

Acceptation, désidentification, émerveillement

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 34:50

Je suis inquiet pour cette causerie, d'abord parce qu'il y a beaucoup de pages et que je n'ai pas prévu beaucoup d'exercices. Ensuite, j'ai un rhume. Pour les personnes qui n'ont pas d'hommes dans leur entourage, sachez que pour un homme, un rhume a une gravité proche de la balle dans l'épaule. Dans la gradation entre la balle dans l'épaule et l'accident de voiture sur l'autoroute, il y a le rhume. Je me sens donc extrêmement diminué et j'ai l'impression que mon cerveau n'est pas super fiable.

Le thème que j'avais choisi était l'acceptation, mais orientée vers la désidentification, car les deux choses sont très liées.

L'acceptation est souvent quelque chose qu'il est désagréable de s'entendre prescrire. Beaucoup de gens disent à d'autres : "Tu sais, il faudrait juste que tu acceptes." C'est extrêmement énervant, d'autant plus que quand on voit juste, c'est particulièrement agaçant. Ce n'est pas quelque chose qui se décrète - c'est un résultat, le résultat d'un processus, mais ce n'est pas quelque chose qu'on peut choisir de vivre instantanément. Tout comme le lâcher-prise, son quasi-synonyme sous un certain angle.

Un enseignant de méditation m'a fait rire, mais pas pour de bonnes raisons. Il disait : "Vous portez parfois des choses lourdes. Ce bâton, par exemple, il est lourd à porter. Et maintenant, est-ce qu'il est encore lourd à porter ? Non, parce que j'ai lâché prise, et c'est ce que vous devriez faire aussi." C'est bien joli comme image, mais ce n'est pas quelque chose qu'on peut décréter et obtenir volontairement.

Qu'est-ce que l'acceptation, telle que je la comprends méditativement ? Il y a deux directions.

D'abord, l'acceptation des difficultés qui nous arrivent, des circonstances pénibles et surtout des émotions, des pensées et des sensations que cela nous inspire. Cela correspond à une forme d'équanimité, un esprit capable de garder une stabilité même dans des circonstances difficiles, à une forme de sérénité aussi. Être en présence de quelque chose de très déplaisant sans en concevoir de rejet ou de rumination, ne pas résister à ce qui se passe, ne pas combattre ce qui arrive, être capable de traverser des moments difficiles sans les aggraver par la façon dont on y réagit.

L'autre direction, c'est l'acceptation qu'il n'y ait pas plus de choses agréables qui nous tombent dessus, que notre vie ne soit pas plus excitante, qu'il n'y ait pas plus de ceci ou de cela. Cette direction mène au contentement ou à la gratitude, car l'acceptation est toujours l'acceptation de la situation telle qu'elle est. Elle peut être insuffisamment stimulante et agréable, ou trop désagréable et pénible à vivre.

On ne peut pas décréter l'acceptation ni l'obtenir instantanément, mais la méditation rend cet état beaucoup plus accessible. En particulier, une compétence méditative spécifique selon moi : la

désidentification, la capacité à observer ce qui se passe sans se confondre avec ce qui se passe, particulièrement pour les émotions ou les sensations difficiles. Ne pas se confondre avec ce qu'on est en train de vivre.

La philosophie bouddhiste prescrit comme idéal, avec beaucoup d'ambition comme d'habitude, que rien ne doit être considéré comme étant moi, mon ou mien.

Pour illustrer cela, prenons une métaphore marine. Sans cette capacité à la désidentification, on est très facilement submergé par les vagues émotionnelles et les vagues des sensations désagréables qu'on éprouve face à une difficulté.

Prenons l'exemple d'une situation triste qui nous inspire de la tristesse. Le dialogue intérieur d'une personne en train de se noyer ressemble à cela : "Ça me rend triste. C'est insupportable de me sentir comme ça. Quand est-ce que ça changera ? Est-ce que ça changera ? Est-ce que ce sera mieux, pire ? Pourquoi ça m'arrive à moi ? Pourquoi je me sens comme ça ? C'est injuste que je me sente comme ça. C'est anormal que je me sente comme ça. Si seulement je savais comment ne plus me sentir comme ça. Je suis nul de me sentir comme ça. C'est la faute de quelqu'un si je me sens comme ça."

On voit qu'il y a d'abord un rejet de ce qu'on ressent, un mouvement de "je ne veux pas de ça, c'est inacceptable que ça m'arrive". Ensuite vient tout ce travail de tissage, de construction, de "moi-je-isation" de ce qu'on vit, où on finit par en faire un problème qui embrasse toute notre personne, notre passé et notre futur. On part d'un ressenti qui était dans le présent et ne faisait pas encore partie de notre identité, et on se confond avec la vague qui nous submerge.

