

La méditation au temps du corona

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 45:49

La méditation au temps du corona se déploie dans une période de vulnérabilité particulière. Nous sommes plus vulnérables que d'habitude, et les gens autour de nous le sont aussi. Je voudrais explorer cette vulnérabilité avant d'aborder ce que la méditation peut nous apporter.

Il y a une manifestation très concrète de cette vulnérabilité : des gens sont morts. Vous pouvez vous demander si vous connaissez quelqu'un de près ou de loin qui est décédé cette année ou l'année passée du coronavirus. Nous sommes nombreux dans ce cas. C'est quelque chose de très réel dans la vulnérabilité qu'une période comme celle-ci nous apporte. Il y a aussi ceux qui ne sont pas morts mais qui ont vécu des formes graves de la maladie. Même quand on n'est pas directement concerné, cela contribue à ce sentiment de vulnérabilité accrue.

Qui, à un moment ou un autre de cette dernière année, s'est senti inquiet en lien avec sa santé ou celle de ses proches ? C'est une question presque absurde tant la réponse est évidente, mais cela fait partie de ce qui nous fait nous sentir vulnérables : nous nous inquiétons. Je continue de m'inquiéter, j'ai toujours des proches vulnérables, comme vous sans doute. Au début, on pouvait se dire qu'on allait s'inquiéter pendant quelques semaines ou quelques mois, mais maintenant cela fait une année, c'est long.

On peut aussi s'inquiéter pour des raisons économiques de plus en plus, pour soi-même ou pour des gens qu'on connaît, des membres de notre famille.

Il y a une autre conséquence indirecte de cette crise : les relations ne sont pas du tout les mêmes que d'habitude, et cela dure depuis longtemps maintenant. Il y a des personnes qu'on peut moins voir, qu'on ne peut plus voir ou qu'on peut voir conditionnellement. Il y a des activités qui nous rapprochaient des autres auxquelles on a dû renoncer. Les cours en présentiel me manquent, entre autres. Les cafés aussi, et les gens que j'y voyais. Ce sont des éléments qui nous rendent vulnérables.

Puis il y a quelque chose de moins immédiat mais qui occupe quand même un petit espace : nous vivons une époque particulière. C'est la première fois depuis très longtemps qu'on se retrouve, en tout cas en Suisse, dans une situation qui se rapproche de celle d'un pays face à une crise, y compris en situation de guerre. Pas une vraie guerre, mais quand un pays craint pour sa sécurité nationale et que des mesures sont prises avec cet équilibre très délicat à trouver entre les libertés individuelles et l'intérêt supérieur de la nation et de ses membres.

En temps de guerre, il y a ces questions de couvre-feu, de limitation des mouvements des personnes, de fermeture des frontières. Qu'est-ce qu'il est raisonnable de prendre comme mesure ? C'est exactement la

situation dans laquelle nous nous trouvons. Il y a cet arbitrage entre le respect des libertés individuelles et la préservation de l'intérêt supérieur, les vies humaines, l'intérêt national. Ce qui est très particulier, c'est que l'arbitre de cet équilibre soit la science, qui n'est pas très bien équipée pour arbitrer ce genre de questions. Cela contribue au trouble et à l'instabilité de cette période, une forme d'insécurité anxieuse.

Je ne vous apprend rien, mais je voulais poser cela car j'ai tendance à me répéter régulièrement que tout va bien. En même temps, nous traversons une période qui n'est pas du tout anodine et qui ne peut pas ne pas avoir un impact sur nous.

C'est une période dans laquelle nous avons forcément été amenés à prendre soin des autres, à nous préoccuper du bien-être des autres. Dans de telles périodes, il y a toujours ces merveilleuses instructions qu'on trouve dans les avions lors des consignes d'atterrissage d'urgence : il faut commencer par prendre le masque et le mettre sur soi, puis s'occuper de le mettre sur les personnes vulnérables autour de nous.

