

Il en faut peu

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 27:35

J'aimerais commencer par citer le grand philosophe indien Baloo, qui, dans son œuvre maîtresse *Le Livre de la Jungle*, dit : « Il en faut peu pour être heureux. Oui, vraiment peu pour être heureux. »

Personne n'a jamais oublié cette profonde philosophie indienne, parce que je trouve qu'elle s'applique parfaitement au bonheur méditatif. Le bonheur méditatif, c'est un bonheur qui n'a pas besoin de grand-chose pour exister, qui se nourrit de choses très simples et qui en même temps tient bon même quand il y a des vents contraires. C'est un bonheur qui tend à être indépendant des circonstances. C'est ce que j'aime beaucoup dans le bonheur méditatif : on n'a pas besoin que les conditions soient exactement comme on aimerait qu'elles soient pour se sentir bien.

Ce n'est pas une ligne d'arrivée qu'on atteint. Le concept de nirvana est un piège dans les traditions spirituelles pour cette raison-là : c'est défini comme un but ultime à atteindre. Il faudrait tout de suite ajouter qu'en se rapprochant d'un idéal, on se sent de mieux en mieux aussi. Ce n'est pas seulement qu'il faut passer de la quête désespérée à l'accomplissement d'un coup, c'est que chaque étape qui nous rapproche de cet idéal nous rend plus heureux.

Curieusement, plus je vieillis, plus j'arrive à la conclusion qu'on ne s'en rapproche pas en ajoutant des choses, mais en se débarrassant petit à petit de tout ce qui est inutile et encombrant.

On a tous, je crois, des blessures et des vulnérabilités, parfois très anciennes, autour desquelles on a construit des façons de penser et des façons de faire qui nous rendent malheureux, même si elles ont eu, il y a très longtemps, leur raison d'être. Par exemple, moi, il y a très longtemps, j'avais découvert que la nourriture pouvait me servir à oublier mes chagrins. Je l'ai tellement utilisé pendant longtemps, cette découverte, que j'en avais un peu oublié à quel point c'était bon de simplement manger.

Ce sont les retraites méditatives qui m'ont permis de redécouvrir ce plaisir-là : juste fermer les yeux et apprécier chaque bouchée. Comme une bouchée de pesto à l'huile d'olive et aux herbes étranges, ou des probiotiques coréens étonnants dans un petit bol.

Le processus méditatif par rapport au bonheur qu'il nous apporte, pour moi, c'est beaucoup désapprendre des choses inutiles et parfois nuisibles, et réapprendre les choses essentielles qu'on a graduellement perdues de vue. Parce que la première fois qu'on a, par exemple, un plaisir gustatif, c'est une chose absolument merveilleuse. Surtout quand on est enfant, je ne sais pas si vous avez des souvenirs. J'en ai quelques-uns : l'omelette au persil de ma grand-mère, fondante et nuageuse.

Et j'ai le souvenir de ma fille – je vous avais sûrement déjà raconté cette histoire – qui avait mangé son

premier bonbon. En tant que parent bobo, on ne lui avait pas donné de bonbons. Peu avant l'âge de trois ans, tardivement, à l'occasion d'un mariage, tout à coup, je la vois venir vers moi avec des yeux immenses, des yeux de fanatique, et un sourire jusqu'aux oreilles qui me dit : « Papa, il y a une dame qui m'a donné un truc, ça s'appelle... » Elle essayait de retenir le nom parce qu'il fallait absolument savoir d'où ça venait. « Bonbons ! »

Pas de doute, c'était une expérience extrêmement agréable. Ce rapport-là, jubilatoire à ce qui est bon, on le perd quand on se met à utiliser ce qui est bon pour anesthésier, oublier un chagrin.

Autre chose qu'on réapprend : on réenchante le monde. Enfant, j'ai des souvenirs du spectacle de la neige qui tombe, où j'essayais de voir le flocon le plus éloigné, le plus haut dans le ciel, à travers les couches, les rideaux de flocons qui tombaient. Le simple fait de regarder les flocons, c'était génial, c'était très beau. Et après, la neige, par moments, devient le truc qui empêche la voiture d'avancer, qui bloque la route. « Ah, il y a encore de la neige. » Ici, vous l'aurez peut-être fait, on peut regarder les flocons tomber et reprendre contact avec cet état d'appréciation de la beauté du spectacle.

