

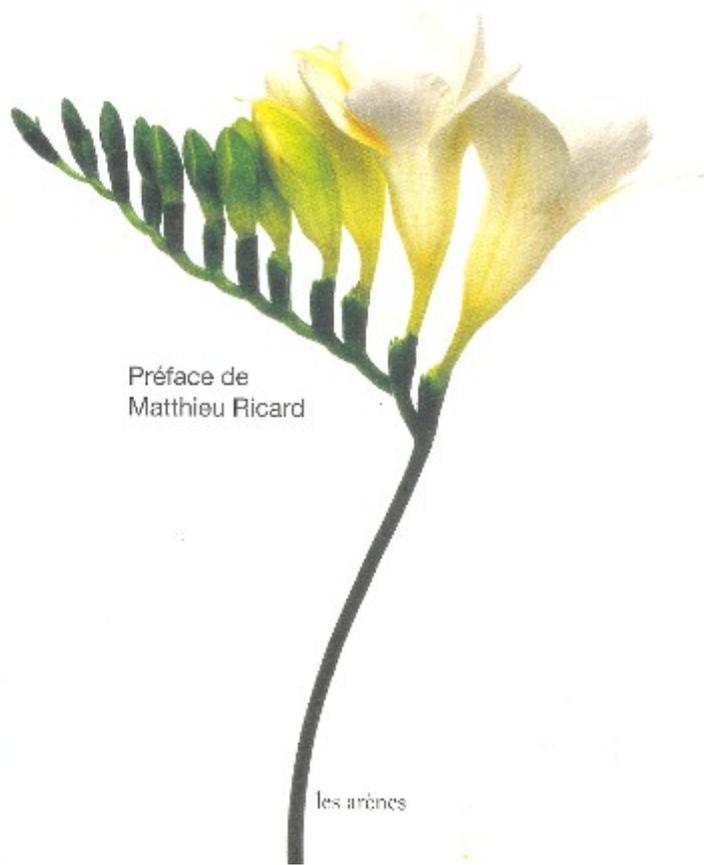
Pr Jon Kabat-Zinn

L'éveil des sens -

Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience.

PR JON KABAT-ZINN
L'éveil des sens

Vivre l'instant présent
grâce à la pleine conscience



Préface de
Matthieu Ricard

les arènes

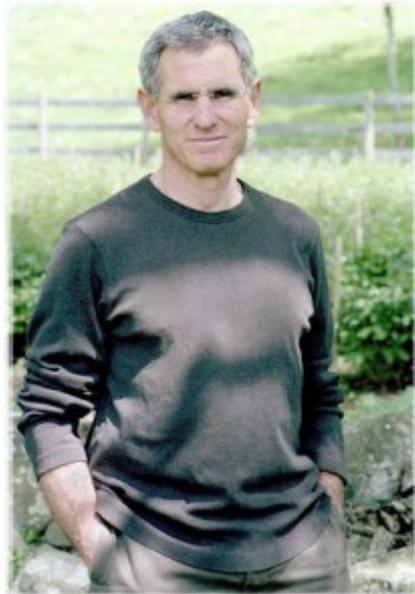
--Quatrième de couverture--

« Un trésor d'informations sur les miracles que **la méditation en pleine conscience** peut opérer dans notre vie de tous les jours »

Jon Kabat-Zinn est à la fois l'inventeur et l'artisan d'une méditation accessible à tous : la « méditation en pleine conscience ». Grâce à lui, depuis trente ans, plus de 250 hôpitaux et cliniques à travers le monde l'utilisent comme outil de soin. Son efficacité est scientifiquement reconnue pour de nombreuses pathologies physiques et psychologiques. Nous pouvons tous bénéficier des ses bienfaits immédiats.

Aujourd'hui plus que jamais, nous vivons déconnectés de nos sens, obsédés par l'urgence, ballottés par la météo de nos états d'âme. Jour après jour, en éveillant nos sens avec la méditation nous pouvons façonner notre esprit et **remplacer l'agitation par le calme,** la haine par la bienveillance, le mal-être et la maladie par le bien-être.

Dans ce livre plein de poésie et de simplicité, Jon Kabat-Zinn nous apprend à nous ouvrir aux sensations, pour mieux nous éveiller à la pleine conscience. C'est un véritable guide du monde sensoriel, un chemin vers notre monde et notre richesse intérieurs.



Auteur mondialement connu, Jon Kabat-Zinn est docteur en biologie moléculaire (au prestigieux MIT) et professeur de médecine émérite à l'Université du Massachusetts. Après une dizaine d'années de pratique, il a utilisé la méditation dans la médecine pour réduire la souffrance et le stress. La première « clinique de réduction du stress » a vu le jour en 1979. Il est l'auteur de plusieurs livres qui ont été des best-sellers internationaux.

ISBN : 978-2-35204-088-0

Préface de Matthieu Ricard

Au cours des trente dernières années, Jon Kabat-Zinn a apporté une contribution unique au monde de la santé, principalement en Amérique du Nord et, plus récemment, sur les autres continents. Il a conçu et mis en place dans plusieurs centaines d'hôpitaux une méthode pour réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques, au choc postopératoire et à nombre de traitements pénibles. Cette approche, qu'il a affinée à mesure que ses applications prenaient de l'ampleur, est connue sous les initiales MBSR, abréviation de "Mindfulness Based Stress Reduction", ou "réduction du stress basée sur le pleine conscience". Cette méthode, qui est maintenant tout à fait intégrée au service hospitalier, a véritablement révolutionné la manière dont de nombreux patients traversent l'expérience de la maladie et de la douleur physique.

Conçu initialement pour des patients qui n'étaient pas suffisamment soulagés par les traitements à leur portée - ce qui s'est avéré représenter beaucoup de monde -, ce programme attira rapidement un éventail de plus en plus large de patients, puis de soignants, au sein de l'hôpital. Aujourd'hui, la MBSR a trouvé une place légitime dans les centres médicaux universitaires comme les hôpitaux, et les pratiques ne sont plus considérées comme relevant de médecines alternatives, mais tout simplement comme de la bonne médecine.

Aux États-Unis, plus de deux cents hôpitaux proposent à leurs patients, ainsi qu'au personnel soignant, des programmes de MBSR. D'autres programmes ont vu le jour en Amérique du Sud, à Hong-Kong, en Afrique du Sud, en Australie et en Nouvelle-Zélande dans des établissements renommés. Un nombre sans cesse croissant de scientifiques mènent des recherches cliniques sur l'application de la pleine conscience en médecine et en psychologie. L'exercice de la pleine conscience a aussi été associée aux techniques de thérapie cognitive. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, la MBCT, s'est révélée très concluante lors de plusieurs essais cliniques et éveille beaucoup d'intérêt dans les cercles de psychologie clinique. Elle diminue notamment de 50% le risque de rechute chez les patients ayant déjà subi au moins deux épisodes de dépression grave.

Comme l'explique Jon Kabat-Zinn, "compte tenu de toute la souffrance que les hôpitaux attirent, on pourrait se demander : "Quel meilleur endroit pour proposer un programme d'entraînement en pleine conscience, décrite par le Bouddha en personne comme la voie directe pour surmonter peines et chagrins, et dissiper souffrances et insatisfactions, en un mot pour soulager la souffrance ? La pleine conscience, si elle est aussi puissante, fondamentale et universelle que le soutenait le Bouddha, ferait-elle sensiblement du bien à la majorité des gens qui franchissent ces portes debout ou allongés ?" Bien entendu, il ne s'agit pas d'un substitut à des soins médicaux bons et compatissants, mais d'un complément potentiellement vital aux traitements qu'ils pourraient recevoir. Et quel meilleur endroit pour proposer un tel programme d'entraînement aux patients, mais également au personnel qui, dans bien des cas, n'est pas moins stressé que les patients ?" et encore : "Et par-dessus tout, peut-être qu'il venaient, et restaient, parce que nous parvenions quelque part à créer une atmosphère qui incitait à une écoute profonde et chaleureuse, une atmosphère que les participants pouvaient identifier immédiatement comme bienveillante, empathique, respectueuse et acceptante. Comme tonalité affective, malheureusement, est souvent bien trop rare dans les centres médicaux très fréquentés."

La méditation en pleine conscience est maintenant enseignée dans les cabinets juridiques et proposée aux étudiants en droit des Universités de Yale, de Columbia, de Harvard, du Missouri et d'ailleurs. Des prisons proposent également des programmes de méditation à leur détenus comme à leurs employés, aux États-Unis, mais également dans

d'autres pays comme le Royaume-Unis et l'Inde.

L'un des grands drames de notre époque est de sous-estimer considérablement la capacité de transformation de notre esprit. Notre manière, souvent dysfonctionnelle, de faire l'expérience du monde perdure tant que nous ne faisons rien pour la transformer et que nous laissons nos automatismes se maintenir, voire se renforcer, pensée après pensée, jour après jour, année après année.

Nous ne trouvons pas anormal de passer des années à apprendre à marcher, à lire, à écrire et à suivre une formation professionnelle. Nous consacrons des heures à nous exercer physiquement pour être en forme. Par quel mystère la façon dont fonctionne notre esprit, nos émotions et nos réactions aux aléas de l'existence échapperait-elle à cette logique et pourrai-elle se transformer sans la moindre attention ni effort, simplement parce qu'on le souhaiterait ?

Nous sommes tous un mélange d'ombre et de lumière, de qualités et de défauts. Notre esprit peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. Mais cet état de fait n'est à la fois ni optimal ni inéluctable. Chacun d'entre-nous dispose du potentiel nécessaire pour s'affranchir des états mentaux qui entretiennent et aggravent nos souffrances et pour trouver davantage de paix en nous-même¹.

Nous déployons beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions extérieures de notre existence, mais en fin de compte c'est toujours notre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle "méditations".

Les deux principales approches de la méditation.

Selon l'étymologie des mots sanskrits et tibétains utilisés dans les textes bouddhistes, "méditer" signifie "s'habituer à" ou "cultiver". La méditation consiste à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, de gérer ses pensées et de percevoir le monde.

On entend parfois dire que le bouddhisme cherche à supprimer les émotions. Tout dépend de ce que l'on entend par "émotions". S'il s'agit de celles qui perturbent et obscurcissent notre esprit, comme la haine, l'obsession, l'anxiété et la jalousie, pourquoi ne pas s'en débarrasser ? S'il s'agit, au contraire, de sentiments d'amour altruiste ou de compassion à l'égard de ceux qui souffrent, pourquoi ne pas les développer ? Tel est, en tout cas, l'un des buts majeurs de la méditation.

Pour ce faire, l'introspection bouddhiste a recours à deux méthodes : l'une analytique, l'autre contemplative. L'analyse consiste à examiner honnêtement les tenants et les aboutissants de nos souffrances et de celles que nous faisons subir aux autres. L'approche contemplative consiste à tourner son attention vers l'intérieur et à observer, derrière le voile des pensées et des concepts, la nature de la pleine conscience qui sous-tend toutes pensées et permet leur formation. Cette faculté fondamentale de "connaître" dans le moment présent existe en l'absence de constructions mentales et d'objet de pensée.

C'est cette seconde approche que Jon Kabat-Zinn se rattache plus particulièrement. Selon lui, la "méditation est réellement une façon d'être adaptée aux circonstances dans lesquelles on se trouve, à n'importe quel moment". Il cite également Joseph Goldstein, enseignant de vipassana très respecté aux États-Unis, qui décrit sa méditation sur la pleine conscience comme cette "qualité d'esprit qui remarque ce qui est présent sans jugement sans interférence. Elle est comme un miroir qui reflète clairement ce qui est placé devant lui".

¹ Sur les techniques bouddhistes qui permettent d'entraîner son esprit, voir notre ouvrage *L'art de la méditation*, Nil Éditions, 2008

Ces deux approches sont loin d'être incompatibles, comme l'explique Jon Kabat-Zinn avec sa clarté et son élégance habituelles : "La première voit en la méditation un instrument, une méthode, une discipline qui nous permet de cultiver, d'affûter la conscience de l'instant présent. Plus on pratique la méthode, plus l'aptitude à être attentif aux objets ou événements qui pénètrent dans le champ de la conscience, intérieurement ou extérieurement, a des chances d'être stabilisée [...]. D'une pratique aussi systématique tendent naturellement à survenir des moments de clarté et de vision profonde sur la nature des choses, y compris de soi-même [...]. A cet égard, elle n'est pas sans rappeler toute compétence que nous pourrions développer à force de travail. Et les instructions et les enseignements sont là pour nous guider tout au long du chemin. Cette conception de la méditation est nécessaire, importante et valable. [...] Mais il existe une seconde approche aussi valable de la méditation [...] qui est davantage la réalisation et l'incarnation directes à l'instant présent de ce que vous êtes déjà, en dehors du temps, de l'espace et de tout concept, une façon de demeurer dans la nature même de votre être, dans ce qui est parfois appelé état naturel, esprit originel, pure conscience, non-esprit ou simplement vacuité. [...] Ces deux manières de concevoir la méditation sont complémentaires et paradoxales en même temps, tout comme la nature ondulatoire et particulière de la matière à l'échelle quantique et en deçà. Ce qui signifie qu'aucune n'est complète en soi. Seule, aucune n'est complètement vraie. Ensemble, elles deviennent toutes deux vraies.

Neurosciences et méditation

Dans quelle mesure peut-on former son esprit à fonctionner de manière constructive, à remplacer l'obsession par le contentement, l'agitation par le calme, la haine par la bienveillance ? Voilà vingt ans, un dogme presque partout accepté dans les milieux des neurosciences voulait que le cerveau contienne tous les neurones à la naissance et que leur nombre ne soit pas modifié par les expériences vécues. A présent, on parle plutôt de « neuroplasticité », un terme qui rend compte du fait que le cerveau évolue continuellement en fonction de nos expériences et peut être profondément modifié à la suite d'un entraînement spécifique, l'apprentissage d'un instrument de musique ou d'un sport, par exemple. Or l'attention, l'altruisme et autres qualités humaines fondamentales peuvent, eux aussi, être cultivés et relèvent pour une grande part d'un « savoir-faire » qu'il est possible d'acquérir.

En 2000, une rencontre exceptionnelle eut lieu à Dharamsala en Inde. Quelques-uns des meilleurs spécialistes des émotions, psychologue, chercheurs en neurosciences et philosophe passèrent une semaine entière à discuter avec le Dalaï-lama dans l'intimité de sa résidence située sur les contreforts de l'Himalaya. C'était l'une des fascinantes rencontres organisées par l'Institut Mind and Life qui fut fondé en 1987 par Francisco Varela, un chercheur renommé en neurosciences, et Adam Engle, un homme d'affaires américain. Le dialogue portait sur les émotions destructrices et sur la façon de les gérer².

Lors de cette rencontre, un matin, le Dalaï-lama déclara : « Toute ces discussions sont fort intéressantes, mais que pouvons-nous vraiment apporter à la société ? » Il fut alors proposé de lancer un programme de recherche sur les effets à court et à long terme de l'entraînement de l'esprit, ce que l'on appelle généralement « méditation » ? Ce fut le début d'un passionnant programme de recherche, celui des « neurosciences contemplatives », auquel Jon Kabat-Zinn lui-même a participé depuis le début, en collaboration notamment avec Richard Davidson à l'Université de Madison, Wisconsin. Plusieurs études furent lancées, auxquelles j'eus moi-même la chance de participer, dans les laboratoires du regretté Francisco Varela en France, de Richard Davidson et Antoine Lutz à Madison, de Paul Ekman et Robert Levenson à San Francisco et Berkeley, de

² Le compte rendu des ces rencontres a donné lieu à un livre de Daniel Goleman, *Surmonter les émotions destructrices*, Robert Laffont, 2003

Jonathan Cohen à Princeton et de Tania Singer à Maastricht et Zurich.

Après la phase d'exploration initiale, une vingtaine de méditants expérimentés furent testés : moines et laïques hommes et femmes, Orientaux et Occidentaux, tous ayant effectué entre 10.000 et 60.000 heures de méditation consacrées au développement de la compassion, de l'altruisme, de l'attention et de la pleine conscience. Plusieurs articles publiés dans de prestigieuses revues scientifiques ponctuèrent ces travaux³, conférant par là ses lettres de noblesse à la recherche sur la méditation, laquelle, jusqu'alors, n'avait guère été prise au sérieux. Pour reprendre les termes de Richard Davidson, « ces travaux semblent démontrer que le cerveau peut être entraîné et modifié physiquement d'une manière que peu de gens auraient imaginé ». Par ailleurs, Stephen Kosslyn, directeur du département de psychologie à l'Université de Harvard et spécialiste mondial de l'imagerie mentale, déclarait lors d'une rencontre de l'Institut mind and Life organisée au MIT de Boston : « Nous devons faire preuve d'humilité devant la masse de données empiriques fournies par les contemplatifs bouddhistes ; »

Des bienfaits quasi immédiats

D'autres recherches ont également montré que vingt minutes de pratique journalière pendant quelques semaines contribuent significativement à la réduction de l'anxiété et du stress, de la tendance à la colère (laquelle diminue les chances de survie après une chirurgie cardiaque), de l'hypertension artérielle⁴, et des risques de rechute chez les personnes qui ont préalablement vécu au moins deux épisodes de dépression grave. Huit semaines de méditation sur la pleine conscience, telle qu'elle est proposée par la méthode MBSR⁵, à raison de 30 minutes par jour, s'accompagnent d'un renforcement notable du système immunitaire et des facultés d'attention. L'étude de l'influence des états mentaux sur la santé, autrefois considérée comme fantaisiste, est donc de plus en plus à l'ordre du jour de la recherche scientifique⁶.

Mais les bienfaits de la pleine conscience ne s'arrêtent pas à des effets sur la santé physique. Pour conclure avec l'auteur : « La pleine conscience, comme nous le verrons, a cette capacité riche et texturée d'influencer le déroulement de notre vie. Par conséquent, elle a également la capacité d'influencer le monde plus vaste dans lequel nous sommes profondément enracinés, y compris notre famille, notre travail, la société dans son ensemble, la manière dont nous nous considérons comme peuple (ce que j'appelle le corps politique), et le corps du monde (nous tous réunis sur cette planète). »

Il est grand temps à nous, semble-t-il, que ces techniques soient intégrées aux systèmes hospitalier européens, en France en particulier, et soient considérées comme des composantes essentielles des soins offerts aux patients, au lieu d'être perçues comme un luxe superflu issu de modes orientales et d'élucubrations venues d'outre-

³ Voir notamment le premier d'entre eux : A. Lutz, L.L.Greischar, N.B. Rawling, M. Ricard et R.J. Davidson, « long-term Mediators self-induce High-amplitude Gamma Synchrony During mental Practice », PNAS, November 16,2004, vol.101, n°.46

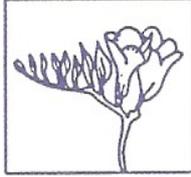
⁴ Les plus importantes références concernant ces travaux, notamment ceux de Linda Carlson (Université de Calgary), de John Teasdale (Cambridge) et Zindal Segal (Université de Toronto), sont citées dans les notes de *l'Art de la méditation, op. cit.*

⁵ MBSR, « Mindfulness-Based Stress Reduction », est un entraînement séculier à la méditation sur la pleine conscience fondée sur une méditation bouddhiste, qui a été développée dans le système hospitalier des États-Unis d'Amérique depuis plus de trente ans par Jon Kabat-Zinn et qui est maintenant utilisée avec succès dans plus de 200 hôpitaux pour diminuer les douleurs postopératoires et celles associées au cancer et autre maladies graves. Voir Kabat-Zinn, J. *et al.* (1985), « The clinical use of mindfulness meditation for self-regulation of chronic pain », *Journal of Behavioral Medicine*, 8,163-190.

