

Buts, moyens, impermanence et désidentification

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 23:37

Une fois n'est pas coutume pour cette journée de pleine conscience un peu particulière, je vais commencer par une petite causerie, en espérant que cela vous permette de commencer cette série d'un, deux ou trois jours dans d'aussi bonnes conditions que possible.

Quand on compare notre expérience entre les personnes qui méditent dans le cadre du MBSR, dans un cadre laïc, et les personnes qui méditent dans un cadre spirituel, il y a toujours un moment où on peut avoir des complexes. Le méditant bouddhiste va venir vers vous et vous dire : « Alors moi, je médite parce que j'aspire au nirvana, à l'éveil, à la libération de toute la souffrance humaine. Et toi ? » Et c'est là que vous répondez : « La réduction du stress. » Et légitimement, on peut se sentir un peu complexé.

Je pense que sans sortir du cadre laïque qui a été posé, on peut faire un peu plus ambitieux que réduire un truc comme direction qu'on donne à la pratique. Je ne veux pas parler de but, j'aime beaucoup le mot direction. La direction que je trouve la plus inspirante en tout cas pour moi, c'est d'être heureux, quelles que soient les circonstances, d'être, en tout cas, dans un état de sérénité, de bien-être relatif, quelles que soient les circonstances, indépendamment des circonstances.

À l'opposé de la quête des circonstances parfaites : être une personne parfaite qui a un travail parfait, tout va bien dans le couple, la famille est merveilleuse, les amis sont géniaux, mon appartement, je l'adore. C'est épuisant, parfois, de faire dépendre son bonheur de circonstances extérieures qu'on ne contrôle de toute façon que très partiellement, avec toutes les tuiles qui peuvent nous tomber dessus. Je n'ai pas encore abordé tous les problèmes de santé et les problèmes relationnels qui peuvent nous arriver. Donc, un relatif bien-être, quelles que soient les circonstances.

Alors comment fait-on ? Et là aussi, dans une logique méditative, finalement c'est assez simple, parce que notre vie est une succession d'instants. Et chaque instant peut être vécu d'une manière qui nous permettra de conserver, de cultiver cette sérénité ou ce bien-être. Si on considère qu'instant après instant, on a une marge de manœuvre dans la façon dont on va accueillir chacun de ces instants.

Mais évidemment, c'est possible à deux conditions. La première condition, c'est qu'il faut déjà être conscient d'autant d'instants que possible, parce que quand on n'en est pas conscient, notre réaction nous échappe complètement. Elle se passe de façon automatique, et généralement suivant des habitudes qu'on a acquises avant. Donc la première condition, c'est déjà de cultiver une conscience de l'instant présent, plutôt que d'être projeté dans le passé ou dans le futur. Ça, c'est la compétence de base d'absolument

toutes les pratiques méditatives : être, occuper, habiter l'instant présent.

Et quand on a conscience d'un instant, il reste à choisir comment est-ce qu'on le vit, quelle est la meilleure façon de vivre cet instant-là. Dans la panoplie méditative, on a en tout cas trois directions différentes, trois pratiques différentes qu'on peut utiliser pour rencontrer un instant dans de bonnes conditions.

Il y a la centration sur un objet qui va nous permettre de cultiver de la stabilité ou de la sérénité, ce qu'on peut vraiment appeler la concentration, quand on est centré sur la respiration et rien d'autre. Et parfois, c'est la meilleure chose à faire face à un instant particulièrement désagréable à vivre : se centrer sur un objet qui nous permettra de trouver du calme. Parfois aussi, cet état de concentration, on peut l'appliquer à ce qu'on est en train de faire. Si vous êtes en train d'éplucher des pommes de terre, probablement que la meilleure chose que vous puissiez faire de votre attention, c'est de vous concentrer sur l'acte d'éplucher des pommes de terre. Il n'y a probablement rien de plus adéquat et de plus satisfaisant.

