqu'un nous apporte.

Tous ces états sont souvent perçus comme étant liés aux circonstances et plus une réaction que nous inspire ce qui nous arrive dans la vie que quelque chose qu'on peut développer indépendamment des circonstances. Et dans la pratique méditative, c'est ce qu'on fait. On cultive ces états pour qu'ils se manifestent plus facilement quand ils ont des raisons de se manifester, mais aussi pour qu'ils se

manifestent plus facilement tout court, même en l'absence d'une stimulation.

On peut exprimer de la bienveillance, comme on le fait dans la méditation de bienveillance, à plein de gens, sans raison particulière, la principale raison étant qu'on aime bien faire ça et que ça nous fait du bien, et ça occupe notre esprit avec une qualité qui va nous faire du bien. Et même si on n'est pas tout le temps en état de bienveillance, il suffit de l'être de temps en temps dans la méditation de bienveillance pour que ce temps en temps ait de la valeur et nous apporte quelque chose.

Le développement de cette capacité-là, si on imagine ce que ça peut donner, c'est extrêmement séduisant. Le Dalai Lama, qui est censé être un champion du monde de ces qualités-là, qui n'est pas forcément dans le monde bouddhiste un grand méditant - il a eu toutes ces responsabilités gouvernementales pendant des années, alors que d'autres ont peut-être vécu vingt-quatre heures sur vingt-quatre à méditer pendant des dizaines d'années - mais généralement il est reconnu comme étant très fort pour cette qualité de chaleur de bienveillance. Il le résumait d'une manière que je trouve très jolie et tout à fait inspirante : j'essaie de traiter toutes les personnes que je rencontre comme de vieux amis.

Imaginez, pour peu que ce soit vraiment un horizon réaliste et pour peu qu'on puisse s'en rapprocher. Ce serait extrêmement intéressant d'avoir en termes de ressenti et d'attitude une qualité de bienveillance pour toutes les personnes qu'on rencontre, équivalente à celle qu'on aurait pour un vieil ami. Ce serait intéressant que ce soit possible.

Et pareil finalement pour la compassion. La compassion étant notre capacité à avoir conscience de la souffrance de quelqu'un et à souhaiter que cette souffrance s'allège, que ça s'améliore. Si toutes les personnes proches ou moins proches qui vivent quelque chose de difficile nous inspirent de la compassion - peut-être une grande compassion pour quelqu'un de proche, une petite compassion pour le collègue de travail un peu énervant qui vient de se casser le bras en faisant du ski - mais au niveau psychologique c'est assez agréable d'être occupé par ce genre d'état d'esprit là, c'est assez reposant pour nous, sans parler des conséquences autour de nous.

Pareil pour la joie empathique. Imaginez que vous puissiez vous réjouir des moments de bonheur d'absolument n'importe qui. C'est génial. Le Dalai Lama, toujours expert en la matière, disait que ça offrait huit milliards de possibilités d'être heureux, autant qu'il y a d'êtres humains sur Terre.

Je ne sais pas si vous avez remarqué, d'ailleurs, pour vous, mais plus on développe ces qualités et plus on s'interroge sur leur existence, sur leur présence, sur leur absence, même plus on en parle, finalement, plus elles peuvent prendre de la place spontanément. Je ne suis pas un grand méditant de bienveillance. Ça reste pour moi une pratique mineure dans ce que je fais. J'y consacre quelques minutes, mais je continue d'être très attaché à l'attention ouverte et à la respiration.

Mais malgré tout, au fil des années, ces états d'esprit, pour quelqu'un qui était extrêmement sceptique à la base, ont pris de plus en plus d'ampleur et ça me surprend parfois à quel point ils sont plus à ma

disposition qu'avant. Quand quelqu'un souffre, je sens une vague de compassion que je n'aurais pas sentie il y a quelques années. Et c'est très agréable, au-delà du fait que ça va me pousser probablement à être plus utile et plus proactif quand je suis face à quelqu'un qui rencontre des difficultés.

J'ai un souvenir complètement étonnant. Ma fille se passionne pour les chevaux. C'est affreux. Dieu préserve vos enfants de la passion des chevaux. Les aventures de Yakari, pour elle, sont devenues les aventures de Petit Tonnerre, sans cheval. À partir de là, c'était perdu. Maudit Yakari. Bref, elle se passionne pour les chevaux.

On est allé voir un concours hippique avec des enfants de son âge ou un peu plus âgés, qui faisaient, je pense, entre huit et dix ans, qui faisaient du saut, des tout petits sauts d'obstacles avec des ponettes. Et une fille qui devait avoir huit ans a fait un sans-faute dans le parcours. On a annoncé son sans-faute et on a annoncé qu'elle était première du classement.

Je ne l'avais jamais vue, je ne la connaissais pas. J'ai juste saisi l'instant sur son visage où elle écoutait les résultats et où elle découvrait qu'elle avait fait un sans-faute et qu'elle était première. Cette espèce de sourire radieux qu'elle a eu sur le visage. Et j'ai été extrêmement touché. Rien qu'en reparler, c'est étonnant. J'étais au bord des larmes simplement parce que je partageais son bonheur, parce que j'avais l'impression qu'elle me l'avait envoyé à distance.

Et je ne pense pas que c'est quelque chose que j'aurais pu ressentir avec quelqu'un de complètement inconnu, avec qui je n'ai pas la moindre relation, si je n'avais pas pris le temps de m'ouvrir cette possibilité-là en méditant sur la bienveillance, en appréciant simplement, quand je le ressens spontanément, ce que c'est que de le ressentir.

Donc on a une marge énorme de progression. Et c'est une progression très agréable, parce que c'est des états bonbons, c'est des états chocolat nougat, sucrés, ces états mentaux-là. Donc c'est des sucreries méditatives qu'on peut se permettre, qui sont bonnes pour les dents.

Je n'ai que trop parlé, alors je vous propose cinq minutes de pause et ensuite on fera une jolie méditation.

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