⁶ A. Lutz, H.A. Slagter, J.D. Dunne et R.J. Davidson, « Attention regulation and monitoring en meditation », *Trends in cognitive Science*, vol. 12, N°4, avril 2008, pp.163-169.

atlantique/ La compassion exige que l'on transcende toute forme de dogmatisme pour servir au mieux tous ceux qui ont besoin d'attention et de soins.

Matthieu Ricard



*A Myla,
Will, Naushon et Serena
à Sally
Howie et Roz*

A tous ceux qui aiment

Le possible,

Ce qui est

La sagesse

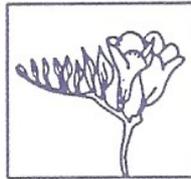
La clarté

La bonté

L'amour

Introduction :

Le défi d'une époque et d'une vie



*C'est peut-être quand nous ne savons plus que faire
Que sonne l'heure de notre vrai travail,
Et quand nous ne savons plus quelle voie emprunter
Que commence notre vrai voyage.*

Wendell Berry

J'ignore ce qu'il en est pour vous, mais en ce qui me concerne, j'ai le sentiment que nous sommes à un carrefour décisif de la vie sur cette planète. Une multitude de directions s'offrent à nous. Le monde mais également nos cœurs semblent être en feu, en proie aux flammes de la peur et de l'incertitude, vidé de toute conviction et souvent emplis d'une intensité aussi ardente que hasardeuse. La façon dont nous appréhendons le monde et nous-même à ce carrefour aura un immense impact sur la tournure que prendront les choses. Ce qui nous attend dans les moments à venir, en tant qu'individus et en tant que société, sera en grande partie façonné par l'usage que nous ferons de notre aptitude innée et incomparable à être clairement conscients de ce que nous vivons. L'avenir sera façonné par ce que nous choisirons de faire pour guérir la détresse, l'insatisfaction sous-jacentes et le mal-être flagrant de notre vie et de notre époque, tout en nourrissant et en protégeant ce qui est bon, beau et sain en nous et dans le monde.

Le défi consiste à renouer avec nos sens, à la fois individuellement et en tant qu'espèce. Bien qu'on les remarque peu et qu'on les comprenne encore moins, il existe une multitude de ruisseaux et de rivières de créativité, de bonté et d'attention humaines : ils viennent grossir des fleuves de plus en plus considérables d'éveil, de compassion et de sagesse sincères. Et l'on peut penser que le monde entier est engagé dans cette direction. Le point d'arrivée de cette aventure de l'espèce et des individus nous est inconnu, même d'un jour à l'autre. La destination de ce voyage collectif n'est ni fixe ni prédéterminée, si bien qu'il n'y a pas de destination et que seul compte le voyage. Ce à quoi nous sommes confrontés en ce moment même et la façon dont nous appréhendons et comprenons cet instant déterminent ce qui est susceptible d'émerger l'instant d'après – et le suivant –, mais de manière non déterminée et, au final, indéterminable, mystérieuse.

Une chose est certaine : c'est le voyage auquel nous participons tous, tout autant que nous sommes sur cette planète, que cela nous plaise ou non, que nous le sachions ou non, qu'il se déroule comme prévu ou non. Il s'agit de la vie même, et le défi est de la vivre comme si elle importait réellement. Les êtres humains que nous sommes ont toujours le choix à cet égard. Nous pouvons nous laisser passivement emporter par des

forces et des habitudes que nous nous obstinons à ne pas examiner et qui nous emprisonnent dans des rêves déformants et des cauchemars potentiels, ou nous impliquer dans notre vie en nous éveillant à elle et en participant pleinement à son déploiement, que nous « aimons » ou non ce qui survient à tout moment. Ce n'est que lorsque nous nous éveillons que notre vie devient réelle et que la possibilité de nous libérer de nos illusions, de nos maladies et de nos souffrances individuelles et collectives s'offre à nous.

Le premier pas dans cette aventure consiste à cultiver un type particulier de claire conscience appelée pleine conscience ou *mindfulness*. La pleine conscience est l'ultime voie commune de ce qui nous rend humain, notre capacité à la claire conscience et à l'auto-connaissance. La pleine conscience se cultive en prêtant attention – une attention développée et affinée par la pratique de la *méditation en pleine conscience*, qui, ces trente dernières années dominants de la culture occidentale, notamment grâce à un nombre de plus en plus important d'études scientifiques et médicales sur ses effets. Mais, si le simple mot « méditation » vous semble bizarre, étrange, candide, ou sans intérêt à cause des idées et des images qu'il évoque, songez que – peu importent vos opinions et leurs fondements – la méditation, et en particulier la méditation en pleine conscience, n'est pas ce que vous croyez.

La méditation n'a rien de bizarre ni d'extraordinaire. Il s'agit juste de prêter attention à ce qui se passe dans votre vie comme si elle importait réellement. Et il peut être utile de garder à l'esprit que, bien que la pleine conscience n'ait rien d'extraordinaire, rien de particulièrement spécial, elle n'en reste pas moins exceptionnellement spéciale et incroyablement transformatrice, à un point que vous ne sauriez imaginer, même si cela ne vous empêche pas de l'essayer.

Lorsqu'elle est cultivée et affinée, la pleine conscience peut fonctionner efficacement à tous les niveaux, de l'individu à l'entreprise, en passant par la société, la politique et le monde. Mais elle exige que nous soyons déterminés à comprendre qui nous sommes réellement et à vivre notre vie comme si elle importait réellement, pas simplement pour nous-même, mais pour le monde. Cette aventure de toute une vie se déploie à partir de ce premier pas. Il suffit d'emprunter cette voie, comme nous allons le faire ensemble dans ce livre, pour constater que nous ne sommes guère seuls face à nos efforts, ni seuls ou uniques face à nos difficultés. Car adopter la pratique de la pleine conscience, c'est rejoindre une communauté mondiale d'intentionnalité et d'exploration qui, en définitive, nous inclut tous.

Au fil de cette aventure, vous découvrirez que ce livre est divisé en six parties, chacune traversée par ma propre expérience personnelle. Mon but est faire sentir au lecteur le paradoxe de la méditation, pratique à la fois personnelle et particulière, mais aussi impersonnelle et universelle, au-delà de toute histoire égocentrique de « mon » expérience, de « ma » vie, susceptible d'être tramée par l'esprit et sa manie du *selfing*⁷. Je voudrais que le lecteur ressente combien il est important de prendre son expérience au sérieux, mais non de manière personnelle, et avec une bonne dose de gaieté et d'humour, surtout face à la souffrance colossale inhérente à notre humanité même, et à la lumière de l'évanescence ultime de ces verres déformants que sont nos opinions et nos points de vue, auxquels nous nous accrochons si souvent en tâchant désespérément de comprendre le monde et nous-même.

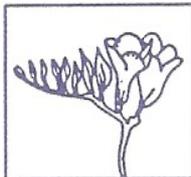
Dans la première partie, nous examinerons ce qu'est et ce que n'est pas la méditation, et ce qu'implique le développement de la pleine conscience. La deuxième partie sonde l'origine de notre souffrance et de notre mal-être, le pouvoir libérateur de l'attention délibérée et sans jugement, l'intégration de la pleine conscience à la médecine, et les dimensions profondément réparatrices et transformatrices de notre mental et de

⁷ *Selfing* : processus continuuel d'élaboration du moi (N.d.T.)

notre cœur qu'elle révèle. La troisième partie explore le « paysage sensoriel » de nos vies et le potentiel enrichissant d'une conscience plus claire des sens de notre bien-être, notre vie et nos manières de connaître et d'être dans le monde et dans notre propre intériorité. La quatrième partie détaille un certain nombre de consignes destinées à cultiver la pleine conscience à travers les différents sens à l'aide d'une gamme de pratiques méditatives formelles ; donnant ainsi un avant-goût de leur richesse exquise, accessible à tout moment. La cinquième partie explique comment le développement de la pleine conscience peut mener à la guérison et à un plus grand bonheur par une « rotation dans la conscience » dans notre façon d'appréhender le monde puis d'agir. Enfin, la sixième partie s'étend sur l'entretien de la pleine conscience et son impact sur différents aspects de notre vie, qu'il s'agisse de notre expérience des lieux, de regarder ou non le Super Bowl, ou de « mourir avant de mourir ».

-----TABLE-----

----TABLE----



Première de couverture
Quatrième de couverture

Préface de Matthieu Ricard

Introduction

Le défi d'une époque – et d'une vie

Première partie

La méditation n'est pas ce que vous croyez

Âmes sensibles s'abstenir

La méditation partout

Moments originaux

L'origine des chaussures : un conte

La méditation n'est pas ce que vous croyez

Deux façons de concevoir la méditation

A quoi bon ? L'importance de la motivation

Diriger et maintenir son attention

Présence

Un acte d'amour radical

Claire conscience et liberté

Lignées et échafaudages

La pleine conscience

Deuxième partie

Le pouvoir de l'attention et le mal-être du monde

Pourquoi prêter attention est suprêmement important

Mal-être

Dukkha

Aimants à dukkha

Dharma

La Clinique de réduction du stress

Troisième partie

Le monde sensoriel : ton unique, sauvage et précieuse vie

Le mystère des sens et l'envoûtement du sensuel

Voir

Être vu

Entendre

Paysage sonore

Paysage aérien

Paysage tactile

Au contact de la peau

Paysage olfactif

Paysage gustatif

Paysage mental

Paysage du présent

Quatrième partie

Embrasser la pratique formelle : goûter à la pleine conscience

Méditer couché

Méditer assis

Méditer debout

Méditer en marchant

Yoga

Juste connaître

Juste entendre

Juste respirer

Est-ce que je m'y prends bien ?

Obstacles courants à la pratique

Soutiens à la pratique

Cinquième partie

Perspectives de guérison : le royaume de l'esprit et du corps

Sentience

Excusez-moi ça n'a rien de personnel, mais...sommes-nous réellement qui nous croyons être

Même nos molécules se touchent

S'orienter dans le temps et l'espace : hommage à mon père

La réalité orthogonale –pivoter dans la conscience

Institutions orthogonales

Une étude sur la guérison et l'esprit

Une étude sur le bonheur – médiation, cerveau et système immunitaire

Homonculus

La proprioception – le ressenti du corps

Sixième partie

S'accueillir chez soi

« On ne s'entend plus penser »

Pas une minute pour souffler

Infidélité de l'affairement

S'interrompre

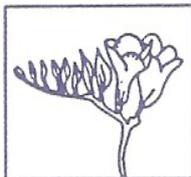
Saturer tous nos moments

Atteindre un endroit
Ici ne mène pas là
Submergés
Dialogues et discussions
Magistrature assise
Vous êtes fou !
Changements de phase
Tu fabriques, donc tu as
Tout idéal de pratique n'est que fabrication
Tu veux en faire une affaire
Qui a remporté le Super Bowl ?
Arrogance et prétention
La mort
Mourir avant de mourir
Mourir avant de mourir – bis
L'esprit-sait-pas
S'accueillir chez soi

Remerciements

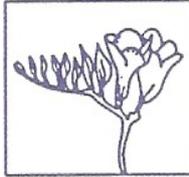
Lectures annexes

-ooOoo-



La méditation est partout

-oo0oo-



Imaginez des patients méditant et pratiquant le yoga sur l'insistance de leurs médecins dans des hôpitaux et des centres médicaux à travers le monde. Parfois les enseignants sont des médecins eux-mêmes, parfois médecins et patients suivent les programmes et méditent épaule contre épaule.

Andries Kroese, un éminent chirurgien vasculaire d'Oslo qui pratiquait la méditation depuis trente ans et prenait part périodiquement à des retraites vipassana⁸ en Inde, nous a rejoint un jour en Californie pour participer à une formation à la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) destinée à des professionnels de santé. Peu après être rentré chez lui, il avait décidé de diminuer ses horaires de consultation et de profiter du temps désormais à sa disposition pour enseigner la méditation à des collègues et des patients scandinaves, une passion qu'il a entretenue pendant de nombreuses années et qui l'a incité à écrire un livre sur la MBSR, devenu un best-seller en Norvège et en Suède.

Un jour, j'ai reçu un appel de Harold Nudelman, un chirurgien de l'hôpital d'El Camino de Mountain View, en Californie. Il m'a confié qu'il avait un mélanome et qu'il craignait que ses jours ne fussent comptés. Il connaissait bien la méditation et trouvait qu'elle avait changé sa vie. Aussi, lorsqu'il est tombé sur mon livre, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, il s'était rendu compte que nous étions parvenus à faire ce dont il rêvait depuis longtemps – intégrer la méditation en médecine. Il voulait donc profiter du temps qu'il lui restait à vivre pour faciliter cette intégration dans son propre établissement. Un mois plus tard, il était venu nous voir, accompagné d'une équipe de médecins et d'administrateurs. De retour chez eux, ils avaient monté un programme de MBSR dirigé par un brillant professeur, Bob Statl, qui avait peu à peu fait appel à d'autres collègues extraordinaires pour l'épauler. Aujourd'hui, plus de dix ans après, ce programme existe toujours. A l'époque, Howard ne s'était pas donné la peine de me préciser qu'il présidait le conseil d'administration d'un groupe désireux de bâtir un centre de retraite de pleine conscience dans la baie de San Francisco (devenu, en définitive, le Spirit Rock Méditation Center de Woodacre). Il est mort moins d'un an après sa visite. Quelques mois plus tard, Brownie Wheeler, à qui je l'avais présenté, prononçait la conférence inaugurale du Harold Nudelman Memorial.

El Camino fait désormais partie de la trentaine d'hôpitaux, de centres médicaux et de cliniques de la région de San Francisco qui proposent la MBSR, dont dix sept, à ce jour,

⁸ Vipassana : méditation en pleine conscience dans la tradition bouddhiste theravâda (N.d.A.).

font partie du système Kaiser Permanente ⁹ du nord de la Californie. Kaiser propose même une formation à la *mindfulness* à ses médecins et à son personnel, ainsi qu'à ses patients. Les programmes de MBSR fleurissent de Seattle à Miami, de Worcester, dans le Massachusetts, où elle a vu le jour, à San Diego en Californie, de Whitehorse, dans le territoire du Yukon, à Vancouver, Calgary, Toronto et Halifax, de Hong-Kong au pays de Galles, de Mexico à Buenos Aires. Des programmes ont également vu le jour au Cap, en Afrique du Sud, en Australie et en Nouvelle-Zélande, mais aussi dans les centres médicaux de Duke et de Stanford, de l'Université du Wisconsin et de Virginie, au Jefferson Medical Collège et dans d'autres établissements renommés à travers l'Amérique. Un nombre de plus en plus important de scientifiques mènent actuellement des recherches cliniques sur l'application de la *mindfulness* en médecine mais aussi en psychologie. Il existe même une nouvelle thérapie destinée à prévenir la rechute dépressive, baptisée thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, la MBCT, qui s'est révélée très concluante lors de plusieurs essais cliniques et éveille beaucoup d'intérêt dans les cercles de psychologie clinique.

Il y a trente ans, il était quasiment inconcevable que la méditation et le yoga accèdent à une place légitime dans les centres médicaux universitaires et les hôpitaux, et encore moins qu'ils y soient largement acceptés. Aujourd'hui, on trouve cela normal. Ces pratiques ne sont même plus considérées comme des médecines alternatives, mais tout simplement comme des médecines. Des stages de pleine conscience sont de plus en plus souvent proposés aux étudiants et au personnel hospitalier. Certains établissements enseignent même la méditation aux patients des services de greffe de moelle osseuse, à l'étape ultramoderne du traitement invasif. Cette expérience pionnière est menée par Elana Rosenbaum, ma collègue de longue date à la Clinique de réduction du stress, qui avait elle-même subi une greffe de la moelle osseuse après la découverte d'un lymphome. Son état remarquable compte tenu des complications dues au traitement – qui l'avaient conduite aux portes de la mort – avait stupéfié les soignants au point que beaucoup avaient voulu apprendre à pratiquer la pleine conscience pour leur propre compte, mais également pour pouvoir la proposer aux patients pendant leurs séjours dans le service. Il existe des programmes de MBSR destinés aux habitants des quartiers déshérités et aux sans-abri. Certains, aux États-Unis, sont enseignés entièrement en espagnol. D'autres s'adressent aux patients de la douleur, aux cancéreux, aux cardiaques et aux futurs parents. Beaucoup n'attendent pas que leur médecin le leur suggère. Aujourd'hui, ils les réclament, ou s'y présentent spontanément.

La méditation en pleine conscience a même gagné les cabinets juridiques et est actuellement proposée aux étudiants en droit des Universités de Yale, de Columbia, de Harvard, du Missouri et d'ailleurs. En 2002, un symposium entier consacré à la pleine conscience, au droit et aux modes alternatifs de résolution de conflits a eu lieu à la Harvard Law School, dont les communications ont été publiées la même année dans un numéro de la *Harvard Negotiation Law Review*. La pleine conscience connaît un véritable essor dans le monde juridique où ce sont les avocats eux-mêmes qui enseignent le yoga et la méditation dans des cabinets. L'un d'entre eux, réputé, a fait récemment la couverture du *Boston Globe Sunday Magazine* en costume-cravate, souriant et pieds nus, dans la posture de l'arbre, afin d'illustrer un article intitulé « Le nouvel avocat (plus gentil, plus doux) ».

Que se passe-t-il donc ?

Des chefs d'entreprise participent à des retraites strictes de cinq jours – qui débutent à six heures du matin – proposées par le CFM, parce qu'ils veulent se former à la *mindfulness*, réduire leur stress et insuffler une plus grande conscience dans la vie du

⁹ Kaiser Permanente : une des plus grandes structures de soins de santé américaines (N.d.T.)

business et dans le business de la vie. Certaines grandes écoles pionnières, publiques comme privées, instituent des programmes aux niveau élémentaire et secondaire/ A l'époque où Phil Jackson entraînaient les Chicago Bulls, l'équipe s'était formée à la pleine conscience sous la direction de George Mumford, qui avait mené notre projet en milieu carcéral et co-fondé notre clinique de MBSR des quartiers défavorisés. Quand Jackson avait rejoint les Lakers de Los Angeles, ces derniers s'étaient également mis à la méditation. Les deux équipes ont été championnes de la NBA, quatre fois pour les Bulls (avec George), trois pour les Lakers. De son côté, le frère de Jackson enseigne de temps en temps la MBSR à l'école de médecine de Charlottesville, en Virginie. Des prisons proposent des stages de méditation à leurs détenus comme aux employés, aux États-Unis, mais également dans d'autres pays comme le Royaume-Uni et l'Inde.