On se noie dedans et on devient cette émotion-là et ces pensées-là. C'est donc une identification. Et la pleine conscience est le processus de désidentification qui va avec.

On peut le comparer – de façon très lourdement pédagogique, mais c'est une image juste – à un bateau qui permettrait de naviguer sur les vagues. On sent une vague de tristesse, et quand on sent une vague de tristesse, ça se manifeste par peut-être une envie de pleurer. C'est une sensation, l'envie de pleurer : c'est quelque chose qu'on sent au niveau du visage, quelque chose qui se noue dans la région abdominale, une gorge qui se serre, et un ressenti, une lame de fond émotionnelle. On sent cette tristesse. Elle n'est pas que physique, ce n'est pas seulement les pensées non plus qui nous passent par l'esprit, c'est aussi une tonalité émotionnelle particulière.

Et ça, c'est vraiment les données brutes, c'est la vague, avant qu'on ait commencé à construire les choses autour. Si on sent cette vague et qu'on la reconnaît comme étant une vague de tristesse, mais qu'on ne passe pas par la phase rejet de ce qui nous arrive, alors on constate que la vague monte, mais on sent déjà qu'elle finira par redescendre, parce qu'on prend conscience que c'est une sensation. C'est quelque chose qui concerne nos sens, y compris les pensées. Et on reste sur son bateau. Et on sait que les vagues montent et passent.

Et – c'est aussi crucial – quand on commence à observer les émotions comme ça, on prend aussi conscience qu'on n'est pas la seule personne concernée. Que cette tristesse qu'on ressent, c'est de la tristesse humaine et que tout le monde peut ressentir cette émotion-là. Ce n'est pas quelque chose qui nous singularise, qui nous isole, qui concerne notre petite personne, c'est une émotion universelle. Et on admet que ça fait partie de la navigation.

Alors est-ce qu'on se laisse guider par cette vague ? Est-ce qu'on rame à contre-courant ? Mais on a la liberté de choisir ce qu'on en fait. Qu'est-ce qu'on fait de son bateau ? Pas de rejet de ce qu'on ressent et pas d'identification non plus. Mais ça passe par une conscience très fine de ce que c'est que cette tristesse. Et de la curiosité. Et une forme de bienveillance. C'est la manifestation concrète de ce mouvement d'acceptation, quand on est dans cet état d'esprit-là. Qu'est-ce qui m'arrive en fait ? Qu'est-ce qui se passe ?

La même chose est vraie pour les élans, les impulsions vers le chocolat, Netflix, l'achat d'un iPhone, les vacances, une nouvelle relation. Quand on sent que c'est une impulsion qu'on ferait peut-être bien de ne pas suivre. Il faut rappeler que ce n'est pas du puritanisme moderne. Ce n'est pas qu'il faut renoncer aux désirs ou aux envies, mais c'est, premièrement, se sentir libre de ne pas suivre une envie quand on se rend compte qu'elle ne nous rendra pas plus heureux. Et ne pas être – ou être simplement de moins en moins – dépendant de cette gratification immédiate pour être heureux, en fait. Cultiver un bien-être émotionnel qui ne dépend pas d'une stimulation constante.

Et là, le processus est le même. C'est une vague de désir d'achat de l'iPhone – on en est à quel numéro ? Le quinze ? Voilà, une vague d'envie d'acheter l'iPhone quinze, c'est une émotion, donc on l'observe comme une émotion, cette espèce de fixation sur un seul objet et on ne peut penser à rien d'autre. Je prends un exemple futile, je suis sûr que ça ne vous concerne pas, remplacez-le par autre chose. On prend conscience de ce qui se passe physiquement, avec ce constat amusant que ce n'est pas très agréable de désirer un truc, souvent, surtout quand c'est un truc dont on n'a pas vraiment besoin pour être plus heureux. Et, puisqu'on ne suit pas cette envie, puisqu'on l'observe, là aussi, cette liberté de la suivre ou pas, de laisser la vague redescendre ou de la suivre.

Donc, cette désidentification, ce mouvement d'acceptation qui passe par la désidentification, c'est avant tout un synonyme de liberté et d'autosuffisance dans la fabrication de notre petit bonheur personnel, d'autonomie. On vit nos émotions, on vit nos impulsions sans être dupe ou sans en être victime. Ni celles qui nous font ruminer autour d'une souffrance physique ou psychique, ni celles qui font dépendre notre bonheur de cette recherche de gratification immédiate.

