

Chapitre 1



Tout d'abord, apaiser l'esprit



Il y a différents types d'agitation. Il y a, par exemple, les moments où nous sommes surexcités : notre esprit, alors parcouru de pensées conceptuelles irrégulières et abondantes, souffre d'une sorte de convulsion. Il nous est difficile de nous concentrer, de lire ou d'être à l'écoute d'autrui. Au soir, le sommeil se fait attendre, et dans la journée, notre impatience tend à s'accroître.

Tout cela est évident. Néanmoins, il n'y a pas que la surexcitation et l'anxiété pure. Il y a aussi ces innombrables petits moments où nous ne sommes plus tout à fait conscients de ce qui se passe autour de nous et *en* nous, autant de moments où, dirions-nous, nous ne sommes plus tout à fait conscients de notre état d'agitation ! Nous sommes ailleurs, déjà. En d'autres mots, nous ne sommes plus tout à fait nous-mêmes. Car à y regarder de plus près, on s'aperçoit qu'il ne se passe pas une heure – que dis-je ! quelques minutes – sans que nous nous projetions dans le futur, ou que nous ressassions le passé. À la fraîcheur du présent – qui n'est autre que le seul et unique moment où l'on puisse vraiment *vivre* –, nous préférons la mélancolie ou l'anticipation. C'est un choix que nous pouvons remettre en question.

La pensée confuse est source de tant de souffrances inutiles ! Et le mot « inutile » est bien choisi. Car ici, l'agitation n'est certes pas à confondre avec un regain d'énergie né de la détermination d'accomplir un noble objectif, mais n'est autre qu'une façon drôlement efficace de nous distraire, de nous épuiser futilement. À la façon d'un homme d'affaires qui choisit avec lucidité où il investit son argent, ne devrions-nous pas utiliser notre énergie à bon escient ? Une telle gestion de notre vitalité est d'autant plus importante lorsque l'objectif est d'atteindre le bonheur.

L'on ne peut considérer nos problèmes avec objectivité que si notre esprit est calme. Sinon, nous sommes facilement emportés par le tourbillon des émotions : la colère, la culpabilité, le désir obsédant, la jalousie, peu importe ce qui nous afflige d'habitude, tout cela nous fait perdre le recul nécessaire.

Il faut donc apprendre à débarrasser l'esprit de tous ses petits tracas, de ses appréhensions bizarres, de ses pensées confuses. Cela ne veut pas dire que nous perdrons toute forme de plaisir ou d'émerveillement, bien au contraire.

Si ce n'est dans un entraînement quotidien, tâchons au moins d'apaiser l'esprit *maintenant*, afin de nous faciliter la compréhension des chapitres qui suivent. Sinon, on risquerait de ressembler à un pot placé à l'envers : peu importe la valeur des idées présentées, peu importe le nombre de conseils partagés, rien ne rentrera dans notre esprit-récipient !

Deux méthodes sont donc ici proposées, et elles sont complémentaires. La première consiste à rétablir nos priorités, la deuxième, à poser notre esprit sur un support*.

* À la fin de cet ouvrage ont été rassemblés, en version abrégée, les exercices et réflexions méditatives.

Rétablir les priorités

Si nous arrivons à établir clairement nos priorités, nos pensées tendront à être moins chaotiques. Le principe est simple, et pour le comprendre, il suffit d'avoir en tête l'image d'un traîneau à chiens. Si les canins n'étaient pas entraînés, ils risqueraient de partir dans toutes les directions à la fois ; nous n'avancerions point, ou pire, notre beau traîneau se fracasserait contre un sapin ! Décidément, pour peu que l'on veuille arriver à destination, les chiens doivent être entraînés à suivre nos indications, coopérer, aller à une vitesse raisonnable et ne pas vouloir prendre en chasse le premier lièvre qui pointe les oreilles.

Il en est de même pour l'esprit et les pensées qu'il engendre. En lui donnant une *direction*, autrement dit en s'imprégnant véritablement d'une *raison d'être*, les choses nous apparaissent déjà plus clairement.