Un été, j'ai eu l'occasion de co-diriger avec Kurt Hoelting (le prêcheur d'Alaska et professeur de méditation d'Inside Passages ¹⁰), une retraite méditative destinée à des activistes écologiques, qui incluait de la méditation assise, du yoga, mais aussi de la marche et une bonne dose de kayak en pleine conscience. Elle se déroulait dans le sud-est de l'Alaska, sur des îles extérieures accessibles en hydravion, dans la vaste zone naturelle de Tebenkof Bay. De retour en ville après huit jours passés en pleine nature, nous avons découvert que la une du *Time* (du 4 août 2003) était consacrée à la méditation. Le fait même qu'il s'agisse d'un article annoncé en couverture détaillant ses effets sur le cerveau et la santé indiquait à quel point elle avait pénétré et conquis la culture dominante. On ne peut plus désormais parler d'un engagement de la part d'une poignée de personnes marginales ou trop facilement taxées de folie.

En effet, les centres de méditation sont de plus en plus nombreux. Ils proposent retraites, cours et ateliers, et de plus en plus de gens s'y rendent pour apprendre et pratiquer ensemble. Le yoga, qui attire un public de passionnés de 7 à 77 ans, n'a jamais eu tant de succès. Environ un an plus tôt, il avait également eu droit à la une du *Time*. En 2003, ce dernier avait fait paraître un dossier spécial sur la médecine de l'esprit/du corps, comme *Newsweek* en 2004, où étaient vantés les mérites de la méditation.

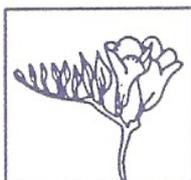
Que se passe-t-il donc sur la planète Terre ? On pourrait dire que nous commençons à prendre conscience du potentiel de l'intériorité, du pouvoir qu'il y a à cultiver la claire conscience et une intimité avec le calme et le silence. Nous commençons à comprendre que le moment présent peut nous apporter une clarté, une compréhension de soi, une stabilité émotionnelle et une sagesse plus grandes. En un mot, la méditation n'est plus un élément étranger et exotique à notre culture. Elle est désormais chez elle en Amérique. Elle est arrivée. Et ce n'est pas trop tôt, vu l'état du monde et les forces gigantesques qui affectent nos vies.

Mais gardez bien une chose à l'esprit... Elle n'est pas ce que vous croyez !

¹⁰ Inside Passages : société proposant des retraites méditatives en Alaska. (N.d.T.)

Présence

-oo0oo-



IL Suffit de tomber sur quelqu'un en train de méditer pour comprendre immédiatement que l'on a pénétré dans l'orbite d'un phénomène inhabituel et remarquable. Parce que je dirige des cours et des retraites méditatives, il m'arrive assez souvent de vivre cette expérience. Je regarde parfois des centaines de méditants assis volontairement en silence, sans qu'il ne se passe rien en dehors des paysages intérieurs de la vie qui se déploie dans l'instant présent en chacun d'eux. Celui qui passerait par là pourrait s'étonner de voir une centaine de personnes assises sans rien faire dans une salle – pas un court instant mais des minutes entières, parfois même toute une heure. Par ailleurs, notre observateur pourrait très bien être touché par une sensation palpable de présence irradiante, une expérience bien trop rare si vous n'aviez aucune idée de ce qui se passe, vous pourriez inexplicablement avoir envie de vous attarder, de contempler ce rassemblement avec curiosité et intérêt, tout en partageant le champ énergétique du silence. Ce spectacle est en soi attirant et harmonisant. La sensation d'une attention alerte dénuée d'effort qui émane d'une telle assemblée est en soi irrésistible, comme l'est le sentiment d'intentionnalité qu'elle incarne.

Attention et intention. Une centaine de personnes présentes dans un silence conscient, immobile, sans autre intention que d'être présents, constitue en soi une prodigieuse manifestation de la bonté humaine. Cette présence immobile est profondément émouvante. Mais je dois admettre que j'éprouve la même émotion quand je me trouve face à une seule personne assise.

À tout moment, dans une salle accueillant cent méditants, certains d'entre eux peuvent être en difficulté, distraits ou travailler à être présents – ce qui ne signifie pas être présent, même si les deux ne sont parfois séparés que d'un fil, un fil qui peut pourtant sembler infini quand on est submergé dans ses pensées, en train de lutter ou de souffrir. Si bien qu'intérieurement il peut y avoir beaucoup d'avancées et de reculs, au-dedans et au-dehors de la **claire conscience**, en particulier lorsque la stabilité de l'attention n'est pas développée et qu'elle connaît des moments difficiles. En général, cela se traduit par de l'agitation extérieure, des tortillements, des remuements et des affalements.

Mais ceux qui ont développé une certaine concentration, ou qui sont naturellement plus concentrés et plus localisés, dégagent une certaine présence. Une personne peut apparaître subtilement illuminée de l'intérieur. Parfois, la tranquillité d'un visage peut m'émouvoir jusqu'aux larmes. Parfois, un sourire s'esquisse, parfaitement figé face au passage du temps, pas un sourire hilare, non, pas un sourire motivé, mais précisément, à

ce moment-là, un sourire sans motif. Cela saute aux yeux. La personne n'est plus simplement une personne ou une personnalité. Elle est devenue un être pur et simple. L'être même. L'éveil même. La paix même. Et, en étant en paix, à ce moment-là, sa beauté d'être pur est sans ambiguïté.

En réalité, je n'ai pas besoin de voir tout cela pour le savoir. Assis en silence dans une salle à côté d'un enseignant ou d'autres méditants, je sens beaucoup plus la présence et la beauté de ceux qui m'entourent que si nous étions en conversation. Même s'il est possible que beaucoup d'entre eux soient en souffrance ou en difficulté, leur volonté même d'être dans la douleur et ouverts à elle les fait pénétrer dans ce champ de présence, le champ de la **pleine conscience**, de l'illumination silencieuse.

Dans les écoles du monde entier, quand les professeurs font l'appel, les élèves, quelle que soit leur langue, répondent en prononçant l'équivalent de « présent », ce qui signifie tacitement qu'ils se trouvent bien dans la salle de classe, que cela ne fait aucun doute. C'est ce que pense l'élève, c'est ce que pensent les parents et ce que pense le professeur également. Mais, la plupart du temps, ce n'est que son corps qui se trouve dans la classe. L'enfant peut rester ainsi de longs moments, parfois plusieurs années de suite, à regarder par la fenêtre et voir des choses que personne d'autre ne voit. Sa psyché peut s'évader dans un monde imaginaire ou, s'il est foncièrement heureux, s'incarner seulement de temps en temps dans la salle, parce qu'elle a du travail karmique ¹¹ plus essentiel à accomplir. Ou encore, l'enfant peut demeurer, à l'insu de tous, retranché dans une anxiété cauchemardesque, en proie aux démons du doute et du dégoût de soi, ou aux turbulences engourdissantes qui ne peuvent être exprimées dans ce genre d'endroit, si elles le peuvent jamais, et qui rendent impossibles, quand le monde de l'enfance est, de manière systématique et régulière, ou d'ailleurs épisodique, malmené, méprisé ou négligé.

Les Tibétains se servent du mot « Kundun » pour désigner le Dalaï-Lama. Kundun signifie la Présence. Ce n'est ni un terme impropre ni une exagération. On devient plus présent en sa présence. J'ai pu observer plusieurs jours de suite, dans une pièce contenant un petit nombre de personnes, où se déroulaient souvent des conversations et des présentations scientifiques complexes, à l'intérêt naturellement inégal. Il semble pourtant là en permanence, pas seulement par la pensée mais par la totalité effective. Il est attentif au sujet discuté et tous autour de lui deviennent non seulement plus présents, mais également plus ouverts et plus aimants par sa simple présence. Il interrompt lorsqu'il ne comprend pas. Il réfléchit profondément, c'est écrit sur son visage. Enfermé avec des scientifiques, des moines et des érudits expérimentés, il pose régulièrement des questions pointues, dont les réponses sont fréquemment : « Votre Sainteté, c'est exactement la question que nous nous sommes posée à ce stade, et l'on pourrait dire qu'il est né ainsi, et c'est une toute autre histoire, bien entendu, mais ces qualités sont également le résultat d'années d'un certain type d'entraînement rigoureux de l'esprit et du cœur. Il est

¹¹ **Karma** (en [devanāgarī](#) कर्म, de la racine *KRI*, signifie *acte, action, rite*)¹ est un terme [sanskrit](#) utilisé dans plusieurs religions orientales. Pour ces religions, la notion de karma désigne communément le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres sensibles. Il est la somme de ce qu'un individu a fait, est en train de faire ou fera. Dans les religions ayant adopté les concepts de [réincarnation](#) ou de [renaissance](#), les effets de ces actes *karmiques* sont censés se répercuter sur les différentes vies d'un individu.

Le terme se transcrit également *Kamma* (depuis le [pali](#)), *yè* (en chinois classique 業 et simplifié 业), *rinne gō* ([japonais](#)), *las* (en [tibétain](#)), et *kan* ([birman](#)).

La *loi du karma* est un concept central dans nombre de religions [indiennes](#), telles que l'[hindouisme](#), le [sikhisme](#), le [bouddhisme](#) ou le [jaïnisme](#). Chaque être y est responsable de son karma, et donc de sa sortie du [Samsāra](#). Les premières références au karma auraient pour origine les [Upaniṣad](#).

Le concept de karma est également présent dans les doctrines de différents mouvements ésotériques occidentaux.

l'incarnation de cet entraînement, même s'il dirait modestement que ce n'est rien, ce qui est par ailleurs parfaitement vrai.

Quand on lui a demandé un jour pourquoi les gens réagissaient si chaleureusement envers lui, il a rétorqué : « Je n'ai pas de qualités particulières. Peut-être est-ce parce que toute ma vie j'ai médité de toute la force de mon esprit sur l'amour et la compassion. » Il semblerait qu'il s'y emploie tous les matins pendant quatre heures, peu importent les exigences de la journée à venir ou le lieu où il se trouve, et de nouveau un court instant en fin de journée. Imaginez un peu.

Être présent est loin d'être trivial. C'est peut-être le travail le plus dur du monde. Oubliez le « peut-être ». C'est le travail le plus dur du monde – du moins maintenir sa présence. Et le plus important. Quand on tombe dans la présence – les enfants en bonne santé vivent la plupart du temps dans le paysage de la présence -, on le sait instantanément, on se sent instantanément dans son être, se reposer dans la claire conscience, dans la présence elle-même, en sa propre compagnie.

Kabir, l'ardent poète extatique indien du XV^e siècle révérend des musulmans comme des hindous, exprime avec férocité l'appel de la présence et sa capacité à nous échapper si aisément :

-*-

Ami, espère en l'Hôte tant que tu es en vie.

Plonge dans l'expérience tant que tu es en vie !

Pense... et pense encore...tant que tu es en vie.

Ce que tu appelles « salut » appartient au temps d'avant la mort.

Si tu ne brises pas tes liens tant que tu es en vie,

Penses-tu

Que des fantômes s'en chargeront après ?

L'idée que l'âme se joindra à l'extase

parce que le corps est pourri

est pure chimère.

Ce qui est trouvé maintenant est trouvé alors.

Si tu ne trouves rien maintenant,

tu finiras simplement avec un appartement dans la Cité de la Mort.

Si tu fais l'amour du divin maintenant, dans l'autre vie

tu auras le visage du désir satisfait.

Aussi, plonge dans la vérité, trouve l'Enseignant,

crois dans le Grand Son !

Kabir dit ceci : Lorsque l'on cherche l'hôte,

c'est l'intensité du désir de l'hôte

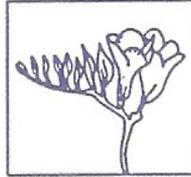
qui fait tout le travail.

Regarde-moi, et tu verras un esclave de cette intensité.

Kabir

Claire conscience et liberté

-oo0oo-



Avez-vous déjà remarqué que votre **claire conscience** de la douleur ne souffre pas même quand vous souffrez ? Je suis certain que oui. C'est une expérience très courante, en particulier dans l'enfance, mais que l'on examine ou dont on ne parle généralement pas parce qu'elle est particulièrement brève et la douleur particulièrement accablante à l'instant où elle se lève sur nous.

Avez-vous déjà remarqué que votre **claire conscience** de la peur n'a pas peur même quand vous êtes terrifié ? Ou que votre **claire conscience** de la dépression n'est pas déprimée ; que la **claire conscience** de vos mauvaises habitudes n'est pas esclave de ces habitudes ; ou peut-être même que la **claire conscience** de qui vous êtes n'est pas qui vous pensez être ?

Vous pouvez tester à tout moment n'importe laquelle de ces propositions en examinant simplement la **claire conscience** – en devenant clairement conscient de la **claire conscience** même. Ce n'est pas compliqué, mais nous y pensons rarement car, comme l'instant présent, la **claire conscience** est une dimension quasiment cachée de notre vie, enracinée partout et, par conséquent, aisément repérable nulle part.

La **claire conscience** est immanente et infiniment disponible, mais elle est camouflée, tel un animal farouche. Une certaine dose d'effort, de quiétude, voire de furtivité, s'avère généralement nécessaire pour l'entrapercvoir, sans parler de l'observer d'un regard appuyé, bien qu'elle puisse s'étaler en plein jour. Il faut être vigilant, curieux motivé pour la voir. Il faut vouloir laisser sa connaissance venir à soi, l'inviter à pénétrer, en silence et avec habileté, au cœur de ce que l'on pense ou de ce que l'on vit. Après tout, nous voyons déjà ; nous entendons déjà. La **claire conscience** est déjà présente dans tout cela. Elle pénètre par les portes de tous les sens, y compris celle de l'esprit, ici même, en ce moment même.

Si vous accédez à la **pure conscience** au milieu d'une douleur, même pour un bref instant, la relation que vous entretenez avec votre douleur se modifiera instantanément. Elle ne peut pas ne pas changer car le fait même de l'étreindre, même un court instant, même une seconde ou deux, révèle déjà sa plus grande dimensionnalité. Et cette modification de votre relation à l'expérience vous rend plus libre de votre attitude et de vos actions dans une situation donnée, quelle qu'elle soit... même si vous ne savez pas quoi faire. La non-connaissance est en soi un type de connaissance quand elle est elle-même étreinte dans la **claire conscience**. Cela peut paraître étrange, j'en conviens, mais si vous pratiquez de manière continue, cela pourrait commencer à faire sens, viscéralement, dans vos tripes, bien plus profondément que dans la pensée.

La **claire conscience** transforme la souffrance émotionnelle comme elle transforme celle que nous attribuons davantage au champ des sensations corporelles. Quand nous sommes submergés par la souffrance émotionnelle, dès lors que nous prêtons une attention particulière, nous remarquons qu'elle est toujours accompagnée d'une couche de pensées et d'une pléthore de sentiments ayant trait à notre souffrance même, si bien qu'ici aussi l'entière constellation de ce que nous considérons comme la douleur émotionnelle peut être accueillie et maintenue en conscience, si fou que cela puisse paraître à première vue. Il est stupéfiant de voir combien ce genre de chose nous est inhabituel, et combien il peut être révélateur et libérateur d'engager nos émotions et nos sensations de cette façon, même lorsqu'elles se déchaînent ou sont désespérantes – surtout si elles se déchaînent et sont désespérantes.

Aucun de nous n'a besoin de s'infliger une souffrance dans le seul but de tester cette propriété unique de la **claire conscience**. Tout ce que nous avons à faire est d'être vigilant à la douleur lorsqu'elle survient, quelle que soit sa forme. Notre vigilance provoque la **claire conscience** au moment du contact avec l'événement déclencheur, qu'il s'agisse d'une sensation ou d'une pensée, d'un regard ou d'un simple coup d'œil, des paroles de quelqu'un ou d'un événement survenant à tout moment. L'application de la sagesse se produit ici même, au point de contact même, au moment du contact, que vous veniez de vous écraser le pouce avec un marteau ou que le monde prenne soudain un tour inattendu et que vous soyez confronté à un aspect quelconque de la tourmente – que tout d'un coup le chagrin et la peine, la colère et la peur semblent avoir pris leurs quartiers permanents chez vous.

C'est à ce moment-là, et tout le temps que se prolongeront ses conséquences, que nous pouvons appliquer la **claire conscience** à l'état dans lequel nous nous trouvons, l'état du corps, de l'esprit et du cœur. Puis il s'agit de faire un pas de plus, en appliquant la **claire conscience** à elle-même, pour voir si elle souffre, si elle est en colère, effrayée ou triste.

Ce ne sera pas le cas. Ce ne peut être le cas. Mais il faut que vous le contrôliez par vous-même. Vous ne serez pas libre si vous vous contentez d'y penser. La pensée n'est bonne qu'à nous rappeler de regarder, d'êtreindre cet instant particulier en conscience, puis d'appliquer la **claire conscience** à elle-même. C'est ainsi que nous pouvons contrôler. On pourrait même dire que c'est ce en quoi consiste le contrôle parce que la **claire conscience** le sait instantanément. Cela ne durera peut-être qu'un instant, mais en cet instant se trouve l'expérience de la liberté. Les portes de la sagesse et la bonté du cœur, qui sont des qualités naturelles de notre être lorsqu'il connaît la liberté s'ouvre à cet instant précis. Il n'y a rien d'autre à faire. La **claire conscience** les ouvre et vous invite à jeter un coup d'œil à l'intérieur, ne serai-ce que l'espace d'une seconde, pour vous permettre de voir par vous-même.

Cela ne signifie pas qu'elle soit une stratégie aussi froide qu'insensible destinée à se détourner des profondeurs de sa douleurs dans des moments d'angoisse et de désorientation, ou de leurs conséquences persistantes. La désorientation et l'angoisse, le deuil et le chagrin, l'anxiété et le désespoir, ainsi que toutes les joies qui nous sont accessibles, sans le cœur même de notre humanité et nous enjoignent à les affronter quand ils surviennent, à les connaître et à les accepter tels qu'ils sont. La **claire conscience** incarne précisément un mouvement consistant à se tourner vers ces sentiments et à les êtreindre, plutôt qu'à s'en éloigner, à les nier ou les réprimer. Elle n'apaise peut-être pas notre douleur en toutes circonstances. Mais elle tend une plus large corbeille où recueillir tendrement et connaître intimement notre souffrance en toutes circonstances, ce qui s'avère transformateur et peut marquer la frontière entre l'enfermement à perpétuité dans la douleur et la souffrance, et la délivrance de la souffrance, bien que nous ne soyons pas immunisés face aux diverses formes de

tourments auxquels, en tant qu'êtres humains, nous sommes inévitablement soumis.

Bien entendu, les occasions, petites et grandes, d'appliquer la **claire conscience** à notre vie quotidienne abondent, si bien que notre vie entière pourrait être consacrée à cultiver en continu la **pleine conscience**. Relever le défi de s'éveiller à notre vie et d'être transmué par l'éveil même constitue une forme de yoga en soi, le yoga de la vie quotidienne, applicable à tout moment : au travail, dans nos relations avec nos parents, qu'ils soient vivants ou morts, dans nos relations avec nos pensées sur le passé et le futur, dans les relations avec notre corps. Nous pouvons l'appliquer à tout ce qui se passe, aux moments de conflit et aux moments d'harmonie, mais également aux moments neutres au point d'être à peine remarquables. À chaque instant, vous pouvez contrôler pour vous-même si la **claire conscience** permet au monde de s'ouvrir ou non en réponse à votre geste de **pleine conscience**, de « s'offrir » ou non, pour reprendre les beaux vers de Mary Oliver, « à votre imagination », si elle procure ou non des façons nouvelles et plus vastes de voir et d'être avec ce qui est, susceptible de vous libérer des dangers de la vision partielle et de l'attachement généralement prononcé aux visions partielles simplement parce qu'elles sont vôtres et que vous leur êtes forcément partial. Accaparé, même lorsque je souffre terriblement, par ma propre histoire que je persiste malgré moi à tisser par pure habitude, j'ai l'occasion, d'innombrables occasions, de la voir se déployer et de cesser ou de refuser de l'entretenir, d'émettre une injonction restrictive si nécessaire, de tourner la clé qui attend dans la serrure depuis le début, de sortir de prison, et, par conséquent, d'aborder le monde de manière nouvelle, plus expansive et plus appropriée, en l'étreignant pleinement plutôt qu'en me rétractant, en reculant ou en me détournant. Cette volonté d'embrasser ce qui est et de le travailler exige un grand courage et de la présence d'esprit.