Donc ce processus de désidentification, c'est quelque chose d'actif, c'est une façon active de changer la relation qu'on entretient avec ce qui nous arrive.

Alors, concrètement, techniquement ? Il y a une technique méditative de désidentification avec des étapes. Si on veut la décomposer en étapes, on peut le faire. On nomme ce qui nous arrive. Ou si on ne nomme pas, en tout cas, on a ce moment de « ah, c'est ça ». Et ça peut être silencieux. Il y a ce moment de

reconnaissance qui est aussi le moment qui va déterminer que ce n'est pas moi, c'est un phénomène que je viens de reconnaître et que donc je vais pouvoir observer : cette tristesse, cette anxiété, cette envie, cette colère.

Et ensuite, la conscience du ressenti corporel de ce qui nous arrive, pour ne pas se perdre dans les ruminations, de s'accrocher à ce qu'on ressent émotionnellement et physiquement et d'en faire ce qu'on observe. C'est comme ça qu'on attrape l'expérience. Et en observant de cette manière-là, on réalise que ça change, que ça passe. Il y a une espèce de fluidité dans ce qu'on est en train de vivre. Et on le garde comme un phénomène qui est présent dans notre attention et pas comme une partie de notre identité ou une partie de notre personnalité.

Et évidemment, ça c'est la technique, mais il y a une méditation spécifique pour développer cette capacité, cette compétence qu'est l'attention ouverte. On ne fait que ça finalement dans l'attention ouverte.

C'est tiens, une sensation qui se manifeste - elle n'est pas moi, elle est déjà en train de changer. Et maintenant, pouf, c'est une pensée qui attire mon attention. Elle n'est pas moi non plus.

Au-delà de cette reconnaissance, il y a une curiosité qui va avec cette qualité d'attention. Qu'est-ce que c'est exactement qu'une pensée ? Est-ce qu'elle s'est manifestée comme une image, comme une parole ? Qu'est-ce que c'était ? Et maintenant, qu'est-ce que c'est ? Si c'est un son, à quoi ressemble ce son pour moi ?

Il y a aussi tous ces moments où votre attention est distraite, où vous avez un objet de méditation comme la respiration, et soudain vous réalisez que vous n'êtes plus avec la respiration. C'est de l'attention ouverte aussi, parce que c'est l'instant où vous vous dites : "Ah, c'est quoi ?" C'est une pensée - elle ressemble à quoi ? Et ce moment de reconnaissance, c'est aussi un moment de désidentification de votre expérience et d'attention ouverte. On le fait aussi beaucoup dans les cinq minutes en situation de stress et dans l'exercice de surf sur les envies.

Sur le plan cognitif, ce que fait notre cerveau quand on est en désidentification, on n'est pas dans l'analyse, on n'est pas dans la réflexion. L'état le plus proche, c'est cet état de curiosité, d'investigation que vous pourriez avoir si vous aviez vu un oiseau se poser sur votre mangeoire en face de votre fenêtre et que vous aviez un doute sur quel oiseau c'était. Vous regardez la mangeoire parce que vous espérez qu'il va revenir, et vous avez cette qualité d'attente, de curiosité. C'est ça, la qualité mentale qu'on recherche dans cette attention ouverte et dans cette désidentification. On plisse peut-être un peu les yeux : "Qu'est-ce que c'est exactement que ça ?"

Une forme de curiosité intellectuelle, mais qui n'est pas intellectuelle, qui est vraiment plus basique que ça. La curiosité est quelque chose d'investigateur. Avec aussi cette idée que, surtout pour l'attention ouverte, ce que vous observez, vous l'observez comme si c'était la première fois que vous l'observiez. On parle dans certaines traditions bouddhistes de l'esprit du débutant, de cette capacité à vivre chaque

instant, à observer chaque phénomène, chaque manifestation de nos sens, comme si c'était la première fois qu'on l'observait, avec cette curiosité. Je ne sais pas ce que c'est en fait, que la respiration. Je ne sais pas ce que c'est que l'inspiration, que l'expiration. Oublions ce qu'on sait un peu.

Sur le plan cognitif, il y a tout ça, ces éléments-là. Et si vous avez une activité dans laquelle vous reconnaissez que ces éléments sont présents - cette curiosité, cette investigation, cet esprit de débutant - c'est un bon point d'ancrage pour vos méditations en attention ouverte ou quand vous avez une distraction que vous voulez observer. Évoquez cet état d'esprit-là si vous l'avez dans votre répertoire et que vous l'utilisez ailleurs que dans la méditation.