Il y a une vieille histoire bouddhiste qui dit exactement la même chose. Une petite fille et son grand-père acrobate étaient venus voir le Bouddha pour trancher un débat. Le grand-père disait que le meilleur moyen qu'ils soient tous les deux en sécurité pendant leur numéro d'acrobate, c'était que chacun s'occupe de l'autre. La petite fille disait qu'il fallait plutôt que chacun s'occupe de soi. Le Bouddha avait résolument tranché en faveur de la petite fille en disant : « Tu es jeune, mais malgré ton jeune âge, tu as déjà une grande sagesse parce que c'est en t'occupant de toi que ton grand-père sera le plus en sécurité, que tu t'occuperas le mieux de sa sécurité à lui. »

Il y a cette idée importante de commencer par prendre soin de soi si on veut espérer être en mesure de prendre soin des autres, de ne jamais s'oublier dans ces moments-là.

Donc la première prescription méditative logique, c'est de se préserver les espaces où on peut se ressourcer, où on peut fabriquer du calme, de la tranquillité, des moments où il n'y a pas les pensées qui sont là d'habitude. La méditation, et notamment la méditation centrée sur la respiration, est parfaite pour cela.

Depuis toujours, c'est une méditation qu'on utilise pour se fabriquer du calme, et on le fabrique vraiment instant après instant. On a cette inspiration où on n'a pensé à rien d'autre qu'à l'inspiration. On a cette expiration où on n'a pensé à rien d'autre qu'à l'expiration. On a ce temps de transition. Et on avance instant par instant pour se fabriquer des moments où il n'y a que la conscience du corps. Ces moments s'accumulent.

À la fin d'une période de méditation, même si on a beaucoup perdu le fil de la respiration, on aura quand même passé un certain nombre de respirations à n'être qu'avec la respiration, et cela compte.

Il faut compter que lorsque nous nous sentons confus, perdus, quand nous avons l'impression de ne pas arriver à trouver cette stabilité, nous n'avons pas conscience du nombre de moments de pleine conscience que nous accumulons. Nous sommes surtout conscients du nombre de fois où nous avons pensé à autre

chose. Pourtant, ces moments s'accumulent et cela finit par faire beaucoup.

Voilà un moyen d'éviter de se projeter dans ce futur incertain, avec toutes ces incertitudes qui ont tendance à nous propulser vers l'avant. Il n'y a pas que la méditation, j'aimerais le rappeler. La marche, le sport, la lecture, la cuisine, le bricolage, le chant — tout ce qui nous ramène à l'instant présent et tout ce qui occupe l'esprit avec autre chose que ces pensées qui ne nous font pas du bien, liées à la période que nous traversons, joue le même rôle pour nous.

Une deuxième prescription méditative serait de prendre soin de son biotope émotionnel, de cultiver les états d'esprit qui nous font du bien, de les arroser, de leur donner de l'espace. Il y en a tant dans les traditions méditatives : la bienveillance, la compassion, la joie empathique, le contentement, la gratitude.

Dans la période que nous vivons maintenant, un état d'esprit particulièrement adéquat est la compassion. La bienveillance aussi, mais la compassion est cet état d'esprit dans lequel, empathiquement, nous avons conscience de la détresse ou de la souffrance de quelqu'un d'autre ou de nous-mêmes, et nous avons cet élan, ce souhait sincère, cette intention que cela s'arrange pour nous ou pour l'autre.

Sur le papier, la compassion est un état d'esprit parfait en ce moment, très utile et important, parce qu'elle nous permet d'être connectés à la détresse, mais d'une façon qui ne nous nuit pas justement, qui ne nous épuise pas non plus. Les alternatives à la compassion, quand nous sommes face à la souffrance de quelqu'un d'autre, sont la tristesse, éventuellement la culpabilité, la colère, et parfois aussi l'indifférence — une option par défaut que nous choisissons plus souvent que nous le pensons, et même inconsciemment, simplement parce que nous nous protégeons de cette empathie prenante, émouvante, en prenant la direction de l'indifférence pour ne pas nous laisser emporter dans la tristesse ou dans quelque chose qui ne nous ferait pas du bien.