Ainsi, à tout moments, quoi qu'il arrive, on peut toujours contrôler par soi-même. La **claire conscience** s'inquiète-t-elle ? S'égare-t-elle dans la colère, l'avidité ou la douleur ? Ou plutôt appliquée à n'importe quel moment, même le plus infime, sait-elle simplement, et, en sachant, nous libère-t-elle ? Contrôler par vous-même. D'après mon expérience, la **claire conscience** nous rend à nous-même. C'est la seule force que je connaisse qui ait ce pouvoir. C'est la quintessence de l'intelligence, physique, émotionnelle et morale. On a l'impression de devoir la faire surgir, alors qu'en réalité elle est tout le temps là, prête à être découverte, recouverte, étreinte, investie. C'est ici que l'affilage intervient, dans le rappel. Puis, dans le lâcher-prise et le laisser-être, dans le repos, pour reprendre les termes du grand poète japonais Ryokan, « juste ceci, juste ceci ». Voilà ce que l'on entend par la *pratique* de la **pleine conscience**.

Comme nous venons de le voir, le défi est double : d'abord, appliquer du mieux possible la **claire conscience** à nos moments, même de manière modeste et brève. Puis, la maintenir, en venir à mieux la connaître et vivre dans sa plénitude plus vaste, jamais diminuée. Quand c'est le cas, nous voyons les pensées se libérer, même au milieu du chagrin, comme quand nous tendons la main pour toucher une bulle de savon. Pouf. Là voilà qui s'éloigne. Nous voyons le chagrin se libérer, même lorsque nous œuvrons pour l'apaiser chez les autres, et demeurons dans la dimension poignante de ce qui est.

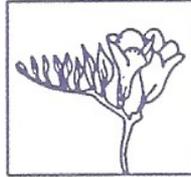
Dans cette liberté, nous pouvons aller à la rencontre de tout et de rien avec une plus grande ouverture. Nous pouvons relever les défis que nous affrontons à l'instant présent avec une plus grande détermination, patience et clarté. Nous vivons déjà dans une plus grande réalité, que nous pouvons exploiter en étreignant la douleur et la peine quand elles surviennent, par une présence sage et aimante, par la **claire conscience**, par des gestes naturels de bonté et de respect envers nous-mêmes et les autres, qui ne s'égareront plus désormais dans le clivage illusoire entre intérieur et extérieur.

Pourtant, concrètement, pour y parvenir au fil de notre vie, il faut généralement une

forme de structure englobante susceptible d'offrir un point de départ, des recettes à tester, des cartes à suivre, des rappels de sagesse, tous les bénéfices de l'expérience et du savoir durement acquis par les autres. Et notamment, si besoin est, différentes rampes d'accès à la **claire conscience** et à la liberté qui, ironiquement, sont à notre portée à tout moment, mais nous semblent pourtant parfois très loin et dépasser notre entendement.

La pleine conscience

-oo0oo-



Mais qu'entend-on au juste par **pleine conscience** ?

D'après le moine et érudit bouddhiste Nyanaponika Thera, la **pleine conscience** est « le passe partout infallible pour *connaître* l'esprit, et donc le point de départ ; elle est l'outil parfait pour *former* l'esprit, et donc le point focal ; enfin, elle est la manifestation sublime de la *liberté* accomplie de l'esprit, et donc le point culminant ». Pas mal pour quelque chose qui se résume fondamentalement à prêter attention.

La **pleine conscience** peut se concevoir comme une **claire conscience** de tous les instants, neutre, que l'on cultive en **prêtant attention** d'une manière particulière, c'est-à-dire **dans l'instant présent**, et de manière aussi peu réactive, aussi peu discriminante et aussi sincère que possible. Quand elle est cultivée intentionnellement, on parle parfois de *pleine conscience délibérée*. Quand elle survient spontanément, comme elle tend à le faire de plus en plus lorsqu'elle est cultivée intentionnellement, on parle parfois de *pleine conscience sans effort*. Au bout du compte, quels que soient les moyens d'y parvenir, la **pleine conscience** est la **pleine conscience** ¹².

De toute les pratiques de la sagesse méditative qui se sont développées dans les cultures traditionnelles à travers le monde et l'histoire, la **pleine conscience** est peut-être la plus basique, la plus puissante, la plus universelles, parmi les plus facile à saisir et dans laquelle s'engager, et sans doute celle dont on a le plus grandement besoin aujourd'hui. Car elle n'est rien d'autre que la capacité que nous possédons tous de connaître ce qui se passe tel que cela se passe réellement. Joseph Goldstein, enseignant de vipassana, la décrit comme cette « qualité d'esprit qui remarque ce qui est présent sans jugement, sans interférence. Elle est comme un miroir qui reflète clairement ce qui est placé devant lui ». Larry Rosenberg, également professeur de vipassana, l'appelle « le pouvoir observant de l'esprit, un pouvoir qui varie avec la maturité du pratiquant ». Mais nous pouvons ajouter que, si la **pleine conscience** est un miroir, c'est un miroir qui connaît *de manière non conceptuelle* ce qui entre dans son champ. Et, n'étant pas bidimensionnelle, on pourrait dire qu'elle s'apparente plus à un champ magnétique qu'à un miroir, un champ de

¹² J'ai parfois recours à la comparaison entre une connexion Internet commutée et un modem câblé pour décrire la différence ressentie entre la conscience délibérée et la conscience sans effort. La conscience délibérée peut être conçue comme une interconnexion commutée, où vous devez fournir un effort pour être connecté, où la connexion ne cesse d'être interrompue et où il faut sans cesse la rétablir. Dans la conscience sans effort, la connexion est toujours présente. Aucune commutation n'est nécessaire. Elle est, tout simplement. Nous sommes déjà connectés. Les choses sont déjà exactement telles qu'elles sont et nous sommes déjà qui nous sommes. Cette prise de conscience est toujours à moins d'un fil ou d'un battement de cœur. En fait, elle est même plus près. Il n'y a pas de distance dut tout. (N.d.A.)

connaissance, un champ de **claire conscience**, un champ de vacuité, de la même manière qu'un miroir est intrinsèquement vide, et peut par conséquent « contenir » n'importe quoi, et tout ce qui se présente devant lui.

Si la **pleine conscience** est une qualité innée de l'esprit, elle peut également être affûtée par une pratique systématique. Et, pour la plupart d'entre nous, elle *doit* être affûtée par la pratique. Nous avons déjà noté combien nous nous sentons patraques quand il s'agit d'exercer notre aptitude innée à prêter attention. Et c'est là tout l'intérêt de la méditation...la culture systématique est intentionnelle de la présence consciente, et, à travers elle, de la sagesse, de la compassion ¹³ et d'autres qualités de l'esprit et du cœur qui contribuent à nous libérer des fers de nos illusions et de notre aveuglement persistant.

La posture attentionnelle que nous appelons **pleine conscience** a été décrite par Nyanaponika Thera comme « le cœur de la méditation bouddhiste » ? Elle est centrale à tous les enseignement du Bouddha et à toutes les traditions bouddhiste, aux nombreux courants et ruisseaux du Zen en Chine, en Corée, au Japon et au Vietnam, aux diverses écoles vipassana ou « méditation de la vision pénétrante » dans la tradition Theravada originaire de Birmanie, du Cambodge, de la Thaïlande et du Sri Lanka, à cette du bouddhisme tibétain (Vayarana) en Inde, au Tibet, au Népal, au Ladakh, au Bhoutan, en Mongolie et en Russie. Et, aujourd'hui, presque toutes les écoles et leurs traditions associées se sont profondément enracinées dans les cultures occidentales, où elles connaissent actuellement un vif essor.

Leur percée relativement récente en Occident est le prolongement historique remarquable d'une floraison qui a vu le jour en Inde au cours des siècles qui ont suivi la mort du Bouddha et a fini par s'étendre à toute l'Asie sous ces nombreuses formes, avant de retourner, il y a relativement peu de temps, en Inde, où elle avait décliné pendant plusieurs siècles.

Strictement parlant, l'application de la **pleine conscience** élève la **claire conscience**. Plus la **pleine conscience** est grande et stable, plus la **claire conscience** et la vision pénétrante peuvent en découler sont grandes. Mais, en langage courant, **pleine conscience et claire conscience sont souvent synonymes**. Par simplicité, nous adhérons donc à cette convention. Et comme il n'y a rien de particulièrement bouddhiste, ni de particulièrement oriental ou occidental, nordiste ou sudiste dans l'attention ou la **claire conscience**, l'essence de la **pleine conscience** est réellement universelle. Elle a plus à voir avec la nature de l'esprit humain qu'avec une idéologie, des croyances ou une culture. Elle a plus à voir avec notre aptitude à connaître (ce que l'on appelle la *sentience*) qu'avec une religion, une philosophie ou une vision particulière.

Pour comprendre la comparaison avec le miroir, c'est le propre de tout miroir, petit ou grand, de pouvoir contenir tout paysage, en fonction de son orientation et de son état – clair, couvert de poussière ou terni par le temps. Il n'est pas nécessaire de fixer le miroir de la **pleine conscience** ne de la réduire à un angle particulier excluant d'autres vues tout aussi valable. Il existe de nombreuses façons de connaître. La **pleine conscience** les subsume et les inclut toutes, de la même manière que l'on pourrait dire qu'il existe une vérité, et non plusieurs, mais qu'elle peut être comprise et exprimée de nombreuses façons différentes dans la vastitude du temps et de l'espace, dans la plénitude des conditions culturelles et des dieux.

Pourtant, à d'autres égards, la comparaison ou la métaphore du miroir a ses limites, bien qu'elle s'avère parfois extrêmement utile. Car une image reflétée est toujours inversée. Quand vous regardez votre visage, ce n'est pas votre visage tel qu'il est vu par

¹³ La **compassion** (du **latin** : *cum patior*, « je souffre avec » et du **grec** *συμπάθεια*, *sym patheia*, sympathie) est une **vertu** - par laquelle un individu est porté à percevoir ou ressentir la **souffrance** d'autrui, et poussé à y remédier

le monde, mais l'image du miroir, que vous voyez, où la gauche est droite et la droite est gauche. Étant une surface, il ne reflète pas les choses précisément telles qu'elles sont, mais en rend simplement une illusion.

La **pleine conscience** est estimée, peut-être pas sous ce nom mais pour ses qualités, dans presque toutes les cultures anciennes et contemporaines. En effet, on pourrait dire que notre vie et notre présence même ici ont toujours dépendu de la clarté de l'esprit comme miroir et de sa capacité subtile à refléter, contenir, rencontrer et connaître avec une grande fidélité les choses telles qu'elles sont. Par exemple, les premiers hommes devaient évaluer des situations de manière correcte et instantanée quasiment instant après instant. À tout moment, cette aptitude pouvait faire la différence entre la survie d'un individu, voire d'une communauté entière, et son extinction. Ainsi, toute personne présente aujourd'hui sur Terre est la progéniture exclusive de générations de survivants. L'esprit capable d'être attentif à ce qui se passait en temps réel et de saisir sur-le-champ que ce qu'il savait être digne de confiance pouvait être suivi de faits disposait indéniablement d'un avantage évolutionniste. Ceux dont le miroir était quelque peu défectueux n'ont peut-être pas pris les décisions qui assuraient leur survie suffisamment longtemps pour transmettre leurs gènes. Il y avait donc un net avantage sélectif en faveur des miroirs clairs qui pouvait instantanément reconnaître et refléter de manière juste tous les messages franchissant les portes des sens ayant trait à la survie.

Nous sommes les héritiers de ce processus sélectif en perpétuel affinage. Des être miraculeux, en fait, si l'on se donne la peine d'y réfléchir.

Au fil des siècles, la capacité innée que nous possédons tous à développer une conscience claire et une vision extrêmement affûtées a été explorée, cartographiée, préservée, développée et aiguisée, non tant par les sociétés de chasseurs-cueilleurs de la préhistoire, qui, malheureusement, sont aujourd'hui sur le point de disparaître, et avec elle tout ce qu'elles savent du monde – à cause des « succès » du flux de l'histoire humaine, tels que l'agriculture, la division et la spécialisation du travail, ou la montée en puissance de technologies avancées -, mais dans les monastères ? Ces lieux délibérément isolés sont apparus au début de l'Antiquité et ont enduré des millénaires de vicissitudes, tandis que leurs occupants renonçaient aux préoccupations matérielles pour mieux consacrer leur énergie tout entière à cultiver, affiner et approfondir la **pleine conscience** et la mettre en pratique afin de sonder la nature de l'esprit et d'accéder ainsi à une réalisation pleine et incarnée de l'être pleinement humain, et de se libérer de la prison de la détresse et de la souffrance mentale habituelle. À leur apogée, ces monastères ont été de véritables laboratoires de recherches sur l'esprit, où les moines qui les peuplaient, et qui continuent de le faire à ce jour, tenaient lieu à la fois de scientifiques et d'objet d'études dans ces investigations continues.

Ces moines, ces religieux et parfois ces chefs de famille ont choisi comme étoile Polaire l'exemple du Bouddha et ses enseignements. **Le Bouddha est un être qui, pour diverses raisons karmiques ¹⁴, avait décidé de s'asseoir et de diriger son attention sur**

¹⁴ **Karma** (en [devanāgarī](#) कर्म de la racine *KRI*, signifie *acte, action, rite*)¹ est un terme [sanskrit](#) utilisé dans plusieurs religions orientales. Pour ces religions, la notion de karma désigne communément le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres sensibles. Il est la somme de ce qu'un individu a fait, est en train de faire ou fera. Dans les religions ayant adopté les concepts de [réincarnation](#) ou de [renaissance](#), les effets de ces actes *karmiques* sont censés se répercuter sur les différentes vies d'un individu.

Le terme se transcrit également *Kamma* (depuis le [pali](#)), *yè* (en chinois classique 業 et simplifié 业), *rinne gō* ([japonais](#)), *las* (en [tibétain](#)), et *kan* ([birman](#)).

La *loi du karma* est un concept central dans nombre de religions [indiennes](#), telles que l'[hindouisme](#), le [sikhisme](#), le [bouddhisme](#) ou le [jaïnisme](#). Chaque être y est responsable de son karma, et donc de sa sortie du [Samsāra](#). Les premières références au karma auraient pour origine les [Upaniṣad](#).

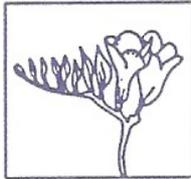
la question centrale de la souffrance, l'exploration de la nature de l'esprit même, et le potentiel de délivrance vis-à-vis de ce que l'on pourrait appeler **le mal-être fondamental de l'humanité**, sans jamais les nier ni tenter de les contourner, mais en sondant directement la nature de l'expérience humaine, avec pour instrument la capacité, que nous partageons tous mais que nous affûtons rarement jusqu'à un tel point, d'examiner n'importe quoi – c'est-à-dire l'attention inébranlable mais aussi la **claire conscience** et le potentiel d'une intuition profonde et lumineuse qui en découlent. Il se décrivait, quand on le lui demandait, non comme un dieu, ainsi que certains l'auraient voulu, impressionnés par sa sagesse, son apparente luminosité et **sa pure présence**, mais simplement comme un être « éveillé ». Cet éveil était le fruit direct de sa perception profonde de la condition et de la souffrance humaine, et de sa découverte selon laquelle il est possible de rompre les cycles apparemment infinis d'aveuglement, de fausses perceptions et de détresse mentale afin d'accéder à une liberté, une équanimité et une sagesse innées.

Nous reviendrons maintes et maintes fois à la **pleine conscience**, à ce qu'elle est et aux différentes manières, aussi bien formelles qu'informelles, de les cultiver, en espérant ne pas nous laisser prendre trop souvent dans les histoires que nous tissons sur elle, bien que ce soit inévitable. Nous l'examinerons sous des angles aussi nombreux que différents, accédant à tâtons à ces énergies et propriétés diverses, tout en nous demandant comment elles peuvent être adaptées aux spécificités de notre vie quotidienne à tout niveau, à notre bien-être et à notre bonheur à court et à long terme.

Nous commencerons plus précisément par examiner pourquoi l'attention est cruciale pour notre bien-être et dans quelle mesure elle a sa place dans le programme plus vaste de guérison et de transformation de notre vie et du monde.

Mal-être

-oo0oo-



*consume mon cœur ; malade de désir
Ligoté à un animal qui se meurt
Il ignore ce qu'il est...*

W.B. Yeats, « La traversée vers Byzance »

On pourrait dire que le mal-être le plus fondamental engendré par le défaut d'attention et la déconnexion, l'erreur de perception et d'attribution, est l'angoisse de la condition humaine même, de la tourmente non prise en compte et non examinée.

Comme le suggère la première phrase de notre brochure, qui évoque les aspirations murmurées et non examinées du cœur, tout le monde ou presque possède un certain nombre d'aspirations murmurées dans les profondeurs de sa psyché, une vie secrète, à vrai dire, une vie pleine de rêves et de possibilités que chacun garde généralement cachée. Le plus triste c'est que nous nous la cachons également à nous-mêmes.

Et que nous en souffrons énormément. Nous maintenons souvent ce secret toute notre vie, sans nous douter que nous nous rendons complice d'un aveuglement qui peut être particulièrement autodestructeur et érosif pour la vie.

Le vrai secret ? C'est que nous ne savons pas qui nous sommes, ni ce que nous sommes, à cause de toutes les préoccupations et prétentions superficielles, des postures intérieures et extérieures que nous bâtissons et derrière lesquelles nous nous retranchons pour pouvoir rester dans le noir.

Car nos cœur, à divers moments, ne sont-ils pas remplis, poussés, même tourmentés par des désirs insatisfaits et apparemment innombrables, grands et petits, peu importe que nous semblions avoir réussi et être à l'aise vus de l'extérieur ? Ne sommes-nous pas vaguement conscients à un niveau souterrain de la psyché que nous sommes effectivement « ligoté » à un animal agonisant ? Et que nous ignorons qui nous sommes et ce que nous sommes ?

En trois vers, Yeats saisit trois aspects fondamentaux de la conditions humaine : premièrement, que nous sommes frustrés et que nous en souffrons; deuxièmement, que nous sommes sujets à la maladie, à la vieillesse et à la mort – la loi inexorable de l'impermanence et du changement constant ; et troisièmement, que nous ignorons la vraie nature de notre être même.