Et c'est surprenant, mais c'est vrai. En même temps, ça va un peu avec. Il y a une tonalité émotionnelle qui accompagne souvent cet état d'esprit : de l'émerveillement ou de l'ébahissement. Cet enfant qui est en train de regarder une sauterelle et qui a la bouche ouverte et les pupilles dilatées, les yeux grands ouverts - il y a quelque chose d'agréable. Ce n'est pas émotionnellement neutre. Vous êtes en train de vous émerveiller devant quelque chose. Ça pourrait tendre vers une forme d'admiration ou de plaisir de la découverte. Émotionnellement, on peut faire appel à cette émotion-là quand on est en attention ouverte.

Même pour quelque chose - ça relève peut-être d'une forme de masochisme sophistiqué chez moi - mais dans les retraites méditatives, parfois j'ai très mal, parce qu'on a toujours très mal à un moment ou à un autre. Et puis, par moments, je me dis : "Ok, qu'est-ce que c'est que ce truc qui me fait tellement mal ?" Et il peut y avoir un confort émotionnel dans cette espèce de naïveté de ne pas traiter la douleur comme un truc énervant qui ne devrait pas être là, mais dire : "Mais tu m'intéresses, tu es fascinant, tu me fais ressentir un truc intense. T'es qui, t'es quoi, t'es où et tu ressembles exactement à quoi ?" Cette curiosité intellectuelle et cette capacité à l'émerveillement émotionnel se combinent dans cet état d'esprit-là.

Et si on cultive cette désidentification et l'état d'esprit qui va avec, si on en fait vraiment une compétence qu'on commence à connaître, qu'on commence à pouvoir évoquer facilement, le point culminant de tout ça, c'est un immense sentiment de sécurité. C'est-à-dire que quoi qu'il arrive, on a ce bateau. Quelle que soit la vague et la tempête sur la mer, on a ce bateau et donc on a cette capacité à vivre ce qu'on est en train de vivre avec cette curiosité, avec cette capacité à l'émerveillement. Et ça crée de la sécurité parce qu'en fait c'est une zone, c'est une safe place intérieure, c'est un endroit sécurisant que vous avez toujours en vous. Vous n'avez pas besoin de doudou, pas besoin d'une autre personne - c'est en vous. Et vous pouvez l'évoquer.

Dans une anecdote que j'ai racontée cent vingt millions de fois, mais je suis le seul à l'avoir entendue à chaque fois que je l'ai dite, donc je peux quand même la redire : ce psychologue et enseignant de méditation qui était atteint des premiers stades de la maladie d'Alzheimer et qui donnait une causerie méditative. Il a eu un blanc qui a duré un certain temps, où il ne savait vraisemblablement plus très bien qui il était, où il était, ce qu'il était censé faire. Il en a un peu émergé et a commencé à nommer ce qu'il vivait instant après instant, émotionnellement : confusion, peur, colère, confusion.

Évidemment que c'est la situation la plus menaçante pour notre intégrité mentale, spirituelle, cette maladie-là. Mais ce qu'il affirmait, c'était finalement que cette faculté d'observation, cette safe place intérieure, ce bateau était toujours là, même dans ces circonstances-là. À partir du moment où il était sorti de la phase de confusion sur laquelle il n'avait aucune espèce de contrôle, il pouvait redevenir le monsieur sur le bateau dans une tempête très difficile, capable de rester sur son bateau quand même et de laisser les vagues passer.

Ou cette petite fille, gravement malade du cœur, à laquelle on demande : "Comment vas-tu ?" Et qui répond : "Mais moi ça va très bien, c'est mon cœur qui ne va pas." Là aussi, elle était solidement installée sur son bateau. C'est là, en fait, cette attitude-là. Son bénéfice ultime, c'est ce sentiment de sécurité permanente, de liberté, d'aisance et de sécurité permanente.

Ça, c'est par rapport aux mauvaises choses qui peuvent nous tomber dessus. Mais on développe aussi une capacité plus grande à se satisfaire de la vie telle qu'elle est. Et pas seulement - et c'est peut-être le truc que je voulais aussi dire, parce que je crois que je n'en ai pas parlé souvent - pas seulement parce que les vagues d'envie à problème, on les laisse plus facilement passer parce qu'on a cette capacité de désidentification. Pas seulement à cause de ça on a une plus grande capacité à se satisfaire de la vie telle qu'elle est, parce qu'il y a un cadeau supplémentaire inattendu de la pratique de l'attention ouverte, de la pratique de la pleine conscience finalement.