La deuxième compétence, c'est de cultiver un état d'esprit spécifique qui nous fera du bien, comme la bienveillance, comme la compassion, comme la gratitude, le contentement, la joie empathique, cette capacité à se réjouir du bonheur de quelqu'un d'autre. Donc si dans cet instant on a la conscience que quelqu'un d'autre vit quelque chose d'agréable, la façon la plus agréable d'habiter cet instant-là, c'est de cultiver une joie empathique, une capacité à nous réjouir, à être heureux pour le bonheur de cette personne, par exemple. Après la concentration, ce qu'on pourrait appeler cultiver une forme de chaleur affective, émotionnelle.

Et la troisième compétence, c'est cette observation de ce qui nous arrive en pleine conscience, sans nous concentrer sur quelque chose de particulier, en laissant venir ce qu'on pratique beaucoup dans l'attention ouverte.

Plus on cultive ces compétences méditatives, plus ça devient facile de les utiliser quand on en a besoin. C'est vraiment un instant où j'ai besoin de bienveillance, je fais appel à la bienveillance. Ou un autre instant où j'ai besoin d'être concentré sur ce que je fais ou sur la respiration, je fais appel à cette ressource-là.

La concentration, la stabilisation sur un objet, et la chaleur au travers de la bienveillance ou des autres compétences du même genre, sont des compétences assez simples à appréhender. J'aimerais m'attarder un tout petit peu plus sur ce rapport à l'expérience quand on a choisi d'observer ce qu'on est en train de vivre en pleine conscience, plutôt que de nous centrer sur quelque chose ou de cultiver un état spécifique.

Je vais vous en parler à l'aide d'une histoire que vous avez pour certains déjà entendue douze fois, mais je vous promets qu'il y aura du suspense et un rebondissement inattendu.

Il était une fois un roi, un roi qui avait fait fortune dans l'immobilier et qui malheureusement avait des difficultés de gestion de ses émotions assez conséquentes. Quand il vivait des moments heureux, il était extatique à n'en plus finir, il ne dormait plus tellement qu'il était heureux, il se rendait malade. Et quand il

était malheureux ou en colère, surtout en colère, il tweetait, il tweetait message furibon sur message furibon sans aucune limite. Et clairement, il y avait une difficulté, un problème de mesure.

Ses conseillers, qu'il avait tendance à renvoyer régulièrement quand il était en colère d'ailleurs, étaient de plus en plus désespérés, ne savaient plus quoi faire. Ils avaient fait appel à tous les médecins du royaume, aucun n'avait de solution.

Jusqu'au jour où il buvait un gin tonic au sommet de sa tour, qui lui avait été servi par un barman qui faisait de la méditation. Et le barman lui a dit : « Mais en fait, monsieur, j'ai peut-être une idée. Quand vous vivez une émotion intensément désagréable comme de la colère, dites-vous simplement : ça aussi, ça va passer. De cette manière-là, vous prendrez conscience que ce n'est qu'un état temporaire qui vous quittera et vous pourrez vous recentrer sur vos affaires immobilières et la gestion du pays. Et quand vous vivrez une émotion agréable, dites-vous : ça aussi, ça va passer. Et comme ça, vous en profiterez pleinement, vous boirez quelques coupes de champagne et ensuite, vous pourrez vous recentrer. »

Et là, le roi a vécu une période de paix intérieure remarquable. Pendant plusieurs mois, il a appliqué cette double sagesse : d'abord reconnaître l'impermanence de ses états intérieurs, puis se désidentifier de ce qu'il vivait. Ses tweets sont devenus plus mesurés, sa gouvernance plus sereine, et le royaume a prospéré.

Mais un jour, alors qu'il contemplait son empire depuis sa tour dorée, une profonde mélancolie l'a envahi. Une tristesse si dense, si envahissante, qu'elle semblait faire partie de lui-même. Il a appliqué la formule : "Ceci n'est pas moi, n'est pas à moi, n'est pas en moi, et ça va passer." Mais cette fois, rien ne se passait. La mélancolie demeurait, tenace, comme enracinée dans son être.

Désespéré, il a fait appel une fois encore à son beau-fils méditant. "Écoute, ton remède ne fonctionne plus. Cette tristesse, je n'arrive pas à m'en débarrasser. J'ai beau me dire qu'elle n'est pas moi, elle colle à moi comme une seconde peau."