N'est-il pas temps de découvrir que nous sommes déjà plus vaste que nous nous autorisons à le connaître ? N'est-il pas temps de découvrir qu'il est possible d'habiter cette connaissance plus vaste et peut-être de nous libérer de l'angoisse profonde liée à notre manie d'ignorer ce qui est capital ? Je dirais qu'il est grand temps que nous nous y mettions, et que maintenant est le parfait moment.

Il est vrai que nous pouvons ressentir les vagues frémissements d'un sentiment de gêne dans notre psyché. Il se peut même très rarement que nous l'apercevions brièvement qui se réveille, désorientée et effrayée, au milieu de la nuit, lorsqu'un proche souffre profondément ou meurt, ou que la structure de notre vie se défait soudain comme si, de façon étrange, elle avait toujours été purement imaginée. Mais n'est-il pas vrai dans ces moments-là que nous nous rendormons dès que possible, littéralement et métaphoriquement, et que nous nous anesthésions au moyen d'une quelconque diversion ?

Ce mal-être humain primordial évoqué par Yeats, qui implique que nous ignorions ce que nous sommes, est trop lourd à porter. C'est pourquoi nous l'enfouissons profondément dans notre psyché, parfaitement caché, bien à l'abri de la claire conscience de la lumière du jour. Souvent, comme pour guérir et nous libérer réellement de l'obscurité de notre peur et de notre ignorance, une crise aiguë est nécessaire pour que nous en devenions conscient.

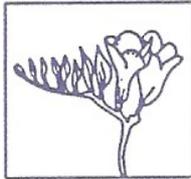
Nous souffrons énormément dans notre corps et notre esprit lorsque nous nous découvrons des appels les plus profonds de notre humanité. Nous nous sentons alors consumés, pour reprendre le terme Yeats, littéralement « dévorés », mais également diminués en maintes façons, car nous négligeons la pleine réalité de ce que nous sommes. Mais il est possible que nous ne le sachions pas non plus avec clarté ou conviction.

Ce mal-être de la non-conscience, qui consiste à ignorer ce qu'il y a de plus fondamental dans notre nature même en tant qu'être, affecte nos vie individuelles quasiment instant après instant, des décennies durant. Celle-ci peut avoir des incidences à court terme sur notre santé à la fois corporelle et mentale. Elle touche inévitablement notre vie familiale et professionnelle de façon souvent imperceptible et, le cas échéant, ne devient visible que plusieurs années après que certains dégâts ont été commis et que des routes imprudentes ont été involontairement empruntées. Et sa présence déborde sur la société, influençant la façon dont nous nous voyons et dont nous concevons le commerce. Elle imprègne nos institutions et la manière dont nous façonnons ou ignorons notre environnement intérieur et extérieur.

Tout ce que nous faisons est affecté par ce malaise que nous refusons de voir. C'est l'affliction suprême, la maladie suprême. Et, en tant que telle, elle donne lieu à de nombreuses variantes, à des manifestations nombreuses et variées d'angoisse et de souffrance à l'échelle du corps, de l'esprit et du monde.

Dukkha

-oo0oo-



Les bouddhistes ont un terme remarquable et extrêmement utile pour désigner le mal-être que nous éprouvons lorsque nous sommes emplis de désirs, ligotés à un animal à l'agonie, sans savoir ce que nous sommes.

Ils appellent *dukkha*, un terme pali – la langue du Bouddha – difficile à appréhender en un seul mot, mais que les érudits traduisent diversement par *souffrance, angoisse, stress, mal-être ou insatisfaction*.

La première Noble-Vérité de l'enseignement du Bouddha est la centralité, l'universalité et l'inévitabilité de *dukkha*, cette souffrance innée du mal-être qui invariablement, plus ou moins subtilement, affecte et conditionne la structure profonde de notre vie même. Toutes les pratiques méditatives bouddhistes tournent autour de la connaissance de *dukkha*, de l'identification de ses causes profondes, et de la description, du développement et du déploiement de chemins par lesquels nous pourrions tous nous affranchir de ses conséquences oppressives, aveuglantes et emprisonnantes.. Ces chemins de la cessation de la souffrance, de *dukkha*, sont en réalité un seul et même chemin, une méthode destinée à nous éveiller à ce que nous avons gardé secret ou que nous nous sommes caché à nous-mêmes, en prêtant une attention juste à tout ce qui survient dans le champ de nos expériences, plutôt qu'en faisant ce que nous avons généralement tendance à faire, c'est-à-dire ne pas lui prêter du tout attention, s'en gargariser, l'idéaliser, l'endurer silencieusement et désespérément, l'affronter, s'y noyer, complètement, ou se distraire continuellement afin de lui échapper. Une telle voie offre la possibilité de mener une vie bien plus satisfaisante et plus authentique. Si bien que la vérité de l'universalité de *dukkha* ne revient pas à déplorer de manière larmoyante et passive son inévitabilité – précisément parce que cette insatisfaction, et parfois cette angoisse, n'est ni constante ni intrinsèquement limitante. Elle peut se travailler, même dans ses aspects les plus atroces. Elle peut devenir notre professeur. Elle peut nous montrer comment nous libérer de son étau.

Et surtout, si nous devons explorer la possibilité de nous libérer de la souffrance, de *dukkha*, et de mener une vie plus authentique et plus satisfaisante, ce n'est pas uniquement pour nous-mêmes – même si c'est déjà un grand accomplissement en soi qu'il s'agit peut être de la motivation principale des personnes amenées à pratiquer la pleine conscience -, mais de manière très réelle et non romantique, pour le bénéfice de tous les êtres avec

qui nos vies sont inexorablement entremêlées. Il se trouve que cela fait beaucoup de monde, l'univers entier à dire vrai.

Au cœur de toutes ces pratiques méditatives visant la reconnaissance, la libération et la cessation de dukkha se trouve la culture de la pleine conscience, une manière entièrement différente d'appréhender cet état maladif envahissant, de l'étreindre et de vouloir le travailler, de l'observer en toute impartialité dans ses caractéristiques les plus intimes. Comme nous l'avons précisé, la pleine conscience peut se concevoir comme une claire conscience chaleureuse, neutre, de l'instant présent, la connaissance directe, non conceptuelle de l'expérience qui se déploie, dans sa naissance, sa persistance momentanée et sa disparition. S'adressant à ceux qui se consacraient à incarner son enseignement à travers une pratique intensive et systématique, le Bouddha a dit :

Cela est la seule voie pour la purification des êtres,

Pour transcender peines et chagrins,

Pour éteindre souffrances et insatisfactions,

Pour avancer sur la voie juste,

Pour réaliser la libération à savoir les quatre établissements de la pleine conscience.

Sacrée déclaration.

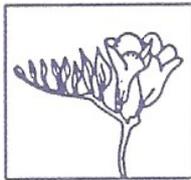
Tout le bouddhisme vise à dissiper les illusions que nous tissons à notre propre intention et celles dans lesquelles nos expériences passées nous ont conditionnés. En nous éveillant nous nous libérons de la souffrance et de l'angoisse générées par notre méprise sur la nature de la réalité, elle-même issue de nos visions égocentriques limitées et de notre tendance à saisir et à nous cramponner à ce que nous désirons tout en repoussant ce qui nous effraie.

Au cours des deux mille cinq cents dernières années, les différentes traditions méditatives au sein du bouddhisme ont développé, exploré et aiguisé une gamme de méthodes hautement sophistiquées et efficaces destinées à cultiver la pleine conscience, mais également la sagesse et la compassion qui découlent naturellement de sa pratique.

Tout comme Thomas Cahill a pu soutenir que les moines irlandais avaient sauvés la civilisation occidentale en recopiant d'anciens manuscrits au Moyen Âge, et que les juifs avaient offert au monde sa première articulation du temps historique et, par la même occasion, le sens d'un développement possible de l'individu dans le temps, en relation personnelle avec le sacré, nous pourrions dire que la figure historique du Bouddha, et de ceux qui ont suivi sa trace, a offert au monde un algorithme bien défini, une voie d'investigation, qu'il a lui-même empruntée lorsqu'il s'est mis en quête de ce qu'il y avait de plus fondamental dans la nature de l'humanité : la possibilité d'être pleinement conscient, pleinement éveillé, et libre des fers de notre propre conditionnement, auquel appartiennent nos habitudes non examinées de pensées et de perception, ainsi que les émotions accablantes qui, très souvent, les suivent spontanément de très près.

Dharma

-oo0oo-



Il va de soi que la qualité de notre relation à l'expérience et à la multitude des paysages, intérieurs et extérieurs, au sein desquels elle se déploie, dépend d'abord de nous-même.

Par exemple, si nous désirons que la paix règne davantage sur le monde, pouvons-nous nous assurer que nous sommes nous-mêmes en paix ? Sommes-nous prêts à noter le nombre de fois où nous ne sommes pas suffisamment paisible et ce que tout cela signifie ? Pouvons-nous noter à quel point il nous arrive d'être belliqueux, agressifs, nombrilistes et cupides, au sein du microcosme de notre vie et de notre esprit ? Si nous désirons que les autres voient plus clairement, pouvons-nous commencer par prêter attention à la façon dont nous-mêmes voyons les choses, et vérifier que nous pouvons réellement percevoir, appréhender et comprendre ce qui se passe à tout moment sans pré-juger ni préjugés ? Sommes-nous prêts à admettre combien cela peut être difficile, mais également important ?

Si nous souhaitons nous connaître en partie nous-mêmes, dans l'esprit de l'injonction de Socrate et du constat négatif de Yeats, notre seule alternative est de nous examiner en profondeur. Si nous souhaitons changer le monde, peut-être ferions-nous bien de nous attacher à nous changer nous-mêmes, en dépit - mais surtout en tenant compte - de notre propre résistance, réticence et aveuglement au changement en dépit - mais surtout en tenant compte - de la loi de l'impermanence et de l'inévitabilité du changement à laquelle nous sommes confrontés - autant de phénomènes auxquels nous sommes soumis individuellement, que nous résistions, que nous protestions ou tentions d'en contrôler les conséquences. Si nous souhaitons effectuer un bond en avant vers une plus claire conscience, la seule solution est de vouloir nous éveiller et de nous soucier profondément de nous éveiller.

Dans le même ordre d'idée, si nous souhaitons qu'une plus grande sagesse et plus grande bonté règnent sur le monde, peut-être pourrions-nous commencer par imprégner notre corps d'une certaine bonté et d'une certaine sagesse, par nous accepter ne serait-ce qu'un seul instant tels que nous sommes avec bonté et compassion, plutôt que de nous forcer à nous conformer à un idéal inaccessible. Le monde serait immédiatement différent. Si nous souhaitons que ce monde soit réellement différent, peut-être devons-nous commencer par apprendre à garder contact avec notre propre vie et notre propre connaissance ou, du moins, à nous y attacher en cours de route, ce qui

revient toujours au même, puisque le monde ne nous attend pas mais se déploie en même temps que nous, dans une intime réciprocité. Et si nous souhaitons grandir, changer ou guérir de quelque façon que ce soit, pour devenir par exemple moins véhéments ou moins âpres au gain, plus confiants ou plus généreux, peut-être devons-nous commencer par goûter au silence et au calme, et savoir qu'étancher sa soif à leurs puits – en étreignant au sein de la claire conscience elle-même tout ce qui se trouve *ici* et en ce moment même, y compris nos tendances profondément enracinées et inconscientes – est en soi curatif et transformateur.

Ce sont des choses qui sont connues depuis des siècles. Mais, pendant des siècles, des pratiques libératrices comme la méditation sont restées pour l'essentiel cloîtrées dans les monastères, sous la responsabilité de diverses traditions culturelles et religieuses. Pour différentes raisons, y compris les vastes distances géographiques et culturelles qui les séparaient et l'éloignement du monde séculaire auquel ils avaient renoncé, ces monastères tendaient à être isolés, parfois peu enclins à dévoiler leurs pratiques, et peut-être, dans certains cas, limités à leur propre clocher et exclusifs plutôt qu'universels. Du moins, c'était le cas jusqu'à présent.

Mains aujourd'hui, comme jamais auparavant, tout ce que les êtres humains ont découvert est désormais accessible à notre investigation. En particulier, la méditation bouddhiste et la tradition de sagesse qui lui est associée (nommée à tour de rôle Buddhadharma ou simplement Dharma) nous sont accessibles comme jamais auparavant et touchent des millions d'Occidentaux dans des proportions inimaginables il y a encore quarante ou cinquante ans.

Ce que les bouddhistes appellent Dharma est une force ancestrale en ce monde, un peu comme les évangiles, à ceci près qu'il n'a rien à voir en substance avec une quelconque conversion religieuse ou religion organisée, ni même avec le bouddhisme en soi, si tant est que l'on puisse considérer le bouddhisme comme une religion. En revanche, comme les Évangiles, il porte à proprement parler une bonne nouvelle.

C'est au siècle dernier que le mot « Dharma », qui signifie alternativement l'enseignement du Bouddha, la loi universelle et la « disposition des choses », s'est frayé un passage dans notre langue, grâce à Jack Kerouac et à ses amis de la Beat Génération surnommés les « Dharma Buns » (les Clochards célestes), Alan Ginsberg *alias* Dharma Lion, et, plus récemment, à une série télévisée (sous la forme d'un prénom féminin), dont les affiches ont été placardées quelques temps dans les stations de métro et sur les flancs des bus, comme c'est souvent le cas en Amérique.

À l'origine, le Dharma a été exprimé par le Bouddha dans ce qu'il a appelé les Quatre Nobles Vérités. Élaboré tout au long de sa vie d'enseignement, il a transmis jusqu'à ce jour par les lignées et courants ininterrompus au sein des différentes traditions bouddhistes. Par certains côtés, il est justifié de comparer le Dharma à la connaissance scientifique. En croissance perpétuelle, en changement perpétuel, il s'accompagne néanmoins d'un noyau de méthodes, d'observations et de lois naturelles accumulées au fil de milliers d'années d'exploration intérieure, d'auto-observation et d'auto-investigation strictement rigoureuses, d'une cartographie et d'un enregistrement soigneux et précis d'expériences survenues au cours de l'investigation de la nature de l'esprit, de

tests empiriques directs et de confirmations de résultats.

Cependant, selon les lois mêmes, le Dharma ne peut être Dharma s'il est exclusivement bouddhiste, pas plus que la loi de la gravité n'est anglaise à cause de Newton ou italienne à cause de Galilée, et les lois de la thermodynamique autrichiennes à cause de Boltzmann. Les contributions de ces scientifiques et de leurs collègues à l'origine de découvertes et de descriptions des lois naturelles transcendent toujours leur culture particulière, car elles concernent la nature pure et simple, et la nature est un tout continu.

De la même façon, l'élaboration des lois du Dharma par le Bouddha transcende son époque particulière et sa culture d'origine, même si une religion est née – bien qu'il s'agisse d'une religion particulière du point de vue occidental, dans la mesure où elle ne repose pas sur le culte d'une déité suprême. La pleine conscience et le Dharma se conçoivent davantage comme des descriptions universelles du fonctionnement de l'esprit humain, en particulier du lien existant entre la qualité de l'attention. Tous deux s'appliquent partout où existe l'esprit humain, de la même manière que les lois de la physique s'appliquent partout dans l'univers (pour autant que nous le sachions), et que la grammaire universelle générative de Noam Chomsky s'applique à toutes les langues.

Quant à son universalité, il est utile de rappeler que le Bouddha lui-même n'était pas bouddhiste. C'était un guérisseur et un révolutionnaire, quoique silencieux et intérieur. Il a diagnostiqué notre mal-être humain collectif et a prescrit un remède bienveillant destiné à rétablir l'équilibre mental et le bien-être. On pourrait donc penser qu'à ce stade de l'évolution de la planète, pour que l'efficacité du bouddhisme comme véhicule du Dharma soit maximale, pour que l'efficacité de son précieux remède soit maximale, il est peut-être nécessaire qu'il renonce à sa dimension religieuse formelle, ou, du moins, qu'il renonce à toute forme d'attachement à l'égard de cette dimension, par son nom ou sa forme. Puisqu'en définitive de Dharma est affaire de non-dualité, les distinctions entre Bouddha-dharma et Dharma universel, ou entre bouddhistes et non-bouddhistes, ne peuvent être fondamentale. À partir de là, les traditions et formes particulières sous lesquelles il se manifeste sont vivantes et éclatantes, multiples et en évolution perpétuelle, tandis que son essence perdure, comme toujours, informe, illimitée et indistincte.

En fait, à l'origine, le mot « bouddhisme » lui-même n'est pas bouddhiste. Il semble qu'il ait été forgé aux XVII^e et XVIII^e siècle par les ethnologues, philologues et érudits européens, qui tentaient de comprendre de l'extérieur, à partir de leurs propres conceptions religieuses et culturelles, un monde exotique qui leur était en grande partie opaque. Pendant plus de deux mille ans, ceux qui ont pratiqué les enseignements du Bouddha, indépendamment de la lignée à laquelle ils appartenaient – et il y en a eu beaucoup, y compris à l'intérieur d'un même pays, toutes détentrices d'interprétations quelque peu différentes des enseignements originaux -, se sont apparemment simplement décrits comme les « adeptes de la Voie » ou « adeptes du Dharma », et non comme des « bouddhistes ».

Pour revenir au Dharma comme enseignement du Bouddha, la première des **Quatre Nobles Vérités** qu'il a exprimées après son investigation intensive de la nature de l'esprit humain a été :

- 1- **la prédominance universelle de dukkha, le mal-être fondamental de la condition humaine.**
- 2- **La deuxième a été la cause de dukkha, que le Bouddha a attribué directement à l'attachement, à l'agrippement et au désir non examiné.**
- 3- **La troisième, la cessation possible de dukkha – affirmation basée sur son expérience au sein du laboratoire de sa propre pratique médicale.**
- 4- **Quant à la quatrième, elle ébauche une approche systématique, connue sous le nom de Noble Sentier Octuple, de la cessation de dukkha, de la dissipation de l'ignorance et donc de la libération.**

La pleine conscience est une des huit pratiques de **ce sentier**, celle qui unifie et complète toutes les autres. Les huit pratiques sont :

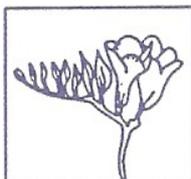
- 1- **la vision sage ou « juste »,**
- 2- **la pensée juste,**
- 3- **la parole juste,**
- 4- **l'action juste,**
- 5- **les moyens d'existence justes,**
- 6- **l'effort juste,**
- 7- **la pleine conscience juste,**
- 8- **et la concentration juste.**
- 9- **et la concentration juste.**

Chacune contient toutes les autres. Elles ne sont que des aspects différents d'un tout unique ? C'est ce qu'exprime Thich Nhat Hanh à sa façon :

Quand la Pleine Conscience Juste est présente, les Quatre Nobles Vérités et les sept autres éléments du Sentier Octuple sont également présents.

Méditer coucher

-oo0oo-



Ce qu'il faut absolument garder à l'esprit avec la méditation couchée, c'est qu'il s'agit de se laisser gagner par l'éveil.

Mais, comme cette position entraîne inévitablement le risque d'être gagné *par le sommeil*, et de sombrer dans la somnolence et la non-conscience, il faut effectivement veiller à se laisser gagner *par l'éveil*, au sens conventionnel de résister à l'envie de dormir, mais également au sens plus profond d'être pleinement présent dans la claire conscience.