On peut aussi retrouver des plaisirs encore plus simples, comme le plaisir de bouger. Tout à coup, on s'étire, on a conscience du mouvement qu'on est en train de faire et on se dit : mais qu'est-ce que c'est bon de juste s'étirer, d'avoir un corps et que ce corps puisse s'étirer, et de sentir ce que je sens quand je le fais.

Parfois même – je ne veux pas pousser le bouchon –, on peut ressentir le plaisir de respirer. On est en pleine méditation centrée sur la respiration, on a une vague comme ça, on en a pleinement conscience, on se dit : mais qu'est-ce que c'est bon de respirer ? C'est gratuit, mais c'est bien.

Parce que dans le contexte privilégié d'une retraite, on a beaucoup moins besoin de gratification immédiate : Netflix, Zalando, Instagram, le whisky dans l'armoire, le chocolat. C'est entre autres parce qu'on retrouve cette capacité à s'émerveiller des choses simples, et c'est aussi, il faut bien l'admettre, parce qu'on a moins accès à Netflix, au whisky, au chocolat, mais je pense que c'est surtout parce qu'on en a aussi moins besoin.

On donne aussi une plus grande place aux plaisirs qui ne dérivent pas des sens, parce qu'il y a des plaisirs qui ne dérivent pas des sens. Les états agréables comme la bienveillance et tous ses cousins, cousines : le contentement, la gratitude, la compassion, la joie empathique. On les pratique, donc évidemment on en fait l'expérience quand on les pratique, mais on en fait aussi l'expérience de façon informelle quand quelqu'un nous sert à manger. En fait, c'est assez rigolo d'ailleurs, parce qu'on ne peut pas dire merci parce qu'on est dans le silence, et parce qu'on ne peut pas dire merci, on est deux fois plus obligé de ressentir la gratitude pour la personne qui nous sert.

En tout cas, chez moi, c'est comme ça. Parce que le merci... la Suisse doit être le pays où on dit le plus merci. Je suis un Suisse tout à fait typique : je dis beaucoup merci.

Et parfois, mes merci, je les dégage avant même d'avoir ressenti la moindre gratitude, parce que c'est

tellement habituel. Puis en même temps, cela me dédouane de ressentir quoi que ce soit, parce que j'ai donné le merci en échange de ce qu'on m'a donné. Et là, on n'a pas la possibilité de parler, donc on peut prendre vraiment conscience de ce que c'est, que cette gratitude est du plaisir, de la douceur qu'on peut ressentir à éprouver de la gratitude pour quelqu'un qui nous a rendu service.

On apprend aussi à cultiver le calme, la stabilité. Et c'est en fait simple. Je vous propose de fermer les yeux, vraiment, pas longtemps. Et de prendre conscience de la respiration. Et d'en prendre conscience de façon à avoir une attention continue tout au long de l'inspiration et tout au long de l'expiration.

Et là, vous avez eu des moments de stabilité, des moments de calme. Si vous avez fait l'expérience, ne serait-ce que d'une inspiration, vous aviez conscience de la sensation du début à la fin de l'inspiration, c'était un moment de stabilité, c'était un moment de calme.

Souvent, on se dit qu'il faut du temps pour obtenir le calme, pour atteindre un état de calme. Qu'après vingt minutes de méditation, ça commence, ou vingt-cinq, ou trente. Et en fait, c'est là tout de suite. C'est là tout de suite, mais comme c'est interrompu par moments par d'autres pensées, on ne s'en rend pas tout de suite compte.

Parfois, j'ai l'impression qu'il faut vingt minutes aussi pour se rendre compte de la stabilité qui était là depuis le début, mais qu'on perdait de vue parce qu'il y a toutes ces pensées qui viennent nous dire que ce n'est pas encore assez bien et qu'on n'est pas concentré. Mais la stabilité et le calme sont là tout de suite. Et pas pour très longtemps, mais ce n'est pas grave. Ça se cumule, les tout petits moments. Chaque respiration consciente s'accumule au fur et à mesure que le temps passe. Et chacun de ces moments compte.

En nous débarrassant des ruminations qui ont pris leurs aises au fil du temps chez nous, on apprend aussi à être de moins en moins facilement submergé par les émotions difficiles.