Le beau-fils l'a regardé avec compassion et lui a dit : "Votre Majesté, vous avez appris à observer l'impermanence et à vous désidentifier de vos états intérieurs. C'est magnifique. Mais il vous manque peut-être un troisième ingrédient : l'accueil bienveillant de ce que vous vivez."

"Que veux-tu dire ?"

"Au lieu de chercher à vous débarrasser de cette tristesse, au lieu de la rejeter ou de la combattre, pourriez-vous simplement lui faire de la place ? Comme vous feriez de la place à un invité inattendu mais que vous respectez ?"

Le roi a froncé les sourcils. "Tu veux dire... accepter d'être triste ?"

"Je veux dire reconnaître que la tristesse fait partie de l'expérience humaine. Qu'elle peut même avoir sa sagesse, sa beauté. Quand vous observez cette mélancolie avec curiosité plutôt qu'avec résistance, que se passe-t-il ?"

Le roi a fermé les yeux quelques instants. Puis il a souri légèrement. "C'est étrange... quand j'arrête de lutter contre elle, elle devient moins lourde. Comme si... comme si elle avait juste besoin d'être reconnue."

"Exactement, Votre Majesté. C'est ce qu'on appelle l'équanimité - cette capacité à accueillir avec la même sérénité les expériences agréables et désagréables, sans préférence, sans aversion."

Et c'est là que nous touchons au cœur de la pratique méditative. Car ces trois aspects - l'impermanence, la désidentification et l'accueil équanime - forment les piliers de ce que nous vivons ensemble durant ces journées de retraite.

L'impermanence nous enseigne que rien ne dure éternellement. Ni nos souffrances ni nos joies. Cette compréhension profonde nous libère de l'attachement aux états agréables et de l'aversion pour les états pénibles.

La désidentification nous révèle que nous ne sommes pas nos pensées, nos émotions, nos sensations. Nous sommes la conscience qui les observe, cette présence stable au cœur du changement.

Et l'équanimité nous invite à développer cette qualité de cœur qui peut embrasser toute expérience avec la même tendresse, la même ouverture. Non pas l'indifférence, mais cette bienveillance inconditionnelle qui ne dépend pas de ce que nous vivons.

Cette histoire de maître coincé à l'arrêt de bus illustre parfaitement cette distinction fondamentale. Il y a de la chaleur ici, mais je n'ai pas chaud. Il y a de l'impatience ici, mais je ne suis pas impatient. Il y a de la colère ici, mais je ne suis pas en colère. L'observation de la colère n'est pas colérique, l'observation de l'anxiété n'est pas anxieuse.

Nous voici donc face à ces deux éléments essentiels : concevoir d'abord que ce que nous vivons va passer, va changer puis disparaître, et observer ensuite que ce que nous vivons n'est pas qui nous sommes, n'est même pas à nous, puisque la colère appartient à tous, l'anxiété appartient à tous. C'est une émotion qui apparaît et disparaîtra, qui n'est pas notre identité.

Là aussi, c'est bien beau, mais comment faire ? Il existe un petit truc qui n'est pas forcément suffisant, mais qui peut faciliter cette prise de conscience, cette désidentification : utiliser une note mentale, nommer ce que vous êtes en train de vivre. Si vous nommez « anxiété » quand de l'anxiété apparaît, vous affirmez que vous êtes cette capacité d'observation en vous qui est en train d'observer l'anxiété. En disant « anxiété » intérieurement, vous vous êtes séparé de l'anxiété. Vous avez affirmé que vous étiez en train de l'observer.

Donc, nommer pour se désidentifier et observer comment ça change et comment ça passe. Parfois même, c'est particulièrement vrai pour certaines émotions ou pour la douleur, nommer « douleur » est moins habile que de nommer « sensation ». Et nommer « anxiété » est parfois moins habile que de nommer « émotion ». Car entre « émotion » et « mon anxiété insupportable », il y a un tout petit pas. Alors que si vous

nommez « émotion » sans lui accorder plus de caractéristiques que cela, c'est parfois plus facile de rester avec le ressenti pur d'une émotion qui se manifeste dans le corps et dans le ressenti et qui n'a pas besoin d'avoir plus de forme que cela. Cela dépend des situations.

