

Se sentir à la maison dans sa propre peau

James Low

Mai 2019

Prison Bollate – Milan

« Regardez cette bouteille d'eau. C'est un récipient et il est actuellement plein d'eau. On pourrait y mettre du jus de fruit. Si la bouteille était vide et que vous aviez un besoin urgent, vous pourriez faire pipi dedans. On peut mettre n'importe quoi dans ce récipient. Le vide du récipient est le potentiel du récipient. Le potentiel de ce récipient en plastique est limité par le fait qu'il est plein d'eau. Si je le vide de son eau, je n'ai plus d'eau, mais j'ai un potentiel. Nous pouvons y mettre n'importe quoi. Notre esprit est comme ce récipient vide. C'est un potentiel ouvert, mais qui nous est caché par nos propres habitudes. »

Tout d'abord, c'est un plaisir pour moi d'être ici. J'aimerais prendre le temps de dire quelques mots et de laisser la place à vos questions. Notre thème est : comment se sentir bien dans sa peau, quel que soit l'environnement dans lequel on se trouve.

Dans un système fermé comme une prison, les défis sont nombreux. On souffre d'être séparé des personnes avec lesquelles on veut être, notre famille par exemple, et on est obligé de vivre avec des gens avec lesquels on ne veut pas vivre. On se sent abandonné, on manque des éléments qui nous permettraient d'être rassuré. Et on se sent envahi, contraint de tolérer toutes sortes de règles, tout ce qui est imposé par le système carcéral. Une des façons de faire face à une situation qu'on n'aime pas, c'est d'être comme une pierre et de ne rien absorber. On se coupe de l'extérieur, on se referme sur soi-même. Certes, cet état offre une forme de protection, car nous pouvons contrôler ce qui nous tombe dessus, ce qui nous heurte, mais cela signifie aussi vivre dans un monde isolé. Ensuite, il y a la solitude, c'est un univers où il ne se passe pas grand-chose. Si on se renferme, on finit par vivre dans un monde où on est absorbé par le passé, par les souvenirs, par la peur, les pensées. Évidemment, cela perturbe beaucoup notre humeur et notre mental.

La polarité opposée c'est d'être comme une éponge qui absorbe tout et, de fait, de devenir hypersensible, de réagir de manière excessive face aux autres. Nous sommes hyper réactifs à leurs attitudes, à leurs gestes, au ton de leur voix, à tout ce qui les concerne ; l'irritation qui en résulte peut être exaspérante.

Heureusement, la pratique de la méditation nous permet une position un peu plus équilibrée, nous nous posons au milieu, libre des extrêmes. Ensuite, en fonction des circonstances, on sera plus perméable ou légèrement plus hermétique. Cela nous permet de nous sentir plus enraciné en nous-même, de nous ouvrir à ce que nous voulons et pas à ce que nous ne voulons pas. Évidemment, nous devons tenir compte du fait que, dans un lieu fermé comme cette prison, nous n'avons pas la liberté de faire ce que nous voulons. Il est donc très important de ne pas s'effondrer dans une position de victime, mais plutôt de trouver un moyen d'être fidèle à soi-même, d'être authentique, et de trouver ainsi une liberté intérieure. Pour ce faire, il est fondamental de cultiver le sens de notre dignité. Comme vous

le savez bien j'imagine, l'une des choses qui peut conduire les gens en prison c'est, au cours des expériences de notre vie, d'avoir eu notre dignité sapée par d'autres personnes. La dignité, c'est être en contact avec un sentiment de soi sain et, en même temps, être en contact avec ce qui se passe à l'extérieur de soi. Si, lorsque nous sommes petits, nous grandissons dans un environnement où les adultes ne se soucient guère de nous, ne font pas attention à nous et ne confirment pas la valeur de notre existence, nous pouvons devenir vulnérables et mal établis en nous-mêmes. Il y a comme un goût, une odeur d'abandon qui imprègne toute notre expérience. Il peut aussi arriver que l'on nous ait volé notre enfance. De nombreux enfants ont été maltraités, ont subi des violences, y compris des violences sexuelles, ont été insultés, ont subi des discriminations raciales et bien d'autres choses. Les personnes qui nous dénigrent parviennent souvent à se sentir bien lorsqu'elles font en sorte que quelqu'un d'autre se sente mal. Si elles remarquent des erreurs, de la faiblesse et de la vulnérabilité chez quelqu'un d'autre, elles se sentent mieux.