Je dis que sur le papier, c'est un état d'esprit fantastique, parce qu'en pratique, il faut quand même être prudent avec la compassion. J'ai parfois regretté d'avoir proposé des exercices de compassion, parce qu'on peut être submergé si on pense à quelqu'un qui est dans une situation difficile, et du coup prendre la direction justement de la tristesse, de la détresse ou de l'impuissance, et rater le fil, le train de la compassion.

Il faut donc éviter, quand on choisit de faire une méditation de compassion ou d'avoir juste un moment compassionnel, d'avoir les yeux empathiques plus gros que le ventre compassionnel. Je vous propose d'avoir un tout petit moment de compassion pour quelqu'un, avec à l'esprit de ne pas choisir quelque chose qui vous submergerait, de faire un choix raisonnable pour un tout petit moment de compassion, juste pour se familiariser avec ce qu'est cet état d'esprit.

Une autre chose concernant la compassion : avant de pratiquer, nous formulons évidemment une phrase de compassion comme nous formulons une phrase de bienveillance. Et pour que notre compassion aille quelque part, nous allons formuler quelque chose... j'allais dire de réaliste, ce n'est pas du réalisme dont il

s'agit, mais pour vous donner un exemple : si vous aviez de la compassion pour ma calvitie, pour mon statut de chauve qui souffre de sa calvitie, la phrase de compassion adéquate ne serait pas « Puissent les cheveux repousser sur son crâne », parce que cela ne va pas arriver. Vous n'auriez pas vraiment l'impression de penser à moi de façon compassionnelle en disant cela. Ce serait plutôt : « Puisse-t-il, par exemple, accepter son corps tel qu'il est ? » Déjà, je n'aime pas la formulation « puisse-t-il », donc je préférerais « je lui souhaite ». Mais voilà, quelque chose qui correspond à un processus qui peut effectivement se produire, et non de la science-fiction. Et j'adore être chauve, par ailleurs, mais là n'est pas la question.

Donc, un moment de compassion. Pour cela, nous prenons une position confortable qui peut être plus ou moins méditative — il faut surtout qu'elle soit confortable. Et nous évoquons une personne qui rencontre des difficultés, une personne pour laquelle nous ressentons cet élan empathique quand nous pensons à elle ou à ce qu'elle est en train de vivre.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant un peu de place, en la laissant occuper de l'espace en imagination, la laissant être présente... Et en étant à l'écoute de cet élan, ce mouvement empathique : qu'est-ce que vous pourriez souhaiter à cette personne ? Avec cette dimension de compassion, lui souhaiter que quelque chose s'arrange. Cela peut être de lui souhaiter qu'elle vive mieux, qu'elle vive le mieux possible ce qu'elle traverse, qu'elle trouve de la stabilité dans cette tempête. Qu'est-ce que vous auriez envie de lui souhaiter ? En formulant votre intention.

Quand vous avez formulé une intention, en l'adressant à cette personne intérieurement, en la répétant à un rythme qui soit naturel pour vous. C'est l'intention qui compte plus que les mots. Et en laissant cette intention s'exprimer intérieurement, silencieusement, d'une manière ou d'une autre — un ressenti, une attitude silencieuse. Comment cette compassion peut-elle s'exprimer ?

C'était court. Pour qui la compassion en tant qu'état, sans les mots, était-elle quelque chose que vous avez pu observer, qui était présent d'une manière ou d'une autre dans le silence pour vous ?

Je trouve que le grand avantage de cet état d'esprit de compassion, c'est qu'il nous donne vraiment un canal dans lequel quelque chose qui peut être difficile peut recevoir une direction qui ne va pas nous faire de mal. Même si cela peut être émouvant, parce que la détresse des gens, surtout si nous les aimons, est émouvante — c'est normal qu'elle le soit —, cela nous emmène dans la direction... déjà de simplement leur souhaiter quelque chose de bien plutôt que de s'inquiéter ou de se lamenter.