Méditation couchée a plus d'une vertu. D'une part, lorsqu'on débute, être allongé plutôt qu'assis est souvent plus confortable et permet de rester immobile plus longtemps. D'autre part, comme c'est la position dans laquelle nous dormons, nous disposons chaque jour de plusieurs opportunités naturelles de reprendre contact avec nous-mêmes, le soir avant de nous endormir et le matin en nous réveillant. Ces moments sont des occasions idéales d'inclure des séances de méditation formelle dans notre journée, quelle que soit leur durée. En outre quand le corps est étendu, en particulier sur le dos, il est généralement plus facile de sentir le ventre bouger avec le souffle, monter et se gonfler à l'inspiration, retomber et se dégonfler à l'expiration. Cette position donne généralement l'impression d'être retenu, porté, soutenu par la surface sur laquelle nous sommes allongés. Nous pouvons alors nous livrer entièrement à l'étreinte de la gravité – nous enfoncer dans le sol, le tapis ou le matelas -, et la laisser faire son travail. Parfois apparaît une sensation agréable de flottement, qui peut motiver davantage à élire domicile dans son corps et dans l'instant présent.

Cet abandon du corps à la gravité peut également inciter l'esprit à se rendre sans condition, non pas à un ennemi extérieur de notre bien-être, mais à l'instant présent, indépendamment des conditions dans lesquelles nous pouvons nous trouver. En nous exerçant à basculer dans l'étreinte de la gravité même conditionnellement dans l'instant présent, d'accepter de manière radicale et ouverte tout ce qui peut se passer dans notre esprit, notre corps ou notre vie, peu importe le moment ou le jour – en un mot, de nous adonner au laisser-être et au lâcher-prise.

Quand nous cultivons la pleine conscience couchés, nous méditons généralement dans la posture dite du cadavre au yoga, c'est-à-dire étendus sur le dos, les bras le long du corps et les pieds retombant vers l'extérieur. Cela n'a rien de particulièrement triste. C'est simplement une façon de nous rappeler que nous pouvons délibérément mourir au passé, et nous en remettre à l'instant présent et à la vie qui s'exprime en nous maintenant. Parce que cette posture rappelle effectivement celle d'un cadavre elle suscite délibérément une attitude de mort intérieure aux préoccupations ordinaires de l'esprit et du

monde , du moins pendant un certain temps, et d'ouverture à la richesse de cet instant-ci. Mais on peut pratiquer la pleine conscience dans n'importe quelle autre position, en chien de fusil ou sur le ventre. Chacune possède ses énergies et ses défis propres, et chacune est parfaite pour aborder le moment présent avec éveil et auto-compassion. Bien entendu, quel que soit votre choix, il existe maintes façons de pratiquer et maintes pratiques à appliquer à l'instant présent.

-***-

Allongés sur une surface rembourrée – un petit tapis ou un futon posés sur le sol ou un canapé -, nous pouvons dans un premier temps nous laisser submerger par l'expérience de l'être-là, dans cette posture, quelle qu'elle soit. Nous pouvons notamment nous ouvrir au paysage sonore et le laisser s'exprimer, entendre ce qu'il y a à entendre, comme si nous étions morts et que nous parviennent les bruits lointains du monde qui continue à tourner, mais sans nous. Cette attitude et cette orientation pourraient nous amener à entendre des sons et à percevoir les intervalles entre eux d'une manière complètement différente. Mais, au début, il arrive que l'on n'entende absolument rien, tant on est absorbé dans le brouhaha des sensations affluant dans le corps, ou dans ce que l'on pourrait appeler les bruits mentaux – les pensées qui ne cessent de fuser dans notre esprit.

La séance entière peut consister simplement à demeurer dans l'entendre, à ramener encore et encore notre attention à l'entendre lorsqu'elle vagabonde, et à nous demander peut-être de manière non discursive « Qui entend ? ». Renouer avec nos sens à travers l'ouïe est une manière extrêmement puissante de pratiquer.

Mais il est également possible de considérer l'entendre comme un aspect parmi d'autres de notre expérience vécue – ce qu'il est évidemment – et de pratiquer avec une attention plus ouverte, moins dirigée, susceptible de s'imprégner des sensations et des perceptions émanant simultanément de tous les sens, intérieurement et extérieurement, à mesure qu'elles font surface, moment après moment. Et, puisque nous considérons l'esprit comme une sorte de sixième sens, le champ de la claire conscience inclurait naturellement tout phénomène mental. Cette pratique de l'attention non dirigée, que nous explorerons plus en détail par la suite, est appelée *conscience sans choix*.

Nous pourrions également nous exercer à accorder une attention exclusive aux sensations du souffle, à des régions spécifiques du corps, voire au corps entier. Au cours de ce dernier exercice, nous pourrions englober ou nous représenter la peau, en sentant l'entière de l'enveloppe corporelle, en étant attentifs à toutes les sensations présentes en position couchée mais aussi conscients de leurs changements. Nous pourrions encore être sensibles à la sensation de l'air autour du corps, submergeant le corps, enveloppant le corps, respirant le corps, et peut-être même sentir ou ressentir la peau elle-même qui respire.

L'autre alternative serait de demeurer dans l'observation de nos pensées et de la « charge » émotionnelle qu'elles recèlent, positives, négatives ou neutres, relativement fortes ou relativement faibles, en nous les représentant au centre du champ de la claire conscience, tout en laissant les autres aspects de l'instant présent se retirer en coulisses. Mais nous pourrions également placer un objet d'attention au premier plan pendant un certain temps, puis le laisser se retirer à l'arrière, tout en ramenant un autre aspect au centre du champ de la claire conscience.

Comme vous pouvez le constater, les possibilités offertes par la pleine conscience sont particulièrement vastes, quelle que soit la posture. Elle nous invite en permanence à faire usage de méthodes et d'échafaudages différents, et à reconnaître combien ils sont nécessaires et importants pour entretenir et approfondir la claire conscience, l'équanimité et le non-attachement. Par ailleurs, comme nous l'avons vu, nous pouvons garder à l'esprit

et nous rappeler en permanence qu'il est possible de demeurer dans la claire conscience quel que soit l'objet de l'attention – le souffle, divers aspects du corps, les sensations et les perceptions, la myriade de pensées et de sentiments qui traversent notre esprit -, ou dans une conscience vaste, illimitée et ouverte au-delà de l'agir, en étant simplement la connaissance qu'est la claire conscience même.

Quel que soit notre choix, il est possible de garder les yeux ouverts ou fermés. Si nous les maintenons ouverts dans la posture du cadavre, nous abordons à travers eux tout ce qu'il y a au-dessus de nous, en général un plafond. Bien entendu, si vous êtes allongé dans un pré par une belle et chaude journée, contempler plusieurs heures de suite des nuages ou un arbre sous lequel vous vous seriez abrité est en soi une forme de méditation. En outre, garder les yeux ouverts peut être particulièrement utile et efficace lorsqu'on somnole ou que l'on est fatigué.

Mais il est tout aussi merveilleux de pratiquer la méditation couchée les yeux fermés. La conscience du paysage intérieur du corps et de l'esprit s'en trouve affinée, la focalisation intérieure et la concentration, renforcée. C'est à vous de juger par vous-mêmes, en vous exerçant délibérément de temps en temps.

Il n'existe pas une seule bonne manière de pratiquer. Certaines traditions recommandent d'ouvrir les yeux, d'autres, de les fermer. Parfois notre choix nous est dicté par les circonstances du moment et de nos sensations. Mais, au cours des premières années de méditation, il est préférable d'appliquer essentiellement l'une ou l'autre méthode afin d'accéder aux profondeurs de notre choix, plutôt que de passer en permanence de l'une à l'autre au gré de notre humeur.

Comme nous l'avons déjà noté, il est très important de pratiquer la méditation couchée avant de nous endormir et dès le réveil. En prenant ainsi votre journée en étau, vous amorcez et affinez votre engagement envers la pleine conscience avant même de sortir du lit. Cela peut avoir un effet profondément positif et bénéfique sur votre journée entière, où les occasions de pratiquer pourront enchaîner, avant de sauter du lit, que votre journée entière soit consacrée à méditer de manière ininterrompue sur l'être présent dans, avec et à la vie, telle qu'elle est et telle qu'elle se déploie, en considérant chaque moment avec une curiosité et une clarté ouvertes. Cette conscience pourrait ensuite s'étendre au mouvement même du corps qui sort du lit, se brosse les dents, prend sa douche ¹⁵, etc. Puis, le soir venu, de nouveau allongés, vous pourriez observer le corps et l'esprit, et leur état à la fin de cette journée, en demeurant dans une sensation du corps intégral et dans une ouverture d'esprit, sans juger ce qui a été bon ou mauvais au cours de ces dernières vingt-quatre heures. Étendus là, vous pourriez vous mettre à l'écoute de la sensation du corps intégral, et de votre intégralité d'être, et sentir combien vous vous insérez dans des sphères toujours plus vastes d'intégralité s'étendant vers l'extérieur, au-delà de vous-mêmes. Relâchez alors progressivement tout ce qui a précédé et tendez les bras au sommeil lorsqu'il s'empare de vous.

En plus de pratiquer juste avant de se mettre au lit et juste après s'être réveillé ; la méditation couchée est accessible à tout moment de la journée, en s'aidant de n'importe quelle approche esquissée ci-dessus. Comme pour toutes les autres pratiques méditatives, il s'agit en définitive de rendre visite au moment présent tel qu'il est et de demeurer dans la claire conscience, en dehors du temps, en percevant les choses telles

¹⁵ Afin d'illustrer de manière accessible la facilité avec laquelle l'esprit se laisse emporter par des histoires et des bruits mentaux jusqu'à perdre contact avec le corps et la réalité de l'instant présent, je suggère souvent aux gens de s'assurer qu'ils seront bien sous la douche la prochaine fois qu'ils en prendront une. Il n'est pas rare de constater que nous ne sommes pas du tout dans la douche mais, par exemple, dans une réunion qui n'a pas encore eu lieu avec nos collègues. En fait, à ce moment-là, on pourrait dire que la réunion entière est dans la douche avec nous. Pendant ce temps, la sensation de l'eau sur notre peau nous échappe peut-être, de même que presque tout ce qui a trait à cet instant. (N.d.A.)

qu'elles sont réellement, d'un instant à l'autre.

Il m'arrive d'éprouver une envie irrésistible de m'allonger au sol ou sur un lit pour méditer couché plutôt qu'assis, voire dans une autre posture. Nous étendre simplement un instant à même le sol, voire à même la terre, peut modifier toute notre orientation à l'égard du moment, de la journée et de ce qui s'y passe. Cela peut ralentir ou stopper l'élan et toute l'impulsion de la tête, et nous aider à nous recalibrer et à être plus incarnés dans ce que nous avons à gérer. De même, la vision que nous avons de notre esprit ou de notre corps à ce moment-là, et de la façon dont ils réagissent à ce qui se passe, peut s'élargir. Bien entendu, la méditation couchée peut être particulièrement précieuse quand on est cloué au lit par une maladie, à l'hôpital, ou lorsqu'on doit subir des examens pénibles et relativement longs, tels que les scanners ou les IRM, où l'on est censé rester parfaitement immobile.

Toutes les situations où nous nous retrouvons allongés peuvent devenir des occasions de pratiquer et de découvrir des dimensions cachées de notre vie et de nouvelles possibilités d'apprendre, de grandir, de guérir et de nous transformer, des possibilités et des visions profondes nichées au sein même de l'instant présent, qui ont beaucoup plus de chance de faire leur apparition quand nous sommes disposés à nous révéler et à demeurer avec tout ce qui peut survenir.

Et puis il y a le scan corporel

Le scan corporel est une forme de méditation extrêmement puissante et curative.

Il est au cœur même des pratiques couchées auxquelles les gens s'exercent en MBSR. Il s'agit systématiquement de balayer le corps avec l'esprit, en appliquant une attention affectueuse, sincère et intéressée à ses différentes régions, en commençant généralement par les orteils du pied gauche, puis en remontant au pied entier – la plante, le talon, le dessus – et le long de la jambe, dont la cheville, le tibia, le mollet, le genou, la rotule, l'intégralité de la cuisse en surface et en profondeur, l'aîne et la hanche. On repart ensuite des orteils du pied droit de la même manière que précédemment. Puis le point focal se déplace, successivement et avec lenteur, vers l'intégralité de la région du bassin, y compris les hanches, les fesses et les organes génitaux, les lombaires, l'abdomen et la partie supérieure du torse – le haut du dos, la poitrine et les côtes, les seins, le cœur, les poumons et les gros vaisseaux de la cage thoracique, les omoplates, les clavicules et les épaules. Viennent ensuite les bras, souvent les deux en même temps : la pointe des doigts et des pouces, les doigts mêmes, les paumes et l'arrière des mains, les poignets, les avant-bras, les épaules, les humérus, les aisselles et de nouveau les épaules. Et enfin le cou, la gorge, le visage et la tête.

C'est également l'occasion de nous mettre à l'écoute des remarquables structures anatomiques, fonctions biologiques et autres dimensions plus poétiques, métaphoriques et émotionnelles des différentes régions du corps, mais également de l'histoire et du potentiel de chacune d'elles : l'aptitude du pied à nous maintenir debout, les énergies sexuelles et génératives des organes génitaux ; la capacité d'enfanter des femmes et les souvenirs de grossesses et d'accouchements de celles qui ont vécu ces expériences, les fonctions éliminatrices et purifiantes associées à la vessie, aux reins et aux intestins, les feux digestifs de l'abdomen et le rôle de celui-ci dans la respiration et dans notre ancrage au centre de gravité physique du corps, les tensions et les triomphes des lombaires qui nous maintiennent droits dans le champ gravitationnel, le potentiel radiant inhérent au plexus solaire ; la poitrine comme emplacement métaphorique mais également physique du cœur (nous parlons, par exemple, d'avoir le cœur léger, le cœur lourd, le cœur brisé, le cœur à la fête, d'être sans cœur, de « déballer tout ce que l'on a sur le cœur »), la mobilité extraordinaire des épaules, la beauté des mains et des bras, les structures et fonctions remarquables du larynx, qui nous permet, associé aux poumons, à la langue et aux lèvres, d'exprimer ce que nous avons dans l'esprit et dans le cœur par les paroles et les

chansons, le travail considérable du visage qui exprime ou dissimule ce que nous ressentons et sa sobre dignité au repos, les capacités remarquables du cerveau et du système nerveux humains. Autant de caractéristique susceptibles d'apparaître quand nous balayons le corps avec une attention affectueuse et une conscience pleine.

La balayage peut être réalisé avec force précisions et détails en visualisant successivement par l'esprit les différentes régions corporelles, en les « habitant » avec conscience et en s'attardant en leur compagnie, en dehors du temps. Il peut s'agir également de sentir le souffle pénétrer et traverser chaque région (ce qui est le cas, bien entendu, puisque chacune d'elles est atteinte et immergée par l'énergie du souffle grâce au sang oxygéné). Si vous pratiquez seul, sans cassette ni CD pour vous guider, et que vous en avez l'envie, vous pouvez aller calmement à votre rythme, en prenant le temps d'habiter chaque région et d'entretenir une intimité profonde avec elle telle qu'elle est à ce moment même, à travers votre souffle et l'attention directe et instantanée aux sensations brutes émanant d'elle. Une fois prêt, vous pouvez la laisser être et la relâcher tout en choisissant de passer à la région suivante.

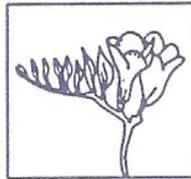
Au cours des deux première semaines du programme, les patients de la Clinique de réduction du stress pratiquent le scan corporel quarante-cinq minutes par jour, au moins six jours par semaine, en s'aidant d'une cassette . Par la suite, ils alternent de manière précise scan corporel et yoga en pleine conscience, puis scan corporel et méditation assise formelle, toujours guidés par une cassette. L'usage intensif de cette pratique est recommandé lorsqu'on est confronté à des problèmes de santé et/ou à des douleurs chroniques en tout genre. Le scan corporel ne s'adresse pas à tout le monde et n'est pas forcément la méditation la plus pratiquée, y compris chez ceux qui l'adorent. Mais il est très bon de le connaître et de s'y adonner de temps en temps, peu importe votre situation ou votre état. Si vous considérez votre corps comme un instrument de musique, le scan corporel est un moyen de l'accorder. Si vous le considérez comme un univers, c'est un moyen de le connaître. Si vous le considérez comme une maison, c'est un moyen d'ouvrir toutes ses portes et ses fenêtres à la volée afin de laisser l'air frais de la claire conscience faire place nette.

On peut également balayer son corps bien plus rapidement, selon le temps dont on dispose et la situation dans laquelle on se trouve. Le balayage peut se réaliser l'espace d'une inspiration et d'une expiration, ou pendant une, deux, cinq, dix ou vingt minutes. Il va sans dire que le niveau de précision et de détail variera en fonction du rythme auquel on se déplace dans son corps, mais chaque vitesse a ses vertus, et, en définitive, il s'agit d'être en contact avec l'intégralité de son être et de son corps de toutes les manières possibles, tout en restant complètement en dehors du temps.

On peut pratiquer des scans corporels longs ou courts, le soir ou le matin, allongé sur son lit. On peut également se mettre assis ou même debout. Comme pour toutes les autres formes de méditation couchée, il existe d'innombrables façons créatives de l'intégrer dans sa vie. Si vous avez recours à l'une d'elles, il est très probable que vous éprouviez une énergie nouvelle, que vous soyez conduits à apprécier votre corps d'une manière également nouvelle et à découvrir à quel point il peut être le moyen d'incarner ici et maintenant ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en vous, y compris votre dignité, votre beauté, votre vitalité et votre esprit quand il est ouvert et serein.

Soutiens à la pratique

-oo0oo-



En définitive, le soutien le plus important à la pratique de la pleine conscience est la qualité de votre motivation et l'ardeur que vous y apportez. Aucune aide extérieure ne peut remplacer cette fougue intérieure, cette envie de vivre la vie comme si elle importait réellement, de savoir combien il est facile de passer à côté de pans entiers de votre vie par inconscience et automaticité, mais également par votre profond conditionnement. C'est la raison pour laquelle je conseille vivement à ceux qui pratiquent avec moi de le faire comme si leur vie en dépendait. Ce n'est que lorsque vous saurez, ou même soupçonneriez, que c'est réellement le cas que vous aurez suffisamment d'énergie pour méditer, peu importe que vous en ayez envie ou non, pour habiter réellement et faire un usage optimal de cette infinitude de moments intemporels à votre disposition dans la méditation, quel que soit le temps indiqué par l'horloge, sans faire quoi que ce soit. C'est uniquement lorsque vous saurez, ou même soupçonneriez, que votre vie dépend effectivement de votre pratique que vous aurez suffisamment d'énergie et de motivation pour vous réveiller plus tôt que d'habitude pour pouvoir profiter d'un moment ininterrompu, ouvert, un moment uniquement pour vous, un moment simplement pour être, un moment en dehors du temps – ou pour fixer un moment sacro-saint à une autre heure de la journée qui vous convient davantage -, et par-dessus tout, pour faire de *votre vie* la vraie pratique de sorte qu'il ne s'agisse plus simplement de confiner la pratique formelle à un créneau régulier, mais de vouloir appliquer la pleine conscience à chaque moment, peu importe ce que vous faites ou ce qui se passe, jusqu'à avoir le sentiment au bout d'un certain temps que c'est la pratique qui vous fait plutôt que le contraire. **Avec le temps, tout cela exige de moins en moins d'effort** et devient de plus en plus naturellement la manière dont vous choisissez de vivre. Mais l'ardeur, la passion de s'engager dans cet acte radical, tellement inhabituel dans notre société pressée, impétueuse et dans l'océan de **distractions et d'exigences dont nous sommes la proie**, est vitale si nous devons maintenir et même approfondir notre élan et notre engagement à nous affranchir de la non-conscience et de la souffrance qu'elle entraîne inévitablement dans son sillage.