Nous reparlerons plus loin de cette notion de sens à la vie. Mais pour le moment, nous pouvons déjà nous plier à une réflexion toute simple, qui nous rendra plus enthousiastes à l'idée de continuer notre lecture. Plus enthousiastes et donc, plus disponibles.

Pensons :

Partout où l'œil peut se poser, il est évident que tous les êtres recherchent le bonheur, et que tous désirent éviter la souffrance. Quelles que soient mes idées à propos du bonheur – qu'il s'agisse pour moi d'un vague concept, de quelque chose de difficilement accessible, ou d'une simple farce –, il est évident que je ne veux pas souffrir. Sinon, pourquoi aurais-je entamé la lecture de ce livre ?

Et de ne pas vouloir souffrir, ou de vouloir souffrir moins, est tout à fait légitime. Or, si telle est vraiment mon aspiration profonde, que pourrais-je faire de mieux que de prendre un moment – tout bien calculé, il s’agit d’un tout petit moment – pour prendre connaissance de ces conseils ?

L’apparence, la performance, l’échec, le confort, le néant, la mort – autant d’idées qui n’évoquent en moi que terreur, et qui parfois se présentent sous des formes séduisantes. N’est-il pas enfin temps de comprendre ? À ce moment de ma vie, réfléchir calmement aux questions du bonheur et de la souffrance est la meilleure chose que je puisse faire.

En réfléchissant ainsi, notre esprit sera moins distrait par les pensées les plus diverses : la grimace qu’a faite le patron hier midi, les rumeurs scandaleuses à propos d’une vedette, la liste d’épicerie, les problèmes financiers... En contemplant la chance inestimable que représente la simple occasion de prendre une petite pause et de faire le point sur notre vie, tous les petits tracas de la vie quotidienne reprennent leur juste place.

Apaiser l’esprit grâce à un support

Lorsqu’on est épuisé, c’est-à-dire exténué *physiquement*, nous offrons un support à notre corps : la chaise, le lit, le hamac (!), tout ce qui permet à nos muscles de se détendre. Pourquoi n’avons-nous pas la même habitude avec l’esprit ? Toute la journée, le pauvre est occupé à penser, penser et toujours penser. Tel un animal sauvage, il erre, il court souvent

à une vitesse folle, parfois sans but réel. Éventuellement, la réflexion se trouve comme embrumée, et il est alors facile d'être anxieux ou déprimé.

D'habitude, lorsque nous prenons conscience de cet état de fatigue mentale, nous cherchons à nous détendre des manières les plus diverses : on s'assoit une heure ou deux devant la télévision, on boit un verre, on se réfugie dans de vaines rêveries, on s'endort parfois, mais d'un sommeil inconfortable. En définitive, c'est un peu comme de prendre un énième café, qui n'apporte qu'un remède temporaire et superficiel au problème de la fatigue du corps. Toutes ces solutions, si séduisantes soient-elles, sont le plus souvent illusoire et tendent parfois, même sans notre consentement, à *ajouter* à notre lot d'angoisse. Il va sans dire qu'il s'agit d'une question d'équilibre : je ne démonise pas la télévision en elle-même, et suis moi-même un fan fini de *Friends* et de *Seinfeld* !

Il existe néanmoins des façons très saines de détendre l'esprit, des méthodes simples, toujours accessibles, et sans effets secondaires.

La méthode que nous utiliserons ici consiste à porter notre attention sur notre respiration. Certaines écoles prétendent que la meilleure façon d'atteindre le calme mental et la concentration consiste à focaliser notre conscience visuelle sur une image extérieure : une statue, la flamme d'une chandelle, une brindille... Néanmoins, la respiration en tant qu'objet de notre attention présente des avantages considérables.

D'abord, nos yeux ne se fatigueront pas.