Et puis, il n'y a pas d'état d'esprit qui va davantage nous amener à faire des choses concrètes que celui-là. C'est un précurseur à l'action. Quand nous sommes en train de souhaiter que cela s'arrange, nous sommes juste à l'étape d'avant : qu'est-ce que moi je peux faire ? Qu'est-ce que je peux faire pour que je puisse faire quelque chose ? Et si nous ne pouvons rien faire, il nous reste la possibilité d'avoir cette intention et de la formuler. Et c'est mieux que rien. C'est mieux de faire quelque chose quand on peut faire quelque chose, mais quand on ne peut rien faire, c'est un état d'esprit qui est déjà quelque chose. C'est une intention.

Un autre état d'esprit que je trouve adéquat dans cette période, c'est la gratitude, parce que nous nous retrouvons aussi à dépendre de gens plus que d'habitude pour certaines personnes. Nous avons aussi tous dépendu beaucoup du personnel soignant, et il y a eu cette période au printemps où nous les applaudissions sur les balcons. C'est donc aussi une gratitude pour ces personnes-là. Et aussi pour des proches. C'est aussi un état d'esprit qui, quelle que soit la situation que nous traversons, va nous faire du bien, et qu'il est toujours possible d'avoir, parce qu'il y a toujours de bonnes raisons d'éprouver de la gratitude pour quelqu'un, que ce soit dans notre présent, dans notre passé, quelqu'un de proche, de moins proche, le livreur du supermarché...

Le livreur qui, au plus fort de la fermeture des magasins, dépose les fruits et légumes bio sur notre palier, un proche qui nous rend service, ou encore une personne lointaine dans le passé – cela nous fait du bien de repenser à cette personne.

Accordez-vous un tout petit moment de gratitude, et sentez-vous libre de rechercher la facilité. Je sais qu'il y a des personnes que j'ai toujours envie de remercier, de re-remercier, ou d'être plus original.

Qui est-ce que vous auriez envie de remercier ce soir ? Quelqu'un de votre présent, de votre passé, une personne connue ou pas si connue que ça. Donnez un peu d'espace à la personne que vous avez choisie. Appréciez sa présence en formulant vos remerciements et en les lui adressant intérieurement. Merci pour... merci pourquoi. Laissez cette gratitude s'exprimer intérieurement, silencieusement, en appréciant ce que représente cet état d'esprit pour vous.

Même question – j'aime bien la reposer. Pour qui est-ce que cet état de gratitude se manifeste concrètement dans le silence, d'une manière ou d'une autre, un ressenti ou quelque chose qui est là ? Êtes-vous d'accord que c'est un état d'esprit qui peut difficilement nous faire du mal, la gratitude ?

Là aussi, bien sûr, moi je pense souvent à ma grand-mère maternelle, et je sais que je pourrais tomber dans la tristesse parce que c'est juste à côté de la gratitude, puisque cela fait longtemps qu'elle n'est plus là. Ou dans la culpabilité, parce que quand on pense à ce qu'on a reçu, on peut très vite penser à ce qu'on aurait pu donner, ce qu'on n'a pas donné – y compris pour les personnes qui sont vivantes, d'ailleurs.

Mais je trouve que ce n'est pas trop difficile de garder le cap de la gratitude parce que c'est une émotion noble qui s'impose par rapport aux alternatives qui pourraient bondir dessus. Je me rends bien compte que c'est aussi une meilleure façon de rendre hommage à ma grand-mère que de la remercier plutôt que de m'en vouloir de ce que j'aurais pu faire mieux ou différemment avec elle. Et je pense que c'est vrai pour les relations présentes aussi : c'est une belle manière de les entretenir intérieurement que cet état d'esprit de gratitude. Et la bienveillance évidemment aussi.

Pour la compassion, c'est la même chose. On sait que quand on pratique la compassion, on fait de l'équilibrisme avec une corde plus ou moins large et qu'on pourrait glisser vers la tristesse ou vers d'autres choses. Et tout le travail en douceur de ces méditations consiste à garder ce cap, garder le cap de

l'émotion qui va nous faire le plus de bien et qui permet le mieux de répondre à la présence de cette personne dans notre esprit à ce moment-là.