Comme Rumi ne l'a pas tout à fait écrit dans son célèbre poème « L'auberge » : traite chaque hôte honorablement. Même cette colère qui casse le mobilier ou cette angoisse qui reste enfermée dans les toilettes, mais ne leur propose pas de rester une nuit de plus parce qu'il ne faut pas exagérer non plus. Il n'a pas tout à fait dit ça, mais c'est l'esprit.

Laissez les émotions nous visiter et les laisser repartir. Tout comme les yogis qui occupaient cette salle sont arrivés et sont repartis. Ainsi, les émotions arrivent et repartent. Et il faut garder toujours la porte ouverte pour être sûr qu'elles puissent repartir.

Des émotions dans l'espace d'une retraite méditative, on en a. Vous aurez peut-être de l'ennui, de l'impatience, peut-être une douleur qui vous énerve. Peut-être des émotions enfouies qui peuvent enfin remonter à la surface, comme des bulles qui viennent éclater. On a des hauts, on a des bas. Les hauts peuvent être très hauts, les bas très bas. Ça fait partie de l'expérience d'une retraite. Les émotions sont magnifiées dans une retraite. Et c'est normal.

Et quand on est face à une difficulté, c'est là que la pleine conscience est la plus utile. Parce qu'elle a cette étonnante caractéristique qu'elle est comme la moufle du conte russe. Cette moufle, je ne sais pas si vous connaissez le conte. Si vous connaissez, il ne faut pas raconter la fin, parce que je vais m'arrêter avant la fin.

Il y a une moufle abandonnée dans une forêt. Et il y a d'abord un premier animal, genre une petite souris, qui se dit : « Ah, c'est chic, je vais avoir chaud parce qu'il fait froid. » Et elle se met dans la moufle. Et ensuite, il y a un autre animal, on va dire qu'il y a un renard qui la rejoint, et puis après il y a un sanglier, et puis après, à la fin, il y a un ours. Et la moufle continue d'accueillir tout ce beau monde de la forêt, d'avoir un espace apparemment infini, presque jusqu'à la fin de l'histoire.

Et la pleine conscience est un peu pareille. Il y a de la place pour toutes les émotions, il y a une place infinie, mais à une certaine condition.

Et là aussi, j'aimerais revenir à cette idée que c'est surtout de revenir à des qualités qu'on avait il y a longtemps et qu'on a oubliées. Pour être en pleine conscience de ce qui est difficile, il faut redevenir cet enfant qui observe quelque chose avec beaucoup d'intérêt pour la première fois. La sauterelle, c'est peut-être parce que j'ai les souvenirs de sauterelles, c'est toujours ce qui me vient à l'esprit, mais un enfant qui voit pour la première fois une sauterelle et qui a les yeux comme des billes, la bouche ouverte, et qui détaille cette expérience sauterelle pour lui. Il a une curiosité infinie, il remarque des choses qu'on ne remarque même plus.

Et voilà, quelques semaines plus tard, on lui dit : « Ah, tu as vu, il y a nouveau une sauterelle ? »

» En s'attendant à ce que le miracle se reproduise, il dit « Ah ouais, tiens, une sauterelle. » Donc, ça se perd vite.

Et nous, on cherche à reconquérir cette curiosité-là et à l'appliquer à tout, y compris... Alors, pour notre plus grand plaisir, on peut l'appliquer à la neige et aux probiotiques coréens, mais on peut aussi l'appliquer à ce qui est inconfortable dans une retraite.

Et quand on le fait... Cette curiosité va révéler deux choses.

La première, c'est que tout ce qui nous arrive est impermanent, y compris ce qui est très désagréable. Ça aussi, ça va passer. Le confort va passer, l'inconfort va passer, la concentration va passer, la déconcentration, la somnolence, la lucidité, l'agitation, le calme, le rejet, l'acceptation, le doute. La confiance, l'anxiété, la joie, la tristesse, l'envie de rentrer à la maison malgré la neige, l'envie de passer toute votre vie ici à vous gaver de probiotiques. Tout va passer. Tout passe.

Et quand vous vous dites, oui, mais attention, là ça ne passe pas, et généralement c'est en lien avec une douleur physique ou une douleur morale, comment fait-on ? On retrouve cette curiosité de l'enfant face à la sauterelle et on se dit : OK, cette anxiété, c'est quoi exactement ?