Si je vous ai parlé de ces deux éléments en début de journée, c'est parce que j'ai le sentiment qu'à chaque fois qu'on se sent bloqué dans une méditation, on a perdu de vue l'impermanence et la désidentification. C'est presque le problème unique qui nous arrive.

Pour vous donner quelques exemples : si vous dites intérieurement « cette journée est un échec », en affirmant cela, vous avez complètement perdu de vue l'impermanence. Il y a quelque chose de désagréable, et vous affirmez que cela concerne toute la journée. Cela ne va pas être une vague qui passera, cela concerne toute la journée.

Si vous dites intérieurement « je traverse une phase où je n'arrive plus à me concentrer depuis plusieurs semaines », là aussi, cette notion d'impermanence, vraisemblablement vous avez des moments de distraction, et vous en faites une phase. Donc l'idée que cela apparaît et passe, qui est la réalité méditative, est perdue de vue quand on parle de phase ou de période.

« Je suis une personne anxieuse, voilà tout. » Ici, on perd de vue la désidentification, on se colle une anxiété qui ne nous quittera plus.

« Encore cette fichue douleur à la hanche qui ne me lâche pas. » Là aussi, c'est beaucoup la notion d'impermanence qui est perdue, parce que quand on est face à une douleur, il y a toujours des hauts et des bas. Et quand on la fige dans notre dialogue intérieur, on en fait quelque chose qui est là même quand elle n'est pas là, ou même quand elle est moins présente. On construit une permanence d'une douleur qui aura toujours différentes phases, surtout au fil d'une journée où, concentré sur la méditation, on observe de grands changements dans la perception des inconforts, autant psychologiques que physiques.

Donc à chaque fois qu'il y a ce sentiment que quelque chose cloche dans votre pratique méditative, l'invitation est de restaurer la conscience de l'impermanence et la conscience de la désidentification. Observer ce que vous êtes en train de vivre comme un ensemble de sensations, peut-être de pensées, de sons, qui n'est pas vous et qui va passer, qui va changer.

Pour moi, ces deux idées constituent le kit de survie pour un méditant. On peut vraiment s'y raccrocher à chaque fois qu'on en a besoin. Et plus on le fait, plus on construit un sentiment de sécurité intérieure, la présence d'une qualité d'attention en nous qui, quoi qu'on soit en train de vivre, nous permettra toujours de sentir une forme de sérénité et de stabilité. Cet œil du cyclone que j'évoquais tout à l'heure. Vous pouvez observer avec stabilité ce qui change, et vous pouvez observer sans vous y identifier tout ce qui se passe en vous.

Avec cet ingrédient supplémentaire d'avoir une très grande curiosité. Car finalement, c'est toujours une invitation à être curieux. Quand on dit « cette anxiété est en train de me gâcher ma journée », la curiosité

invite à dire : « D'accord, mais qu'est-ce que c'est que cette anxiété qui me gâche la journée ? Elle est où ? Je la sens comment dans le corps ? Comment est-ce qu'elle est pendant l'inspiration ? Comment est-ce qu'elle est pendant l'expiration ? Est-ce qu'elle est plus intense, moins intense ? Combien de temps gardera-t-elle cette intensité ? »

À partir du moment où on réinjecte de la curiosité, et cette perspective d'impermanence, de désidentification, on est déjà un peu mieux, un peu plus en sécurité. Ce qu'on vit reste désagréable, mais la façon dont on le vit est beaucoup plus sécurisante, beaucoup plus confortable.

Et les moments agréables, parce qu'on n'en parle pas assez, sont aussi d'autant plus appréciés que, plutôt que de perdre du temps à en faire quelque chose qui est censé durer, qui est censé nous appartenir - un moment d'extase qui est à moi, qui va revenir quand je le voudrai -, de simplement prendre conscience du plaisir qu'on a à vivre, des sensations agréables, des émotions agréables, tant qu'elles sont là, sans chercher à en faire quelque chose qui nous appartient ou quelque chose qui restera tout le temps. C'est beaucoup plus plaisant, on vit ces moments d'autant plus facilement et on en profite d'autant plus longtemps.

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