La dernière prescription méditative au temps du Corona, c'est évidemment de cultiver une relation équilibrée à nos émotions, à l'anxiété, à la peur, à la colère, à la solitude. Je ne veux pas trop revenir dans le détail parce que c'est un sujet que j'ai déjà tellement souvent abordé dans le cours, dans les soirées pour anciens participants. Juste quelques rappels, peut-être formulés différemment.

Par rapport aux émotions et aux ruminations qui accompagnent les émotions difficiles, notre but n'est pas de ne pas avoir de pensées et d'émotions idiotes et débiles qui ne nous aident pas. Notre but est d'avoir des pensées et des émotions idiotes et débiles qui ne nous aident pas en pleine conscience. Et c'est important parce que, comme le disait Chögyam Trungpa, le chemin méditatif est en fait une insulte après l'autre, une gifle après l'autre – c'est-à-dire qu'on n'arrête pas d'être vexé par à quel point le contenu de notre esprit n'est pas conforme à notre vision idéale et notre vie émotionnelle n'est pas celle qu'on aimerait avoir souvent.

Donc le but n'est pas de se débarrasser de l'anxiété qui n'a pas de fondement, mais de la vivre en pleine conscience. Et c'est quelque chose qu'on oublie tellement souvent qu'il faut se le répéter régulièrement.

Et pour simplifier tout ce qu'on peut évoquer avec les flèches, la vision du stress et des émotions difficiles qu'on a en pleine conscience – peut-être une façon plus simple de l'aborder. Les émotions nous font le plus souffrir quand on perd de vue ce qu'elles sont vraiment. Et pour cela, les bouddhistes ont trouvé des résumés très clairs : elles sont, premièrement, impermanentes, et deuxièmement, elles ne sont pas qui nous sommes, elles ne font pas partie de notre identité.

On souffre vraiment de la présence des émotions difficiles quand on oublie ces deux choses, c'est-à-dire quand on les vit comme étant permanentes – ou en tout cas pas impermanentes – et quand on les vit comme faisant partie de nous, comme étant à l'intérieur de nous, comme nous définissant en tant que personne, comme affectant vraiment notre identité, notre intégrité.

Donc la pleine conscience, dans cette situation, c'est un travail d'alchimie. On prend l'émotion, on prend le plan de l'émotion, et puis on le transforme. Ce plan qui est permanent, qui est lourd, qui fait partie de nous, on le transforme en quelque chose qui va changer, puis passer, et qui ne nous définit pas en tant que personne. On prend du permanent et, en l'observant, on le transforme en impermanent. Et on prend quelque chose qui nous semble faire partie de nous et, en l'observant, on le transforme en quelque chose qui traverse simplement notre expérience, qui n'est pas une partie solide de qui nous sommes.

Quand on révèle, en l'observant en pleine conscience, la vraie nature d'une émotion difficile, on lui enlève ses dents. Elle est toujours ce qu'elle est – l'anxiété reste l'anxiété, la tristesse reste la tristesse – mais sa capacité à nous mordre, à nous blesser, à ce qu'on rumine autour de sa présence, diminue ou disparaît.

Techniquement, cela consiste toujours à faire deux choses, sur papier encore une fois très simples. On

donne un nom à l'émotion, on commence par se dire « Ah, c'est ça ! » pour éviter de la confondre avec nous, pour réaffirmer qu'on est cette personne capable d'observer ce qui se passe et de donner un nom à ce qui se passe. Donc on dit « Ok, anxiété ».

Et on abandonne l'histoire qui va avec l'émotion et on se concentre sur le ressenti physique. La magie, quand on commence à observer une émotion uniquement à travers ce qu'elle manifeste dans notre corps, c'est qu'on est tout à coup dans l'instant présent et qu'on est en contact avec ce qui change, parce que les sensations changent. Au rythme de la respiration, ce ne sera pas la même sensation d'une respiration à l'autre ou d'un instant à l'autre. Et quand on suit la vague émotionnelle à travers le corps, on réalise qu'elle est montée, qu'elle se module un peu, et qu'à un moment elle va passer. On rétablit la conscience de cette impermanence.