Autre chose, la respiration est toujours présente. Autrement dit, ce type de détente de l'esprit peut être pratiqué partout, en tout temps.

Le souffle a aussi quelque chose d'universel, qui n'évoque aucune valeur religieuse ou culturelle : vous pouvez être juif, musulman ou athée, québécois, tibétain ou haïtien, voilà que l'exercice conserve toute sa saveur.

Mais l'une des beautés de la respiration, en tant qu'objet d'attention, est son côté *neutre*. Car si l'on étudie un tant soit peu le phénomène d'agitation mentale, l'on en vient à la conclusion qu'elle provient surtout de deux grandes catégories de sentiments : l'attachement et l'aversion, qui se reflètent en d'infinies nuances. Quoiqu'on puisse en dire, la respiration présente un avantage considérable, en ce qu'on ne peut être *attaché* à la respiration, pas plus qu'on ne peut *craindre* le souffle ou être *en colère* à son égard. Ne porter aucun jugement, ne serait-ce que pour un moment, c'est comme offrir des vacances à l'esprit.

Il y a des tas d'autres avantages à utiliser la respiration en tant que support pour calmer notre esprit. Par exemple, la respiration fait le juste lien entre le corps et l'esprit, entre le conscient et l'inconscient. Mais comme mon but n'est pas de vous endormir avec des discussions théoriques, passons à l'exercice !



À peu près toutes les sagesse antiques prônent la détente du corps pour faciliter la détente de l'esprit, et cette intuition tend à être confirmée par la science moderne. Donc, la première chose à faire est de trouver une position confortable, toute simple, en tâchant de garder le dos droit et les muscles détendus. Le menton est très légèrement rentré vers l'intérieur, le dessus de la tête comme tiré par une ficelle. Le cou et les épaules sont détendus. Bien que la bouche soit le plus souvent fermée, la mâchoire et les lèvres sont reposées.

Nous pouvons garder les yeux clos ou, préférablement, mi-clos, avec le regard posé vers l'avant, au sol à environ un mètre et demi de distance, et sans tension dans les muscles oculaires.

Si ces instructions relatives à la position du corps nous semblent compliquées, ou si nous les oublions, souvenons-nous simplement de prendre une position *confortable*, mais qui n'incite pas non plus au sommeil et à la torpeur.

Alors, par le nez, *inspiro*ns. Ce faisant, portons notre attention sur la sensation, même ténue, du souffle qui effleure l'ouverture des narines. Nous pouvons aussi penser : « J'inspire, je sais que j'inspire. » Il s'agit simplement d'en prendre conscience. Il ne s'agit pas d'un exercice où l'on essaierait de respirer de telle ou telle façon. Que notre souffle soit court ou long, agité ou délassé, saccadé ou harmonieux – observons-le simplement, *sans plus*.

Vient ensuite l'expiration. Toujours, l'attention au souffle, ou la pensée : « J'expire, je sais que j'expire. » L'on se détend ensuite au cours de la petite pause d'une à trois secondes, à la fin de l'expiration, avant que la prochaine inspiration survienne de façon naturelle. Ne forçons rien.

Lorsque nous nous surprenons à penser à autre chose – le souper, le travail, la famille –, prenons-en note en nous disant d'un air un peu badin : « Tiens ! Une autre pensée ! », et revenons simplement à la respiration. Il ne s'agit pas de nous en vouloir de ne pas être parfaitement concentrés. C'est une mauvaise compréhension répandue que de croire qu'il faille complètement « faire le vide », comme si l'on allait arrêter définitivement les pensées. Créer, penser – voilà des fonctions naturelles de l'esprit. Alors, le plus simplement du monde, lorsqu'il s'égaré, ramenons-le à la pleine conscience de la respiration.

Il est aussi possible de compter les cycles :

*Un [en inspirant], un [en expirant],
deux [en inspirant], deux [en expirant],
trois...*

Après une vingtaine de fois, l'esprit devrait être frais
et dispo (si l'on ne s'est pas mis à ronfler !).