Cela dit, il existe un nombre infini de manières de renforcer et de soutenir cette douce passion de l'éveil et la détermination à vivre libérés de notre conditionnement. Peut-être devons-nous d'abord percevoir que nous sommes entre ses griffes, littéralement moment après moment, avant de prendre des mesures, à travers ce voir et se connaître mêmes, que pour nous en dépêtrer. Nous pouvons voir en chaque moment un embranchement, et affûter nos sens, notre sensibilité, notre capacité à manœuvrer pour contourner les obstacles, les défis et les écueils que recèle chaque instant, et, ainsi, naviguer, bouger, flotter instinctivement vers la clarté, le calme et le non-attachement, quel que soit le nombre bosses ou d'obstacles qui se présentent à nous en cours de route.

Le plus important est de se rappeler qu'il n'y a pas une seule bonne manière de pratiquer, et qu'en définitive **vous devez vous approprier votre pratique** ou, plutôt, la laisser progressivement devenir vôtre à travers la volonté de vous en remettre à elle et de la laisser devenir votre professeur. En fait, c'est **la vie même qui devient le professeur et le programme**. Si vous prêtez attention et laissez les yeux ouverts, vous verrez encore et encore qu'elle est un professeur extraordinaire, mais dans les moments les plus ordinaires et dans les cas les plus simples. Quand à la « salle de cours », pour ainsi dire, il s'agit du paysage entier des mondes intérieur et extérieur, du paysage sensoriel, du paysage mental, du paysage de l'instant présent, de tout de qui se passe – tout sans exception –, et de la vacuité, du silence, de la plénitude qui les contient tous. **En ce monde, il n'y a pas d'obstacles à la pratique, seulement l'apparence d'obstacles.**

Il n'y a pas de substitut à l'ardeur et à la passion que l'on apporte à sa vie, à la plénitude et à la reconnaissance avec lesquelles on la vit. Si vous étiez la seule personne de la planète à cultiver la pleine conscience, il n'y aurait aucune raison de renoncer, bien qu'il s'agisse d'une perspective plutôt décourageante. En fait, vous auriez encore plus de raison de pratiquer.

Mais, selon ce que j'ai pu moi-même constater, ce sont les millions de gens qui sont engagés dans la pleine conscience et les millions d'entre eux qui, à tout moment sur la planète, s'adonnent à la méditation qui constituent un des soutiens les plus puissants à la pratique. De sorte que, quand vous vous asseyez, chaque fois que vous vous asseyez vous savez que vous n'êtes pas seul. Vous vous « connectez » à un « état de présence » silencieux qui ne connaît pas de frontières, qui n'a ni centre ni périphérie. Vous rejoignez une très vaste communauté d'êtres humains qui, comme vous, partagent la passion de l'éveil et de la libération. Chaque jour, de plus en plus de personnes accèdent à la pratique par les milliers d'avenues désormais accessibles qui, par le passé, n'existaient tout simplement pas.

Comme nous l'avons mentionné brièvement un peu plus tôt, le terme se rapportant à la communauté vouée au dharma est le « Sangha », avec un « s » majuscule, de la même manière que le dharma prend souvent une majuscule quand il fait référence à l'enseignement du Bouddha dans un contexte bouddhiste. À l'origine, le « Sangha » désignait l'ensemble des moines et religieuse qui avaient renoncé à la vie matérielle pour suivre la voie du Bouddha. Même si c'est toujours le cas, il inclut désormais toute personne se consacrant à une vie en pleine conscience et non-violente. Nous faisons tous partie du sangha, avec un « s » minuscule, que nous le sachions ou non, si tant est que nous ayons le moindre désir de pratiquer. Ce n'est pas une organisation que l'on rejoint, mais une communauté à laquelle on appartient en vertu de notre engagement, de notre passion et de notre prévenance. Et ce lien peut être en soi un immense soutien à la pratique.

L'image que j'aime est celle d'un arbre dont nous serions tous les feuilles. Nous avons tous notre emplacement et notre point de vue unique de puis l'endroit où nous nous trouvons. Nous sommes tous entiers, et la vie, la nutrition de l'arbre entier dépendent de chacun de nous et nous de lui. Tout en étant entiers, nous faisons partie de ce tout bien plus vaste ou, plutôt, de niveau imbriqués d'un tout qui ne connaît pas de frontières.

Peu importent les circonstances qui nous ont amenés, ou qui nous amèneront à la pratique, ce qui est certain, c'est que nous ne l'avons pas inventée. Elle nous a été transmise pour que nous l'expérimentions, que nous l'explorions et que nous la voyions par nous-mêmes, et ce avec l'intérêt et la révérence les plus profondes envers ce qui a été donnée, les souffrances, l'ardeur et le génie de ceux qui l'ont donné. Une longue lignée d'hommes et de femmes, vieille de plusieurs millénaires, s'est vouée au dharma, à la sagesse et à la compassion, comme ceux d'entre nous qui pratiquent aujourd'hui le sont ou peuvent l'être s'ils font le choix. Ce sont les « instructeurs anonymes » de Yeats, et, comme pour toute lignée digne de ce nom, à un moment ou à un autre, nous leur serons

probablement profondément reconnaissants de l'héritage qu'ils nous ont transmis. Beaucoup d'entre eux ont laissé le récit de leurs expériences dans de nombreuses langues et cultures, et beaucoup d'autres ne l'ont pas fait. Mais la somme totale de l'héritage réside dans notre possibilité de profiter de l'esprit, des méthodes, de l'échafaudage et de la vacuité, en un mot, du dharma, qu'ils nous ont légué parce qu'ils nous ont précédés et qu'ils s'y sont attachés. C'est le legs des espèces aux espèces. Sa vitalité n'a jamais été aussi éclatante, ni sa nécessité plus grande.

Nous avons la chance de vivre un moment extraordinaire où le dharma universel dans toutes ses manifestations n'a jamais été aussi accessible. Des livres de grands professeurs de méditation, de grands pratiquants et d'érudits sont désormais plus disponibles que jamais. Ce sont autant d'occasions de se former auprès de grands enseignants de lignées différentes, une extraordinaire abondance toujours en cours d'élaboration. À la fin de ce livre je fournis une liste relativement courte d'une partie de ceux qui ont eu un l'impact le plus important sur ma vie ou celle de mes étudiants et collègues. Des CD, cassettes audio et vidéo destinés à guider et à faciliter certains aspects de la pratique peuvent également servir de ressources et de soutien important. Ceux que j'utilise dans mon enseignement, développés pour accompagner mes livres, sont également cités.

Mais, en définitive, **il s'agit toujours de poser son derrière sur une coussin**. Les lectures peuvent être inspiratrices, rencontrer de grands professeurs peut être inspirateurs, s'asseoir avec d'autres personnes peut être d'un immense soutien (nous développerons ce point plus bas), mais vous devez quand même pratiquer vous-même, avec votre corps et votre esprit, et en fonction de votre situation. **Vous pouvez vous gaver de livres, mais** des livres, quoique authentiques, exaltants et d'un grand secours, peuvent simplement nourrir votre désir insatiable d'informations et de pensées. Tout bon livre consacré au dharma devrait pouvoir être lu et étudié toujours en encore pour le grand bien de chacun – une page ou deux, un chapitre ou deux à la fois –, et être suivi d'une réflexion et de tentatives de mise en pratique de ce que l'on a lu. Cela peut prendre une vie entière.

La quantité n'est donc pas l'essentiel, et l'abondance même peut être accablante. Finalement, vous devrez établir votre propre parcours, trouver votre propre voie et vous tourner de temps en temps vers des lectures (c'est-à-dire être pleinement conscients) pour vérifier que la voie que vous suivez – les professeurs et la communauté avec laquelle vous pratiquez, si vous en trouvez une – vous semble intuitivement saine et appropriée à votre situation et à vos aspirations. Si ce n'est pas le cas, cherchez une autre voie d'accès au sommet de la montagne.

Comme vous l'avez sans doute déduit des histoires sur Soen Sa Nin et la Clinique de réduction du stress, il est extrêmement précieux de trouver d'autres personnes avec qui pratiquer et évoquer sa pratique. Même un seul ami du dharma peut être un immense soutien, et, comme pour toute relation, les bénéfices sont généralement réciproques.. en d'autres termes, on finit par se soutenir l'un l'autre, et s'aider ainsi en parlant simplement éclaire différents aspects de la pratique. Elle s'en trouve nourrie, même si, très souvent, on n'en est sans doute même pas conscient.

Il y a vingt-cinq ou trente ans, vous auriez eu du mal à trouver un groupe de méditation, y compris dans les grandes villes. Aujourd'hui, il y en a partout. Il existe des réseaux vipassana, des groupes de pratique Zen et tibétaine à travers le monde entier, ainsi que des outils qui les répertorient. Des centres proposent également des retraites de méditation en pleine conscience de durée variables, allant de plusieurs week-ends à plusieurs semaines ou mois, auxquelles participent des gens de la planète entière et où les enseignements sont extraordinaires, prodigués par des hommes et des femmes qui ont voué leur vie au dharma. Avec la Toile, tout cela est désormais à la portée d'un clic.

On trouve aussi des programmes et des cliniques de MBSR à travers le monde, où

le sens de la sangha et de la communauté se développe spontanément pendant les cours, généralement dans un laps de temps très bref. Cette expression du sangha finit par être un immense soutien pour ceux qui s'engagent au moins à voir ce que cela peut donner sur huit semaines, mais également pour ceux qui reviennent pour une « mise au point » et approfondir leur pratique.

Les sites Internet qui répertorient les structures offrant un soutien continu ou périodique sont également mentionnées à la fin du livre.

Enfin, il y a les enseignants. Il peut être extrêmement bon et instructif d'avoir affaire à plusieurs professeurs de pleine conscience et d'écouter attentivement leur dharma. Les meilleurs d'entre eux ; les plus authentiques, vous seront utiles non seulement par ce qu'ils disent, mais par leur façon de se tenir et d'être, du moins s'ils acceptent de se laisser voir tels qu'ils sont réellement. Personne n'est parfait, si bien que leur manière de gérer ou de ne pas gérer leurs propres habitudes d'inattention, leur avidité et leur aversion, lorsqu'elles surviennent, peuvent être intéressantes à voir. Car la pratique ne consiste pas à prendre des grands airs, à prétendre que l'on est arrivé quelque part, que l'on est irréprochable, vierge de toutes fautes, au-dessus des émotions, ou que l'on ne commet pas d'erreurs. Elle consiste à être réel, authentique, à ne s'agripper à rien et, par-dessus tout, **à ne pas faire de mal**, à agir avec intégrité, honnêteté et chaleur.

Il peut être très instructif d'observer la manière dont les différents enseignants présentent le dharma, car il n'existe pas de meilleure ni même de bonne façon de la faire. En examinant divers professeurs, vous finirez par constater que l'on ne peut raisonnablement être vrai envers soi-même et sa propre voie si l'on se contente de la limiter ou de les révéler, bien que cela puisse être le cas au début et qu'il ne s'agit pas en soi d'une mauvaise chose. En revanche, si ce sont de bons enseignants, ils n'encourageront pas votre dépendance, mais vous presseront de trouver votre propre voie, de parvenir à votre propre compréhension à travers une pratique continue, **en laissant la vie être votre professeur**, sans cesser de travailler avec eux ou avec d'autres collègues. Dans ces dernières paroles adressées au Sangha, le Bouddha lui-même aurait insisté sur ce point : **« Soyez votre propre lampe »**.

Et vous constaterez en définitive que, si la vie est le vrai professeur, alors tous ceux qui participent à votre vie deviennent également vos professeurs, et que chaque moment, chaque fait, sont des occasions de pratiquer et de voir sous l'apparence des choses, derrière vos propres tendances à réagir, à vous contracter et à vous fermer émotionnellement – en particulier quand tout ne va pas dans « votre sens », mais également quand il semble que ce soit le cas. Et derrière vos tendances à devenir quelqu'un ou à prétendre que vous l'êtes ; dans les moments où vous savez que vous n'êtes personne, et où votre ambition fait de cet objectif son objet de statut spirituel et d'accomplissement.

Pour toutes ces raisons, et pour beaucoup d'autres encore, vos professeurs de pleine conscience les plus puissants pourraient être donc être votre époux ou votre compagne, vos enfants, vos parents, d'autres membres de votre famille, vos amis, vos collègues, de parfaits étrangers, une contractuelle, un agent au poste de péage, les gens qui vous détestent profondément, n'importe qui. Et, bien entendu, il en va de même pour tout ce qui vous arrive. Rappelez-vous ce que nous avons dit au chapitre précédent : avec la motivation appropriée, il n'y a pas d'obstacles à la pratique, seulement l'apparence d'obstacles. Tout soutient l'éveil quand on est prêt à se laisser éveiller en renouant avec ses sens. Tout. Mais il faut un cœur vaillant, et un esprit capable de voir la folie de l'attachement... à quoi que ce soit.

En définitive, c'est toujours la vie qui est à la fois le professeur suprême, le programme et la pratique, bien que nous puissions profiter énormément de toutes les personnes, passées, présentes et futures, qui nous offrent leur amour, leur sagesse et leurs visions pénétrantes sous toutes les formes auxquelles ils viennent à nous, comme

des bénédictions et des dons véritables.

Finalement, on revient à notre intérêt personnel pour la claire conscience et la libération, à notre motivation, à notre aspiration, à notre volonté de nous servir de tout ce qui survient comme des opportunités d'approfondir notre engagement à être pleinement éveillés et, donc, pleinement vivants, peu importe ce qui se passe, plus seulement pour nous, bien qu'il s'agisse d'une bonne raison de nous mettre à méditer, mais pour être un nœud dans le filet plus vaste de la vie qui s'exprime à travers l'action juste et compatissante.

Quand nous nous engageons de cette façon, tous les soutiens évoqués précédemment peuvent devenir indispensables à notre pratique. Mais, comme nous le verrons dans la partie suivante, l'univers entier peut également « pivoter » jusqu'à être en conformité avec notre vue et notre intentionnalité nouvelles. Mais il attend que nous fassions un pas.

Comme l'a écrit Goethe :

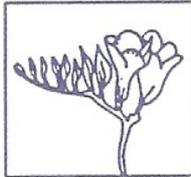
Tant que nous ne nous engageons pas, le doute règne, la possibilité de se rétracter demeure et l'inefficacité prévaut toujours. En ce qui concerne tous les actes d'initiatives de de créativité, il est une vérité élémentaire dont l'ignorance a des incidences innombrables et fait avorter des projets splendides. Dès le moment où l'on s'engage pleinement, la providence se met également en marche. Pour nous aider, se mettent en œuvre toutes sortes de choses qui n'auraient jamais eu lieu autrement. Tout un enchaînement d'événements, de situations et de décisions crée en notre faveur toutes sortes d'incidents imprévus, des rencontres et des aides matérielles que nous n'aurions jamais rêvé trouver sur notre chemin... Tout ce que l'on peut faire ou rêver de faire peut être entrepris. L'audace renferme en soi génie, pouvoir et magie.

Une étude sur le bonheur

-

Méditation, cerveau et système immunitaire

-oo0oo-



En collaboration avec le Dr Richard Davidson de l'Université du Wisconsin-Madison, nous avons mené une autre étude consacré aux effets de la pleine conscience sur le bien-être et la santé. Celle-ci testait la MBSR même, qui consiste, comme nous l'avons vu, à apprendre et à pratiquer la méditation au sein de groupes relativement importants, guidé par un instructeur, plutôt qu'isolé dans une cabine à UV avec une cassette, comme c'était le cas pour le psoriasis.

Imaginez une entreprise de Madison à la pointe de la biotechnologie, dont les employés sont recrutés pour participer à une étude consacrée aux effets de la méditation sur la réaction du cerveau et du système immunitaire face au stress. Avant toute chose, tous les volontaires subissent quatre heures de tests de référence en laboratoire, au cours desquelles différentes fonctions cérébrales sont évaluées, chaque individu étant soumis à divers stimuli émotionnels sous forme de tâches agréables et désagréables à accomplir. Après cette étape initiale, les sujets sont répartis au hasard entre deux groupes. Le premier prend part au programme de huit semaines de MBSR qui commence au début de l'automne de cette année-là. Le second, en revanche, doit attendre la session du printemps suivants. Mais, à la fin de l'automne, l'ensemble des participants est testé une deuxième fois en laboratoire selon les mêmes critères, puis une troisième fois, quatre mois plus tard.

Il n'est qu'à ce moment-là que le groupe du printemps – un groupe contrôle sur liste d'attente permettant d'effectuer une comparaison entre ceux qui ont participé au programme et les autres – reçoit la formation en MBSR. Bien qu'en théorie il eût été intéressant de tester également l'effet du programme sur le groupe contrôle, nous n'avons pu le faire, car il s'agissait d'une étude inédite, et cette option aurait exigé trop de temps et d'argent.

L'entreprise en question est progressiste, et son président qui a largement contribué à la concrétisation du projet, a accepté que le programme se déroule sur place, pendant les horaires de travail. Mais les deux heures et demie hebdomadaires que les employés passeront en cours de méditation devront être rattrapées. Le groupe d'automne est donc potentiellement soumis à une pression plus importante que celui sur la liste d'attente, car ses membres sont contraints de jongler avec leur emploi du temps pour caser leur nouvel engagement.

Par ailleurs, l'ensemble des sujets subissent le stress des trois séances de quatre

heures organisées au laboratoire de neurosciences affectives du Dr Davidson qui consistent à rester assis dans une salle sombre, coiffé d'un « casque » à électrodes electro-encéphalographiques, sans manger, ni boire, ni aller aux toilettes, pendant que les techniciens vous soumettent à une batterie de tests de provocation émotionnelle afin d'observer la réaction de votre cerveau. Certains exercices, comme compter à rebours de trois en trois à partir de cent en étant chronométré, peuvent être franchement humiliants.

Pour mieux cerner notre étude, il peut être utile de préciser que le cortex cérébral, qui constitue la plus grande partie de notre cerveau, celle qui a évolué le plus récemment et qui intervient dans toutes nos capacités cognitives supérieures et dans le traitement des émotions, comporte deux hémisphères, un gauche et un droit. Parmi une multitude d'autres rôles, l'hémisphère gauche contrôle les fonctions motrices et sensorielles du côté droit du corps, et l'hémisphère droit, celles du côté gauche.

Après des dizaines d'années d'études, le Dr Davidson, ses collègues et d'autres spécialistes ont démontré qu'une asymétrie similaire entre les hémisphères gauche et droit du cerveau se retrouve dans le domaine de l'expression des émotions. L'activité dans des régions spécifiques du cortex frontal et préfrontal (la partie du cerveau située derrière le front) gauche tend à être associée à l'expression d'émotions positives telles que le bonheur, la joie, l'énergie et la vivacité. À l'opposé, l'activité dans les régions similaires du côté droit semble stimulée à l'occasion d'émotions pénibles et dérangeantes, telles que la peur et la tristesse. Chacun de nous possède une sorte de tempérament de base, défini par le rapport de base entre les deux côtés et caractéristique de notre tendance émotionnelle. Jusqu'à cette étude, on pensait qu'il était pratiquement figé à vie.