Et pour être sûr qu'on l'attrape par la patte, on prend conscience de la sensation liée à l'anxiété et on se saisit de cette expérience par ce qu'elle a de plus facile à observer. Parce que les pensées qui fluctuent, l'histoire qu'on est en train de se raconter, c'est difficile de l'attraper. Et quand on le fait, on réalise que cette boule dans la gorge ou ce nœud à l'estomac, il est déplaisant, et on peut remarquer qu'il est déplaisant, mais on remarque aussi qu'à l'inspiration il est un peu plus intense, à l'expiration un peu moins, que là il a un peu bougé, que quelque chose se relâche quand on y met un peu de volonté de détendre à l'expiration. On réalise que ça change.

Et quand on réalise que ça change, on n'est plus très loin de réaliser que ça va passer, parce que c'est le début de cette réalisation-là.

Et ce qui est magnifique, c'est que quand, en même temps qu'on réalise que l'anxiété est un truc changeant, impermanent, qui va passer, on réalise aussi que du coup, la présence qui observe, cette capacité en nous qui observe cette émotion, qui observe ce ressenti, elle, elle ne change pas. Parce que c'est bien pour ça qu'elle peut observer en continu toutes ces choses qui changent, c'est qu'elle a quelque chose de permanent, elle est toujours là.

On oublie qu'elle est là parfois, c'est ça tout le problème, on oublie souvent qu'elle est là. Mais elle est toujours présente. Elle est toujours à disposition. Et c'est la source d'une très grande sécurité.

Quand on réalise que cette capacité à observer, cette présence observatrice en nous, elle est toujours là, qu'elle est toujours à disposition, on a comme une espèce de safe place intérieur, comme disent les psychothérapeutes, un endroit sûr dans lequel on sait qu'on peut aller. Ça, c'est un des deux aspects de révéler l'impermanence.

Quand on se sent submergé par une émotion désagréable, c'est qu'on a perdu de vue qu'elle était impermanente. Et on rétablit la conscience de cette impermanence en s'intéressant aux émotions physiquement.

Mais l'autre chose qui se passe quand on retrouve cette curiosité de l'enfant, c'est qu'on perçoit que ce qui nous arrive n'est pas qui nous sommes.

Et j'aimerais citer à nouveau, justement d'ailleurs, et ce n'est pas un hasard, la petite fille gravement malade du cœur dans le documentaire à laquelle on demande « mais comment ça va ? » et qui dit « mais moi, ça va très bien, c'est mon cœur qui est malade ». C'est exactement ça, c'est ce qu'elle fait quand elle fait ça. C'est extrêmement libérateur et c'est aussi presque un résumé de l'autre moitié de la pratique méditative : il y a l'impermanence et il y a ça, la désidentification.

On vit des pensées, des émotions, des sensations, parfois plaisantes, parfois très déplaisantes, mais on n'a absolument pas besoin d'en faire une partie de notre identité. On peut les observer, ça nous arrive, ça passe, ça monte, ça descend, ça repart. Ce n'est pas une partie de notre identité.

Et là aussi, à chaque fois qu'on prend conscience qu'on n'est pas notre émotion, qu'on n'est pas notre sensation, on révèle la présence de quelque chose qui est attaché à notre personne, de cette capacité à observer qui, elle, est très liée à notre existence. Parce que tant qu'on vit, on peut observer. On a cette présence observatrice en nous. Elle ne nous quitte jamais.

Alors que les émotions, même les plus intenses et les plus désagréables, elles nous quittent toujours. Et elles ne font pas partie de qui nous sommes alors que cette présence-là fait indiscutablement partie de qui nous sommes puisqu'elle sera toujours là.

Et dans mon expérience, prendre conscience du corps peut nous aider à rétablir cette conscience de l'impermanence et de la désidentification.

Une autre chose qu'on peut faire, c'est nommer. Ce n'est pas absolument magique. Mais quand on est mal pris, quand on est en train de se confondre avec quelque chose, qu'on a vraiment l'impression d'être cette personne anxieuse qui souffre de son anxiété, de pouvoir dire : « Ah, il y a de l'anxiété ici. » Tout à coup, vous n'êtes plus l'anxiété. Vous êtes cette présence qui peut l'observer et la nommer.

