



Cinq qualités pour une vie consciente

Lors des retraites en silence, nous invitons régulièrement les pratiquants à intégrer de jour en jour cinq qualités essentielles qui permettent d'entrer dans la réalité non conditionnée. On pourrait aussi appeler cet espace le 'Soi', la 'vérité', notre 'nature véritable' ou même 'Dieu'. Tous ces mots pointent du doigt la trame de l'existence, un filigrane si fin que nous devons aiguïser notre regard afin d'apprendre à le percevoir. Ce qu'il nous faut pratiquer, c'est un art du rassemblement : sortir de la fragmentation mentale, de nos considérations disparates. Quitter le diktat de la pensée et se souvenir du corps respirant. Cela demande de l'ardeur, tant chacun de nous subit l'énergie d'habitude qui nous cloue au conditionné.

Ayant pressenti qu'il existe autre chose que le monde sociétal commun, se pose la question de savoir comment accéder à cette nouvelle vision. Certes, de nombreuses pratiques y mènent, telles le nidrâ ou la méditation. Elles ouvrent des portes. Pour empêcher cependant que celles-ci se referment, il y a une attitude à trouver, qui maintienne la perception ouverte sur le Grand Souffle. Les cinq qualités dont il sera question ici cherchent à être tangibles et praticables ; elles aident à prolonger le bienfait des pratiques jusque dans la vie quotidienne.

La lenteur

Ce que la lenteur nous apporte d'essentiel, c'est l'attention. Les stimuli modernes ont éclaté l'attention : écrans, messages, images, communication rapide favorisent le vécu virtuel, excluant souvent la conscience du corps et de l'environnement. On encourage la rapidité, gage de succès en ce monde – mais risque d'échec de la présence à soi. Le plus souvent, la concentration morcelée, intermittente, découle de notre mode de vie – pas l'attention. Être attentif est l'antichambre de l'état méditatif. L'attention est la conscience stable, assise en elle-même, observant la totalité des stimuli et des événements. Alors que la concentration est liée à un objet particulier, l'attention est ouverte à tout ce qui traverse son champ. Elle précède les objets de l'expérience, les accueille sans se limiter à eux. L'attention fait ainsi le pont entre l'arrière-fond de l'existence (la conscience) et l'avant-plan (le niveau relatif). Or, c'est précisément cet avant-plan qui ne cesse de nous sortir de nous-mêmes et de la paix de l'Être. Avec

l'attention vraie, large, ouverte, nous pouvons trouver un équilibre entre les aspects intérieurs et extérieurs et vaquer à nos occupations sans nous perdre. Dès que nous commençons à aller plus lentement, de l'espace s'imisce entre nos gestes, entre nos pensées. Dès qu'il y a de l'espace, il y a de la place en nous et les événements restent à distance. Quand on va très vite, tout de suite on perd en conscience. Les gestes et les actions risquent de devenir mécaniques et en s'oubliant dans l'action, on perd son centre et on s'épuise. Le secret de l'action juste est la lenteur. En étant lent, on a le temps de *voir* et ainsi d'agir bien.

La consigne « sois attentif » reste souvent lettre morte et il vaut mieux plutôt *ralentir*. Faire les choses plus lentement est praticable et mènera à l'attention. Une expérience a été menée dans une université américaine¹ sur le thème de l'attention. Deux groupes d'étudiants reçurent deux types de consigne. Les premiers devaient se dépêcher pour aller dans un autre bâtiment tandis qu'on indiquait aux autres qu'ils avaient le temps parce que le conférencier n'était pas encore arrivé. Pour l'expérience, on avait allongé sur l'herbe un pauvre homme visiblement mal en point. Le premier groupe passa tout droit sans le voir ; le second s'arrêta et s'intéressa à lui. La conclusion de cette étude est que la lenteur permet l'attention. Des aspects de la réalité nous échappent quand nous sommes trop pressés.

Le stress est l'une des causes principales qui nous désaxe dans la vie, nous éloignant de la Pleine Conscience qui rend paisible. Or, le réflexe de la plupart d'entre nous face à une demande accrue de travail est d'accélérer comme pour pallier au manque de temps, espérant en augmentant la cadence nous débarrasser du problème. La vitesse engendre à son tour la fatigue, le système nerveux ne parvenant pas à retrouver le relâchement source d'équilibre. Ici à nouveau, il s'agit de réapprendre la lenteur. Ou plus précisément, il s'agit d'apprendre à faire des pauses. Au Village des Pruniers de Thich Nath Hanh, une cloche sonne régulièrement, nous invitant à cesser l'activité en cours pour respirer avant de reprendre. On y conseille d'utiliser la sonnerie du téléphone comme un rappel à la présence. Avant de répondre : respirer, se recentrer. Ces pauses peuvent être introduites partout. Je parle ; entre les phrases je fais des pauses. J'ai une liste de tâches à accomplir ; entre elles je m'arrête, regarde la pluie tomber par la fenêtre avant de reprendre. Il faut redonner une place au vide : il est guérissant.

