



photo: Michel Pollara • c. photo: Ass. Terre d'Eveil

Observer ses pensées

Une expérience profonde

par Dominique Banizette

Il existe de nombreuses techniques de méditation pour accéder à l'état méditatif, un espace par essence indescriptible, mais qu'il est possible d'expérimenter. L'une d'entre elles, issue de la méditation Chan, consiste à observer ses pensées. Suivez la vision personnelle de l'auteur...

Quand assis en méditation, une pensée s'élève, vous pouvez: soit la laisser passer et rester disponible à l'état vacant qui est là, soit l'observer attentivement. Si vous l'observez, elle va rapidement s'échapper, car les pensées n'aiment pas qu'on les observe. Essayez de ne pas la laisser partir tant que l'observation n'est pas terminée. C'est difficile, il faut être vigilant, car elle va tout faire pour vous distraire. Et si vous vous absentez, même un tout petit instant, elle peut se transformer si subtilement que vous n'y voyez que du feu. Car elle est rusée et capable de vous faire croire qu'elle est claire et limpide, ou au contraire tellement ennuyeuse que sans vous en rendre compte votre vigilance décroît et vous vous endormez. Ou encore qu'elle est si énorme que vous lâchez prise tellement la tâche vous semble irréalisable.

Rester vigilant

On a l'impression que les pensées sont de

petites choses sans consistance, et pourtant elles disposent d'une puissance et d'une mobilité qui les rendent difficiles à contrôler. Et puis il y en a toujours une pour remplacer l'autre! Et plus vous essayez de les éloigner, plus elles se précipitent pour envahir votre conscience. Cependant, après quelque temps d'entraînement, il semble plus facile de rester dans l'observation. Alors, très content de sa réussite, on oublie de rester vigilant. Mais si au lieu de caresser notre ego, nous exerçons vraiment notre vigilance, nous pourrions observer que derrière notre attention, le flot incessant des pensées continue de défiler. Il faut alors aller les déloger. Ce n'est finalement pas très compliqué, car, dès qu'elles se sentent découvertes, les pensées s'enfuient au plus vite. Ce qui est plus compliqué, c'est de se rendre compte de leur présence. Alors, pour les débusquer vraiment, on se dit qu'il faut essayer de trouver leur source, là où elles sont fabriquées. Et on cherche longtemps en nous-même, ça occupe pendant l'assise! On cherche dans le cerveau... car une pensée, n'est-ce pas, ça doit venir de là? Mais les pensées défilent sans que l'on puisse les relier le moins du monde à un quelconque lieu de notre cerveau. Alors on se dit qu'elles doivent être liées à nos émotions. Et on cherche... Mais rien encore à cet endroit-là. Et on cherche... dans les os, les muscles, la peau... Mais rien. Alors désespéré, désespéré, on lâche prise. Tant pis! Qu'elles viennent d'où elles veulent! Moi j'ai besoin de calme!

Enfin, je les vois arriver de loin !

Et c'est alors que, tranquillement assis sur son coussin, sans plus penser à rien, l'esprit enfin

Toujours une pensée pour remplacer l'autre !



PORTRAIT

Dominique Banizette pratique le Qi Gong depuis 20 ans. Directrice de l'École du Qi, elle est aussi cofondatrice de la FEQGAE, dont elle est vice-présidente et responsable du comité technique et pédagogique.