Généralement, les difficultés qu'on rencontre, et je vous souhaite de ne pas en avoir du tout pendant cette retraite, mais quand on en rencontre, en tout cas dans mon cas, ça correspond toujours à des choses que je ne percevais pas du tout, simplement. Ce qui peut arriver, on vit quelque chose de désagréable, mais on ne prend pas du tout conscience exactement de ce que c'est. Ou alors on se rendait bien compte de ce que c'était, de quelle émotion c'était, de quelle histoire on se racontait. Et où j'avais la plus grande difficulté à ne pas en faire quelque chose qui me concernait et à ne pas en faire quelque chose qui était permanent.

C'est vraiment ça. Si ça fait partie de nous, là on souffre vraiment. Et si ça redevient quelque chose qui nous traverse et qui est là maintenant, mais qui ne va pas s'installer, on se sent mieux. On est allégé d'une bonne partie de l'impact de l'émotion.

Pas tout, mais une bonne partie.

Évidemment, nous avons un idéal. Un idéal duquel nous nous rapprochons à petits pas. Ce n'est pas un but à atteindre. Cela fait longtemps que je n'ai plus joué au tennis, mais j'ai pratiqué pendant une trentaine d'années, sans avoir jamais la moindre illusion d'être un jour Roger Federer, mais j'aimais avoir l'exemple de Roger Federer. Eh bien, c'est pareil pour la méditation : j'aime bien avoir Maechi Kiyo.

Maechi Kiyo, cette nonne thaïlandaise reconnue dans sa tradition méditative comme ayant atteint l'éveil, nous décrit son expérience avec ces mots : "Absolument tout est reconnu. Le corps, le ressenti, la mémoire, la pensée, la conscience, les sons, les images, les odeurs, les goûts, les sensations, les émotions, le rejet, l'avidité et 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."

Ce que dit Maechi Kiyo, c'est exactement ce que j'ai exposé un peu plus longuement auparavant, mais en mieux et plus concisément. Quand elle dit que tout est reconnu, c'est déjà le signe qu'elle n'est pas dans cette illusion qu'ils font partie de qui elle est, parce qu'elle les reconnaît. Elle reconnaît : "Tiens, la colère, c'est la colère. La tristesse, c'est la tristesse. L'envie de quelque chose, c'est l'envie de quelque chose. Cela ne me définit pas. Cela ne détermine pas ce que je vais faire. C'est quelque chose qui est là."

Elle dit qu'elle les reconnaît à leur état naturel. Cela signifie qu'elle ne va pas s'intéresser à l'histoire que son anxiété est en train de lui raconter. Mais qu'est-ce que c'est que l'anxiété ? C'est cette torsion dans le ventre, c'est cette vague émotionnelle qu'on ressent. C'est cela, l'état naturel. L'histoire qu'on ajoute – le fait que c'est un problème d'être anxieux, pourquoi je suis anxieux, est-ce que je serai toujours anxieux, depuis quand je suis anxieux, est-ce que c'est la faute de mes parents si je suis anxieux – à l'état naturel, c'est juste une vague avec un ressenti physique, un ressenti émotionnel, quelques images, quelques paroles. Et c'est tout. On peut laisser une émotion n'être que cela. Monter, redescendre.

"Il n'y a pas un instant où ils ont quelque pouvoir que ce soit sur son cœur" – cela revient toujours à cette idée qu'elle est si solidement ancrée dans cette présence observatrice qu'elle ne se confond jamais avec ce qu'elle vit. Elle reste toujours dans cette posture d'observation.

"Ils apparaissent, ils disparaissent, et ils sont constamment changeants." C'est la reconnaissance de l'impermanence, évidemment. Et du coup, la présence qui les reconnaît ne change pas un seul instant. C'est cette sécurité qu'on peut éprouver, cette sécurité durable quand on passe souvent du temps avec cette présence en nous qui observe.

Ce n'est pas seulement Maechi Kiyo qui fait cela. À chaque fois qu'on prend conscience d'une respiration, à chaque fois qu'on prend conscience d'une pensée qui nous a éloignés de notre objet de méditation, à chaque fois qu'on est en pleine conscience d'une seule respiration, on est avec cette capacité en nous à observer les choses. Donc, nous sommes temporairement comme Maechi Kiyo. Après, cela redescend.

Voilà ce que je voulais vous dire.

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