La détente

La lenteur apporte aussi la détente. C'est un ingrédient important de l'action juste, tout comme la lenteur. On ne peut évaluer correctement une situation qu'en étant détendu. On sait tous comment dès qu'on est stressé, on devient plus maladroit. Plus on se rapproche de l'esprit d'éveil (*bodhicitta*), plus le corps musculaire se relâche. Le souffle lui aussi devient détendu, long, ample, libre de se mouvoir. L'esprit est détendu aussi : rien ne le fige. Fluide et vaste en même temps, il sait que si à la surface les vagues peuvent s'agiter, le fond est toujours calme. C'est aussi la détente qui va permettre l'ouverture puis l'éclosion des bonnes idées et de la créativité. Chercher des solutions à un problème épineux

¹ *Het mysterie van de hersenstam*, Tjeu van den Berk, éd. Meinema 2007, p.127.

en étant tendu n'est pas le plus court chemin vers la résolution. Il vaut mieux prendre le temps de se détendre d'abord et de laisser l'inspiration en découler.

Plus nous sommes tendus, plus notre sentiment de séparation d'avec le monde augmente. Cela est probablement dû au fait que la tension corporelle et respiratoire est le reflet de tensions mentales, émotionnelles. Du moment que l'on est en proie à des turpitudes mentales, on est dans la séparation. Être séparé revient à dire que l'on se sent vide, seul, isolé, enfermé dans sa réalité personnelle, voire déconnecté. Et bien sûr c'est le lien qui rend heureux ! Même quand nous pensons être détendus, il reste une sorte de spasme résiduel. C'est en quelque sorte le bastion de notre individualité, l'ultime frontière avec le Tout. Quand l'esprit d'éveil devient fort, même ce dernier spasme peut

nous quitter. La détente est alors complète, parfaite harmonie du corps bercé par le monde. En attendant, nombres de spasmes de surface, physiques et psychiques, peuvent être nettoyés par la pratique.

Lenteur et détente sont très complémentaires. Avec la lenteur, on peut agir sans perdre de vue l'ancrage au corps. On repère la moindre crispation et on la défait tout de suite, par un mouvement, un lâcher-prise, un soupir. Notre nature véritable est extraordinairement détendue. Vivre dans le Soi, c'est vivre détendu.

L'ouverture

On peut être ouvert d'esprit ou ouvert de cœur, mais en fait, il s'agit de la même ouverture.

Être ouvert, c'est ne pas interpréter mais s'ouvrir au vivant. C'est ne pas se barricader, ne plus se cacher derrière une idée ou un sentiment. Il ne s'agit pas de se défaire des pensées ou des émotions; seulement il s'agit de ne plus y résider. C'est comme si jusqu'ici on avait mis des racines dans la pensée et qu'on apprenait à les mettre dans l'Être.

L'ouverture n'a pas de lieu particulier. Elle est partout et elle fait de la place pour tout. Il peut y avoir présence de pensées ou pas de pensées du tout. Il peut y avoir une émotion ou pas d'émotion. Il peut y avoir du bruit dans notre tête ou alors un grand silence. Rien ne dérange l'ouverture si elle est véridique. Nous ne sommes perturbés que lorsque nous nous fermons en nous identifiant à un point de vue particulier. C'est quand nous nous identifions à une idée de ce que nous sommes, à un ensemble d'émotions qui seraient ce que nous sommes, que les problèmes commencent, parce que nous entrons en résistance avec ce qui est là. Ce qui se produit dans l'ouverture a le droit d'exister et donc nous pouvons tranquillement réagir, avec spontanéité et bon sens.

L'ouverture commence avec la détente. Ensuite, il s'agit de réaliser que l'ouverture est déjà là comme une qualité de la conscience.

Alors qu'une partie de nos vies a consisté à se protéger des autres, l'ouverture totale permet de réaliser qu'il n'y a personne à défendre en nous. Pendant

l'enfance, on nous a appris à sentir que l'on était quelqu'un. Cela a pu nous donner une fierté nécessaire à la construction de la confiance en soi, mais en même temps cela a créé l'idée de la séparation. Ce quelqu'un s'est révélé devoir sans cesse s'affirmer pour subsister. La méchanceté ou la revanche ont fait irruption. Tout cela nous a donné l'impression qu'il fallait construire un mur pour se protéger. Mais le mur ne protège qu'une *fausse* idée de soi ! Quand on entre dans l'ouverture qui est notre essence profonde, le moi et tous les murs s'effritent... Quand on est prêt à voir que l'image de soi n'est pas réelle, les barrières tombent.