Les instructions sont simples. Ce qui est difficile, c'est de les appliquer quand on en a besoin, quand on est dans cet état de détresse qui nous ôte un peu nos moyens. Et c'est aussi pour cela que la pratique méditative est tellement utile : elle entretient notre muscle qui nous permet de faire appel à cette capacité d'observation des émotions difficiles quand on en a besoin.

Ce travail d'alchimie va aussi révéler – et c'est très joli parce que c'est indirect – qu'en nous mettant à observer ce qui nous arrive comme étant impermanent, on révèle qu'il y a quelque chose en nous qui l'observe qui est permanent, en fait, qui est stable.

Cette capacité d'observation, cette présence observatrice, elle, elle est stable. Et en observant une émotion comme ne faisant pas partie de nous, mais comme étant juste un phénomène qui traverse notre expérience, on révèle qu'il y a quelque chose en nous qui pourrait faire un petit peu plus partie de nous, serait un peu plus proche de notre intégrité, de notre essence. Comme une petite présence observatrice intérieure qui est toujours là, elle est là quoi qu'on traverse.

Je vous propose un tout petit exercice. Je n'ai pas envie, en fin de causerie, de nous faire replonger dans une situation stressante. Ce n'est pas le bon moment de la journée pour ça. Mais juste en fermant les yeux, demandez-vous quelle est l'émotion désagréable la plus présente en ce moment, celle qui occupe le plus vos ruminations, celle qui prend le plus de place. Anxiété, tristesse, colère, solitude, culpabilité, honte.

Avec cette émotion, faites simplement ces deux choses : vous l'évoquez, vous évoquez les moments où elle est présente, et intérieurement, avec une voix posée, vous la nommez. Et quand vous l'avez nommée, vous la nommez une deuxième fois, mais cette fois-ci, en la nommant, vous prenez conscience de cette capacité à la nommer qui n'est pas l'émotion, de cette présence observatrice qui se manifeste au moment où vous nommez quelque chose.

Avec curiosité, vous pouvez interroger le corps et cette émotion. Peut-être en évoquant encore une fois le souvenir des moments où elle se manifeste pour vous. Cette émotion, elle est où ? Elle se manifeste avec quelles sensations dans le corps ? Et là où vous la sentez, les sensations qui se manifestent pour vous, vous

les observez, vous pouvez respirer doucement en prenant conscience de ces sensations-là, de cet endroit-là peut-être.

En observant comment, dans cette partie du corps, les sensations changent au rythme de la respiration. Elles sont différentes à l'inspiration, à l'expiration. Observons ce qui change.

Et pendant quelques instants, même si c'est peut-être un peu abstrait, prenons conscience de ce que c'est que cette capacité en vous de nommer ce qui vous arrive et d'observer les sensations. Qu'est-ce que c'est pour vous ? Comment ça se manifeste, cette présence méditative-là ? Où est-ce que vous la sentez ? Comment est-ce que vous la sentez ?

Je sais que c'est peut-être un peu abstrait cette dernière question que je vous ai posée, mais parfois ça aide d'avoir quelque chose qu'on associe à cette capacité d'observation. De la même manière qu'il y a des gens qui prennent des positions, des power moves, qui se mettent dans une certaine position parce que ça évoquera pour eux une attitude qu'ils auront besoin d'avoir pour un entretien d'embauche ou pour quelque chose de difficile. Parfois, de se rappeler que pour nous, on associe un petit peu cette capacité à observer à quelque chose dans le corps, à une sensation ou à quelque chose qu'on fait, quand on se met dans cet état-là, ça nous aide à le mobiliser plus facilement.

Moi, je sais par exemple, et c'est super subjectif, que souvent pour moi, si je vis une vague émotionnelle désagréable, que je réalise que je suis en train de partir dans une rumination et que j'aimerais m'en extraire, je vais prendre conscience du corps entier. Comme si je voulais établir : voilà où ça se passe. C'est dans mon corps que ça se passe. Ce n'est pas dans le futur, dans le passé, dans les ruminations lointaines qui m'emmènent très loin. Et en prenant conscience du corps, c'est comme si je me rappelais que je pouvais observer tout ça, que c'était possible pour moi de le faire.