Chose intéressante, l'activité du côté droit dans ces régions frontales du cortex est généralement associée à l'évitement. Ce fonctionnement n'est pas propre à l'être humain, mais se retrouve également chez les primates, et peut-être même chez d'autres mammifères comme les rongeurs. Par ailleurs, l'activation du côté gauche est associée à l'approche, aux réactions dirigées vers le plaisir. Approche et évitement... deux des comportements les plus élémentaires de tout système vivant, y compris des plantes, qui sont pourtant dépourvues de système nerveux. Ces deux caractéristiques font partie des traits qui nous définissent en profondeur, car elles sont fondamentales à toute vie, mais également fortement conditionnées par l'expérience et les formes sociales. Par conséquent, selon la façon dont nous interprétons ce qui nous arrive, nous pouvons aisément nous laisser happer, voire kidnapper, par nos réactions habituelles et inconscientes face aux événements de notre vie. Si un fait ou une situation sont perçus comme agréables, nous tendons à être attirés par eux – qu'il s'agisse de quelque chose de bon à manger, d'une position sociale confortable ou simplement de conditions nous promettant une certaine tranquillité d'esprit –, car les expériences agréables appellent d'autres expériences similaires, mais incitent également à reconnaître ce qui est susceptible de nous procurer un certain plaisir. Parvenir à exercer un niveau de contrôle raisonnable sur ces réactions indiquerait que la pleine conscience peut nous aider à gérer plus efficacement certains conditionnements émotionnels et motivationnels élémentaires liés à l'attachement et à l'aversion, qui faussent quasiment tout ce que nous faisons.

Pour toutes ces raisons, après huit semaines de formation à la MBSR, en particulier dans un environnement intéressant d'observer la réaction de ce tempérament de base, de ce ratio entre les activations gauche et droite dans les régions spécifiques du cortex frontal et préfrontal. Les participants allaient-ils apprendre à mieux gérer leur stress ? Ces changements allaient-ils se refléter dans le cerveau ? Pourrions-nous établir un lien entre ces modifications et des marqueurs de santé biologiquement significatifs, tels que la réactivité du système immunitaire à l'exposition d'un virus ? Autant de questions auxquelles nous cherchions à répondre. Mais, avant d'en venir à nos résultats examinons d'abord les défis qu'implique ce genre d'études.

Dès le début du processus de planification, nous étions très inquiets de devoir mener une étude aussi complexe et aussi coûteuse avec des employés fondamentalement en bonne santé exerçant dans un cadre que l'on ne pouvait qualifier que de splendide. Les effets cliniques de la MBSR avaient été établis en milieu hospitalier, sur des patients souffrant de maladies chroniques, de stress et de douleur de toutes sortes. Ces personnes étant adressées par leur médecin du fait même de leur état de santé, elles avaient en théorie beaucoup de raisons de se lancer corps et âme dans pratique de la méditation et dans la culture de la pleine conscience qu'un groupe de travailleurs qui s'étaient simplement portés volontaires pour participer à une étude. La motivation de ces derniers provenait sans doute du désir de contribuer à approfondir notre compréhension du cerveau et des émotions, et de bénéficier personnellement de nouvelles méthodes de gestion du stress. Mais je craignais que ces motifs ne soient pas de la même ampleur que ceux des patients de la Clinique de réduction du stress, basés sur les souffrance émotionnelles et physiques intenses directement liées à des maladies, et doublés d'un mal-être omniprésent. Les sujets de notre étude seraient-ils suffisamment motivés pour pratiquer réellement, sans se contenter d'exécuter machinalement des mouvements ?

En fait, à notre première visite, alors qu'on nous faisait effectuer le grand tout, nous avons craint un instant que les employés, scientifiques, techniciens et managers n'aient guère de raison de participer à notre projet. Nous étions sur le point de nous lancer dans une étude coûteuse, sans vraies données pilotes suggérant qu'il puisse y avoir une réaction positive au programme de MBSR dans un environnement où le niveau de stress semblait aussi faible – qu'il s'agisse de la motivation des volontaires à demeurer dans l'étude et à pratiquer sérieusement la méditation, ou du bénéfice qu'ils étaient susceptibles d'en tirer. Le cadre était presque trop beau pour être vrai, ce qui n'était sans doute pas à notre avantage.

Néanmoins, nous étions tout à fait conscients que l'humain reste humain, le travail, le travail, et l'esprit humain, l'esprit humain. Nous nous doutions donc qu'il pouvait y avoir plus de stress dans ce milieu qu'il n'y paraissait. Et nous avons raison.

Pour en revenir à l'étude même, elle a finalement démontré quelques points intéressants¹⁶. Avant la formation en méditation, les schémas d'activation cérébrale des deux groupes étaient identiques. Après huit semaines d'entraînement à la *mindfulness*, les méditants affichaient une augmentation de l'activation dans certaines régions du cortex frontal gauche, alors que l'inverse s'était produit pour le groupe de contrôle¹⁷. Ce phénomène a été constaté dans des conditions de repos de base, mais également en réaction à différentes tâches stressantes. Ces changements cérébraux sont conformes à une augmentation des émotions positives et à une gestion plus efficace des difficultés en conditions de stress.

En outre, la modification du ratio entre activation gauche et activation droite observée chez les méditants à la fin des huit semaines de formation à la MBSR a persisté quatre mois après la fin de la formation, alors qu'aucun changement n'a été mis en évidence chez le groupe de contrôle. Ce qui signifie que ce que nous considérons comme un tempérament fixe contrôlant la régulation des émotions est sans doute en réalité moins fixe qu'il n'y paraît, et qu'il peut être modulé par le développement de la pleine conscience.

Ces conclusions étaient conformes aux récits des méditants faisant état d'un trait anxieux (prédisposition durable à l'anxiété), et de symptômes de stress mentaux et

¹⁶ Davidson, R.J., Kabat-Zinn & Co, « Alterations in brain and immune function produce by mindfulness meditation », *Psychosomatic Medicine*, 65(2003) 564-570. (N.d.A.)

¹⁷ Bien que nous ne puissions pas en être totalement certains, nous interprétons cette modification inverse du rapport chez le groupe de contrôle comme le résultat hypothétique de la frustration de plus en plus grande de ces individus obligés de retourner au laboratoire une deuxième, puis une troisième fois, peut être stressés pendant que l'on examinait leur cerveau. Une frustration de ce type se manifesterait par une activation plus importante du côté droit. (N.d.A.)

physiques réduits aux deux moments d'échantillonnage par rapport au début de l'étude.

Nous avons également vacciné chaque membre des deux groupes contre la grippe pour observer la réaction de leur système immunitaire. Les méditants allaient-ils afficher une réponse plus forte que le groupe contrôle ? En fait, oui. Mais pas seulement. Quand nous avons mis en parallèle la modification du ratio droite-gauche dans le cerveau et la fabrication d'anticorps contre la grippe chez les méditants, toutes deux se sont révélées linéaires. Plus le changement cérébral était important, plus la réponse immunitaire était importante. Ce lien n'a pas été mis en évidence chez le groupe contrôle.

À en croire ces résultats, la formation en MBSR et l'entraînement à la pleine conscience, ainsi que leur application dans la vie de tous les jours, ont des conséquences mesurables et potentiellement importantes sur la santé à la fois mentale et physique. Ils montrent également que l'on peut s'engager dans ce type de programme tout en étant au travail, dans les conditions passablement stressantes, et en tirer malgré tout profit, au moins à court terme.

Dans d'autres études, le Dr Davidson et ses collègues ont pu examiner la structure cérébrale de lamas et de moines du Tibet oriental et occidental sélectionnés pour leur réputation d'« adeptes » de la méditation et leur mode de pratique – en retraite, souvent seuls et jusqu'à plusieurs années d'affilée. Il s'agit bien entendu de sujets très différents de ceux de l'entreprise de Madison, qui se trouvaient exposés à la formation méditative pour la première fois, et sous l'égide de la « réduction du stress » dans le cadre professionnel.

Chez les lamas, les tests ont montré que l'activation du côté gauche prédomine en conditions de référence, et de manière encore plus remarquable, dans certains cas, pendant la pratique de diverses formes de méditation.

Chose intéressante, ce phénomène se retrouve chez les lamas comme chez les méditants de notre étude, bien qu'il soit quantitativement plus important chez les premiers. La comparaison indique qu'il n'est pas nécessaire de cumuler des années de pratique et d'entraînement intensifs pour pouvoir, dans un laps de temps relativement bref, afficher des changements à l'échelle du cerveau et du corps – des changements cohérents avec l'affilage de nos capacités à prêter attention et à résider dans une claire conscience empathique plus vaste.

Elle indique également que la formation méditative peut moduler le circuit responsable du traitement cérébral des émotions, et illustre par conséquent la neuroplasticité profonde du cerveau face au vécu et à l'entraînement.

-***-

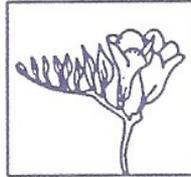
Notre étude démontre que la pratique de **la pleine conscience peut nous aider à nous affranchir d'émotions destructrices et qu'elle nous prédispose à une intelligence et à un équilibre émotionnels plus grand et, en définitive, à un bonheur plus grand**, qui peut être tellement profond, tellement ancré dans notre nature qu'il est comme le soleil, toujours brillant. Mais, si forte soit-elle, notre aptitude innée au bonheur peut être obscurcie par les nuages, les tempêtes et les phénomènes météorologiques de notre esprit, qui s'avèrent très souvent conditionnés. Pourtant, même s'il nous arrive de l'oublier, tout comme le soleil n'est pas affecté par le temps sur Terre, ce bonheur inné peut ne pas être affecté par les causes et les conditions qui tourbillonnent autour de nous. Il est possible qu'il soit toujours visible de face à la pleine tourmente, mais, comme semble le montrer cette étude, il est toujours accessible et peut être touché, exploité et davantage intégré à notre vie quotidienne.

C'est bien de se le dire.

C'est encore mieux d'en prendre conscience.

Saturer tous nos moments

-oo0oo-



Parallèlement à ces agitations chaotiques de l'esprit, souvent issues de sensations éphémères, qui nous poussent régulièrement à nous interrompre et à interrompre autrui, **nous avons également tendance à saturer en permanence tous nos moments de crainte d'être désœuvrés, de nous ennuyer ou d'avoir à affronter le calme.**

Nous passons sans cesse d'une chose à une autre à longueur de journée, surtout quand nous ne travaillons pas. Nous lisons le journal, prenons un magazine, zappons d'une chaîne à l'autre, mettons un film, appelons des gens, ouvrons le réfrigérateur, allumons la radio dès que nous montons en voiture, faisons des commissions, nettoyons de manière compulsive notre lieu de vie, lisons au lit, parlons sans réfléchir... autant d'activités qui n'ont aucun rapport avec **l'instant présent** mais qui reflètent simplement les pensées quasi aléatoires qui nous harcèlent en permanence. Toutes ces façons parfaitement normales de passer le temps, et bien d'autres encore (au moins une partie d'entre elles sont nécessaire au bon déroulement de notre vie), peuvent être des moyens de nous détourner de la nécessité d'être pleinement conscients.

Si nous choisissons de faire attention à ces pulsions lorsqu'elles surgissent, nous constaterons sans doute que **nous sommes de véritables accros du détournement**, que nous survolons nos moments, les entourons de toutes sortes d'activités sans jamais nous poser sur eux.

Nous saturons le temps dont nous disposons tout en nous plaignant par la suite de ne pas l'avoir vu passer. Nous nous détournons de mille et une façons, comme on peut détourner le cours d'un fleuve, puis, dans les rares moments où tout devient soudain plus clair, nous nous demandons où nous en sommes dans notre vie et pourquoi nous nous sentons si loin du but, de nos aspirations, si loin d'être satisfaits, en paix, réellement à l'aise avec nous-mêmes et liés de manière profonde aux autres. Dans ces moments-là, nous nous demandons souvent où mène notre vie ou pourquoi nous ne sommes pas mieux et plus épanouis. Nous passons une ou deux mauvaises nuits, puis nous sombrons de nouveau dans nos diversions habituelles, qui nous permettent de nous sentir mieux à court terme et de faire passer un temps qui, autrement, nous semblerait interminable, vide, effrayant.

Au fond, **peut-être avons-nous peur d'avoir du temps**, bien que nous nous plaignions d'en manquer constamment. Peut-être avons-nous peur de ce qui pourrait advenir si nous ne le saturions pas, si nous cessions de nous interrompre afin de **prendre simplement place dans le présent**, ne serait-ce que quelques instants. Peut-être

disposons-nous de la quantité exacte de temps nécessaire, mais que nous ne savons plus comment le gérer raisonnablement.

Que diriez-vous de vous poser dans votre corps, dans la sensation d'**être simplement en vie, l'espace d'une instant**, ou cinq minutes à la fin de la journée ; de rester étendu sur le lit, voire assis à ne rien faire, le soir ou au lever du jour, avant même que vous ne sortiez du lit ? Quel effet cela ferait-il ? Bien entendu, il suffirait de vous rendre compte par vous-même, en acceptant simplement de vous rendre visite et en ne saturant pas délibérément l'**instant présent** de tout et de n'importe quoi, en particulier d'inquiétudes sur l'avenir et sur tout ce que vous « devriez » faire, ou de ressentiments envers ce qui s'est déjà passé, mais pas exactement comme vous l'auriez désiré. Vous pouvez essayer d'être conscient de ces émotions si elles surviennent et qu'elles se mettent à **tourbillonner sans fin en vous**, en particulier la peur, l'inquiétude, l'animosité ou la tristesse. Vous pouvez vous amuser à vous attarder en compagnie de ces sensations et à respirer simplement avec elles pendant un peu plus longtemps que vous ne pensez pouvoir tenir. Et, dans ces moments, vous pouvez toujours vous demander si votre **claire conscience** de la sensation de gêne ou d'agitation est elle-même gênée ou agitée. Et, quand vous prenez une douche, même si vous n'êtes pas agité, vous pouvez toujours penser à vérifier si vous êtes réellement dans la douche, ou si votre esprit est ailleurs, occupé à se saturer, tout en oubliant de **rendre visite à l'ici et au maintenant** – et à l'eau sur votre peau.

Même en vacances, où nous pouvons saturer notre temps sous prétexte de vouloir justement passer du bon temps, nous finissons par en manquer ou par revenir ou pour revenir chez nous vaguement insatisfait. L'album photo prouve bien que nous étions là, mais était-ce réellement le cas ? Et la carte postale du bout du monde d'indiquer :

« Je m'éclate. Dommage que je ne sois pas là. »

Ces mots, prononcés par quelqu'un pour résumer son expérience à la fin d'une formation professionnelles de sept jours à la MBSR, nous a tous fait énormément rire parce que nous savions profondément à quel point l'esprit se met aux abonnés absents quand il se sature. C'est une leçon d'humilité, même quand on pratique la méditation ou, plutôt surtout quand on pratique la méditation, car il est plus facile de s'en apercevoir quand on observe l'esprit avec une telle attention. Souvenez-vous de Bashô :

*Même à Kyoto
au cri du coucou
Je rêve de Kyoto.*

Même seul, même dans un environnement naturel intact, on est facilement tenté de remplir le temps de rêveries, de corvées ou de préoccupations diverses et du désir de « faire du tourisme ». Toutes ces frustrations de l'esprit et du corps peuvent nous couper de la nature ou de notre activité en cours et **nous inciter à anticiper sur la suite ou à nous enfermer dans toutes sortes de souvenirs ou de désirs.** L'esprit de tourisme peut vous voiler ce qui est intéressant ou important, ou même les paysages que vous avez le privilège de voir. Vous êtes toujours en quête d'un moment meilleur, d'une meilleure vue, d'une meilleure expérience. Si vous avez vu l'ourson, ce n'était pas d'assez près. Si vous avez vu un lobe de la queue de la baleine, vous avez raté son corps entier quand elle a jailli de l'eau.

Perdus dans ces pensées, nous risquons de manquer totalement le *son* qu'émet la baleine lorsqu'elle s'élanche, ou le jappement d'un renard. **Nous risquons également de manquer le silence, y compris le silence de la nature immaculée, l'esprit étant trop rempli de son propre bruit** pour pouvoir le détecter. Dans ces conditions, il est plus facile

de **manquer l'instant présent** au-delà de la pensée, au-delà de tout besoin compulsif d'agir, de nous trouver ailleurs, de rechercher quelque chose de nouveau et d'excitant, peu importe que l'esprit avide ne puisse y résister, peu importe que nous puissions rationaliser nos désirs en fonction de notre bonheur ou de notre malheur momentané.

Nous pourrions même nous demander dans ces moments : »Qui a besoin de quelque chose de nouveau et d'excitant ? », et « En quoi consiste exactement l' « excitation », de tout façon ? ».

S'allonger et observer les nuages, se laisser bercer par le chant des oiseaux ou la brise du désert, percevoir l'air autour de son corps, la chaleur dégagée par les parois d'un canyon, le jeu de la lumière sur la pierre... ou sentir les muscles de sa nuque se raidir lorsqu'on essaie de trouver une place de parking, qu'une tempête de neige fait rage et que l'on est déjà en retard à son rendez-vous... **Pourquoi chercher l'excitation, le divertissement ou la distraction ailleurs que dans ce qui s'offre à vous à l'endroit même où vous vous trouvez**, qu'il s'agisse d'une région sauvage, d'une grande ville ou d'une banlieue ; pourquoi le rejeter alors que la vie se déploie toujours ici et maintenant, ce qu'il n'existe ni meilleur endroit ni meilleur temps ? Quel intérêt avons-nous à nous auto-distraire, quand, comme le cours du fleuve ou du ruisseau détourné, nous risquons à tout moment d'être expulsés de notre vie et de voir nos meilleurs moments et notre bel esprit – si retors soient-ils parfois – s'emplier de ce qui nous est parfaitement inutile ?

Vous serait-il possible d'être ici, où que vous soyez ? Avec tout ce qui peut se passer ? Maintenant ?

Si c'est le cas, vous pourriez constater que vous vous éclatez déjà, plus que vous ne le pensez. Peut-être, au final, vous sentirez-vous simplement confortablement installé chez vous... en vous, indépendamment des circonstances, où que vous soyez.

Comme le dit l'un des nombreux traits d'esprit dont la méditation est la cible sur Internet :

Où tu vas, tu es déjà. Pour tes bagages, c'est une autre histoire.

Une mère apprend l'heure à son enfant. Ils révisent ensemble : « Quand les aiguilles de l'horloge se rejoignent ainsi, toutes les deux pointées vers le haut, il est midi, l'heure du déjeuner. Quand elles forment une ligne droite ainsi, il est dix-huit heures, l'heure du dîner. Quand elles sont ainsi, il est neuf heures, l'heure d'aller à la garderie. Et, quand elles sont ainsi, il est quinze heures, l'heure de prendre ton bain. »

« Dis, maman, à quelle heure on « prend le temps » ? répond l'enfant.