Plus nous réalisons que nous sommes l'ouverture, plus le corps réalise qu'il n'a rien à protéger. Il s'ouvre alors aussi et devient une expression de l'ouverture. Alors le corps détendu, sans crispations, est le prolongement de notre nature véritable. On se met à regarder tout avec les yeux d'un bébé : chaque mouvement et chaque couleur. Seulement contrairement au bébé, on a grandi en sagesse. Quand on découvre l'ouverture, on retrouve l'innocence aussi. On s'émerveille de tout sans avoir à saisir quoi que ce soit.

La force

Il faut faire attention de ne pas méprendre les propos ci-dessus. L'ouverture dont il est question est une ouverture sans ego. Si le moi essaie de s'ouvrir, il risque d'être vulnérable, trop sensible et peut éventuellement être blessé par la rudesse du monde. Pour contrebalancer les effets de l'ouverture, il faut cultiver la force. Par 'force', nous voulons dire centrage, verticalité. Être établi en soi-même sans que l'ouverture nous sorte de nous-mêmes.

La pensée conceptuelle avec son cortège d'interprétations et de jugement, nous rend faibles. D'une part parce qu'une part de l'énergie vitale est coincée dans le mental ; d'autre part parce que le conditionnement de nos esprits nous rend fragiles. Et avant tout, dès que nous croyons nos pensées, nous sommes faibles.

Du coup, la vraie force réside dans l'attention aux sens. Voir ce qui est factuel, discerner. Agir à partir du corps et de la perception. Ne plus se laisser polluer par les frustrations, les attentes et les scénarios – de soi mais aussi des autres ! – mais au contraire s'enraciner dans le moment présent. Dès que le 'moi-je' se détend, une autre force que celle de la volonté voit le jour. C'est la force de la Présence, la force de l'impersonnel. Si l'on n'est rien, rien ne peut nous blesser. Et n'étant rien, tout est disponible dans la fluidité intelligente de ce-qui-est.

Faire confiance à l'émergence

Après avoir ralenti, après être entré dans l'ouverture, on découvre une proximité avec les autres êtres vivants. Dans cette intimité, plus de séparation. Comme dans l'ouverture, on découvre qu'il n'y a plus besoin de se barricader, là on découvre qu'on peut laisser toutes les expériences venir tout près, intérieures comme extérieures, même si elles ne sont pas agréables. On ne résiste pas ; on laisse les solutions émerger. Cet espace intérieur avec lequel on se familiarise contient un grand secret : toutes les inspirations viennent de là.

L'action juste vient de là. Vous ne devez plus vous torturer pour trouver comment agir ou ne pas agir : c'est là. Plus encore, la conscience perçoit au-delà des pensées, des émotions, des sensations physiques. Il y a alors l'existence d'un Tout qui se perçoit lui-même, se sent, se pense lui-même. Il y a une liberté immense quand on réalise cela. On n'est plus accroché à un type d'expérience, on peut jouir de tout sans attachement ! Tout ce qui se produit se résout de lui-même. Quand le Tout se perçoit lui-même, ce qui n'est jamais né se met à nous guider. En d'autres mots, une présence plus grande que nous prend le relais. Pour qu'elle agisse pleinement, il faut lâcher nos plans et nos désirs. Et alors on s'aperçoit que l'inconnu nous téléguidé.

Cette émergence est une spontanéité. Ce n'est pas de l'impulsivité qui viendrait du conditionné. C'est l'intelligence universelle qui descend en nous. Cela se produit, comme l'intuition, à la limite du conscient et de l'inconscient. L'émergence se produit à l'insu de la pensée. Cela demande un abandon, la fin du contrôle et le début d'un chant à deux voix avec l'univers.

Faites confiance que ce qui apparaît est juste puis lâchez ; ouvrez-vous à l'instant suivant où il y a une autre vérité. De moment en moment, l'expérience se modifie ; vous la regardez avec fascination et tendresse mais l'instant d'après vous n'y pensez plus. Au cœur de l'émergence, il y a votre alliance avec le centre de l'existence. C'est la condition pour vivre éveillé.

Anoula Sifonios
www.shunyatayoga.ch

*Article paru dans les Cahiers du Yoga n° 23,
mai-août 2016*