C'est une capacité d'émerveillement pour le quotidien qui relativise la nécessité d'avoir des choses plus excitantes que ce qui est déjà là. On réenchante la vie telle qu'elle est par le regard qu'on porte sur elle. Car l'enchantement ne réside pas dans les choses qui nous entourent, mais dans notre façon de les percevoir.

Et cet esprit du débutant — si vous redécouvrez chaque jour tout ce que vous aimez comme si c'était la première fois que vous pouviez l'apprécier — voilà cette qualité de bonheur que nous pouvons cultiver en affinant cette compétence.

Revenons à l'enfant qui observe sa sauterelle. Quel est le rapport entre la désidentification et cette capacité d'émerveillement ? Car ce lien n'est pas évident a priori. L'enfant regarde cette sauterelle, il est fasciné, et c'est agréable d'être fasciné. Il est bien. Il y a cette détente, cette bouche ouverte, cet abandon complet à l'observation de ce que c'est qu'une sauterelle. Il n'en a jamais vu.

Puis, malheureusement, survient le drame. On lui explique que c'est une sauterelle parce qu'il demande : « C'est quoi, cette chose merveilleuse ? » « C'est une sauterelle. » Et la prochaine fois qu'il en voit une, il se dit : « Ah, une sauterelle. » En conceptualisant la sauterelle, il a désenchanté la sauterelle.

C'est ce que nous faisons tous. C'est aussi le processus d'apprentissage : nous nous simplifions la vie en ayant des concepts qui nous permettent de ne pas consacrer trop de temps à des choses que nous avons déjà traitées. Mais nous perdons cette capacité d'appréciation des choses telles qu'elles sont.

En fait, quand nous quittons les données sensorielles, nous commençons à conceptualiser. C'est ce que nous faisons aussi quand nous passons d'une vague de tristesse à « je suis déprimé ». Nous ressentons une émotion qui est la tristesse, puis quelque chose en nous se dit : « Ah, je connais ça, c'est quand je suis déprimé que je me sens comme ça. Donc je suis de nouveau en train d'être déprimé. Et pourquoi suis-je toujours déprimé ? » Et voilà.

Comment en arrivons-nous à cette « moi-je-isation » qui nous enfonce dans le trou de la tristesse, qui transforme la tristesse en déprime ? Par cette conceptualisation qui nous rend pourtant tellement service, qui nous permet d'identifier une émotion, mais de ne pas la vivre comme si c'était la première fois — plutôt comme si c'était la cent millième fois. De nous dire : « Ça y est, c'est reparti, pourquoi encore ça ? »

La conceptualisation nous joue des tours, tant pour les émotions désagréables que pour les petites choses de tous les jours que nous pourrions apprécier davantage si nous ne passions pas par cette phase de conceptualisation, de classification dans une petite case.

C'est pourquoi le but est de rester, de revenir aux données sensorielles pures, de retrouver la sauterelle que vous aviez vue la première fois. Car c'est quelque chose que vous voyez, que vous écoutez peut-être, et c'est ainsi que vous l'avez tant appréciée la première fois — pas en la conceptualisant et en réfléchissant sur elle.

C'est cet état que nous cherchons à retrouver. Nous court-circuitons cette chaîne qui part de « je ressens quelque chose » vers « ah, c'est ça ». Et souvent, il y a encore avant : « je ressens quelque chose que je n'aime pas ». Puis « ah, c'est ça ». Et « je ne veux pas ça », « je n'aime pas ça », etc. Nous essayons d'en rester à « je ressens ça » et de voir ce que cela peut nous apporter de demeurer là. Ou « je perçois ça » — ce n'est pas forcément un ressenti, tous nos sens sont concernés.

Je voulais aussi dire que cela facilite beaucoup la présence d'une réaction de compassion lors d'émotions difficiles. Quand nous perdons cette identification de l'émotion à nous-mêmes, il devient plus facile de reconnaître que c'est juste une émotion humaine que tout le monde ressent. Il devient donc plus facile de vivre nos difficultés comme étant des difficultés partagées — comme si, à chaque fois que vous ressentez une vague de tristesse, tous les gens tristes dans le monde qui l'ont été ou qui le seront vous entouraient pour vous rappeler que vous n'êtes pas seul. C'est ce que nous vivons dans un groupe de soutien, et cela nous devient plus accessible si nous court-circuitons cette identification à une émotion, en la gardant comme un ressenti que tous les humains partagent.