Et après, parfois, il y a un petit peu, je dois dire à ma grande honte, une mobilisation du visage et des yeux, comme si je voulais observer avec mes yeux, regarder ces sensations. J'associe quand même un petit peu ma tête à ma capacité d'observation, et les bouddhistes diraient que ce n'est pas ça du tout. Mais c'est une habitude prise de passer par les yeux et par la tête comme perchoir, comme observatoire à partir duquel on peut observer les choses. Je pense que je ne suis pas le seul dans ce cas.

Vous pouvez simplement vous poser la question parce que peut-être que ça vous aide, même si en effet notre capacité d'observation n'est nulle part. Mais d'avoir cette espèce de point de repère ou d'habitude de dire : comment est-ce que je peux me rappeler que c'est possible, que j'ai cette capacité-là ? Et parfois, il y a un petit quelque chose que vous pourrez faire pour le rendre présent plus rapidement.

Les émotions, quoi qu'on fasse, elles finiront par prendre une place plus juste, mais elles seront toujours là. Et le but n'est pas de devenir parfait. Comme disait Elisabeth Kubler-Ross : "I'm not okay, you're not okay, and it's okay." On ne cherche pas à être parfait et débarrassé de ce qui nous pose problème, juste à souffler sur cette braise, sur cette petite flamme de présence méditative intérieure qui va nous révéler

l'impermanence et la désidentification de ce qui nous envahit parfois.

Je vous propose une minute de bienveillance, vraiment très courte, parce qu'il est tard pour un horaire de méditant. Il y en a parmi vous qui se sont peut-être bravement levés très tôt ce matin pour la première méditation silencieuse du matin. Il est tard pour ces personnes-là.

Et pour la bienveillance, on va essayer quelque chose d'un peu différent. On va travailler sans les mots, mais avec la possibilité de les appeler, de les mobiliser si on en a besoin. Prenons conscience des sensations, prenons conscience du corps entier. Et pendant quelques instants, en transformant chaque expiration en une intention bienveillante, formulée sans aucun mot, mais une intention bienveillante que vous vous adressez à vous-même. Chaque fois qu'une expiration se produit, elle s'accompagne pour vous d'une intention bienveillante pour vous-même.

En évoquant les personnes autour de vous, les personnes qui ont médité avec vous aujourd'hui ou les personnes physiquement autour de vous en ce moment, en invitant dans l'espace de votre bienveillance toutes ces personnes. Et pour elles aussi, avec chaque expiration, en leur adressant silencieusement une intention bienveillante.

C'est une alternative à la méditation de bienveillance pour les gens paresseux qui n'ont pas envie de parler intérieurement.

Vous pouvez simplement expirer avec bienveillance. La loi du moindre effort peut s'appliquer aussi à la méditation de bienveillance. Si cette approche fonctionne, si elle peut porter cette intention, alors nous pouvons l'adopter.

Cette pratique nous rappelle que le dharma s'adapte à nos capacités et à nos dispositions du moment. Il n'y a pas une seule voie vers la cultivation de metta, mais de multiples chemins qui peuvent nous mener vers cette qualité du cœur. Parfois, la simplicité d'une expiration consciente, imprégnée d'intention bienveillante, peut être plus puissante que les formulations les plus élaborées.

L'essentiel réside dans cette sincérité de l'intention, dans cette capacité à laisser notre souffle porter naturellement notre bienveillance vers nous-mêmes et vers les autres. C'est une invitation à découvrir que la méditation peut être à la fois profonde et accessible, rigoureuse et flexible.

Je vous encourage à explorer cette approche dans votre pratique personnelle. Observez comment votre cœur répond à cette forme de metta sans paroles, comment votre corps accueille cette bienveillance respirée plutôt que formulée.

Que cette soirée vous porte vers un repos paisible, et que les graines de bienveillance semées ce soir continuent à germer dans le silence de votre pratique quotidienne.