À propos de sauterelles et de cette capacité d'émerveillement, voici un extrait d'un poème de Mary Oliver intitulé « Une journée d'été », qui commence par les grandes questions : « Qui a créé le monde ? Qui a créé le cygne et l'ours brun ? Qui a créé la sauterelle ? Cette sauterelle, je veux dire — celle qui est venue du pré en bondissant, celle qui mange maintenant le sucre dans mes mains, qui bouge ses mâchoires d'avant en arrière plutôt que de haut en bas, qui regarde autour d'elle avec ses yeux énormes et compliqués. Maintenant, elle soulève ses pâles avant-bras et nettoie soigneusement son visage. Maintenant, elle

déploie ses ailes et s'en va en planant. Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière. Ce que je sais, c'est comment être attentive, comment se laisser tomber dans le pré, comment s'agenouiller dans le pré, comment être tranquille et reconnaissante, comment flâner dans les champs — ce que j'ai fait toute la journée. Dis-moi, qu'est-ce que j'aurais dû faire d'autre ? N'est-il pas vrai que tout finit par mourir, et mourir trop vite ? Dis-moi, que comptes-tu faire toi-même avec ta vie précieuse et désordonnée ? »

Dans sa façon de décrire la sauterelle, nous retrouvons tout à fait cette reconquête de la capacité d'émerveillement.

Pour les personnes qui ont développé ces compétences — qui les ont beaucoup développées, qu'on trouve généralement dans des monastères parce qu'il faut du temps — j'aimerais finir par des citations de deux nonnes bouddhistes : Mae Chee Kaew, thaïlandaise, et Dipa Ma, qui était indienne. Mae Chee Kaew parle de ce que c'est que d'être elle, dans sa relation à son expérience : « Absolument tout est reconnu. Les sensations, les ressentis, la mémoire, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, le corps, les émotions, la colère... »

l'avidité, la confusion, tous sont reconnus. Je les reconnais tous tels qu'ils existent, à leur état naturel. Mais quelle que soit l'intensité de mon exposition à leur présence, je suis incapable de détecter même un instant durant lequel ils auraient quelque pouvoir que ce soit sur mon cœur. Ils apparaissent, ils disparaissent. Ils sont constamment changeants. Mais la présence qui les reconnaît, elle, ne change pas un seul instant. Constante, elle n'est jamais née, jamais morte.

Elle a un bateau singulièrement solide ! Et elle ne le quitte jamais. Elle ne pique jamais une tête dans l'eau.

J'aime beaucoup ce « à leur état naturel », qui est vraiment un élément important. Quand elle dit que toutes ses perceptions, ses sensations, ses émotions, elle les perçoit à leur état naturel, donc sans ce qu'on y ajoute.

Et juste sur l'appréciation et la simplicité, dit Dipama, qui ne parlait pas beaucoup, qui avait le verbe rare : « Vous n'avez besoin de rien pour être heureux. Vous n'avez pas besoin de quoi que ce soit pour être heureux. Tout est frais et nouveau en permanence. Chaque instant est nouveau. Vivez simplement une vie très simple et bonne pour tout. Vous ne trouverez aucune satisfaction supplémentaire dans l'abondance. » Très monastique comme conclusion.

Cette capacité d'émerveillement, pour la cultiver, je trouve qu'un bon raccourci, de temps en temps, c'est de se rappeler de l'état d'esprit qu'on avait en étant enfant, par moments. Ces moments qui vous paraissaient être une éternité, mais où vous ne faisiez rien, et où vous observiez quelque chose avec beaucoup d'attention.

Dans les moments d'attention ouverte, il m'est arrivé d'avoir des flashbacks de mon enfance, parce que j'étais dans un état très agréable d'émerveillement de ce qui se passait en moi, qui n'avait rien de spécial. Et tout à coup, je me rappelais être en train de regarder les nuages couché dans l'herbe quand j'avais sept

ou huit ans, parce que c'était la même chose, parce que c'était cette même qualité d'attention-là.

Et cette capacité à se satisfaire de ce qui vient, en fait. Ce qui vient est super intéressant, parce qu'on ne sait pas ce qui va venir ensuite, et parce qu'on ne sait pas vraiment ce que c'est. Et c'est nouveau et c'est frais, comme le dit Dipama.

Certains moments de notre enfance peuvent être de bons enseignants pour cultiver cette disposition-là.

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