Dans notre enfance, nous avons peut-être traversé des périodes de grande souffrance, des périodes où nous ne nous sentions pas accueillis, pas aimés. Cela nous a privés de l'ancrage dans un sentiment sain de nous-mêmes et nous éprouvons instabilité et déséquilibre. En général, lorsque nous ressentons un manque d'équilibre, il est nécessaire et réconfortant de trouver quelque chose sur quoi s'appuyer, quelque chose qui nous soutienne. Plus nous nous sentons déséquilibrés, plus nous sommes susceptibles de rechercher une forme extrême de soutien comme la drogue, l'alcool ou la prostitution. Certains pourront considérer cela comme un comportement autodestructeur, mais si l'on se sent désespéré, cela semble une nécessité : « Va te faire foutre, qui se soucie de moi ? C'est là que j'en suis. » Tôt ou tard hélas, les problèmes arrivent.

Alors la question est : comment vivre au milieu, entre tous les extrêmes ? Si, par exemple, je suis ici au milieu de cette pièce, je ne trouve rien ni à droite ni à gauche sur quoi m'appuyer. Comme je ne peux m'appuyer sur quelqu'un qui me donne une forme, une aide, je dois trouver un soutien en moi. Je dois trouver cette verticalité, cette ligne de gravité qui me traverse de sorte que je me sente détendu et équilibré, et que je puisse alors me déplacer dans toutes les directions. Cette verticalité est beaucoup plus utile qu'une position extrême, car si nous construisons notre vie en dépendant de quelque chose, peut-être une drogue, le support s'arrêtera tôt ou tard. Par exemple, la cocaïne, l'herbe, etc. coûtent de l'argent et ne durent pas longtemps. L'addiction est une autre sorte de prison. Nous passons ainsi d'un moment de recherche de liberté dans lequel nous pensons : « Je veux cette chose », à un moment où nous nous sentons piégés et où la pensée devient obsessionnelle : « Il me la faut ». Maintenant, nous nous trouvons à la merci d'une substance à injecter, et comme vous le savez sans doute, le dealer va la couper avec toute la merde imaginable.

Ce type de comportement s'accompagne de turbulences, d'agitation, d'un manque d'assise. Le manque de stabilité de notre enfance a laissé une empreinte, nous sommes déséquilibrés et continuons à vivre de manière non enracinée. Cependant, il existe une autre possibilité, une possibilité dont nous ne sommes peut-être pas conscients. Nous pouvons essayer de nous stabiliser et de cultiver la dignité liée à une plus grande autonomie. Par autonomie, je ne veux pas dire être isolé du monde, comme si c'était un endroit dangereux. L'effort consiste à maintenir ce sentiment d'intégrité tout en restant en relation avec les autres, et cela n'est possible que si nous nous connectons à nous-mêmes. La façon dont nous

sommes devenus ce que nous sommes maintenant provient de notre activité dans le monde : aller à l'école, jouer au football, grimper aux arbres, etc. C'est ainsi que nous connaissons nos capacités, ce que nous savons faire, ce qui est facile pour nous et ce qui ne l'est pas. Notre identité se développe dans l'interaction, si bien que maintenant nous disons: « Ca c'est moi, c'est comme ça que je suis. » Dans ce sentiment de moi, dans la perception de mon identité, il y a les souvenirs du passé, les choses qui ont eu lieu, et aussi la façon dont je vis maintenant. En outre, il y a aussi un sens de l'avenir, de la façon dont nous pourrions évoluer. La façon dont notre potentiel se développe dépend de la manière dont nous évoluons entre les sensations, les pensées, les émotions – et cela est influencé par la façon dont nous voyons ou ne voyons pas le potentiel présent dans notre environnement.

En ce moment, nous sommes assis ensemble dans cette pièce et si nous devions rassembler toutes nos connaissances, toutes les choses que nous savons, nous pourrions écrire des livres. Il y a des gens qui parlent des langues différentes, nous venons de milieux différents, avons eu des emplois différents. Nous savons beaucoup de choses et cela pourrait aussi nous procurer un sentiment d'identité, de respect de ce que nous sommes. Pourtant, souvent nous négligeons notre propre valeur intrinsèque en tant qu'être humain et la valeur fonctionnelle de tout ce que nous pouvons faire. Cette dévalorisation est également une habitude causée par les expériences passées.

Cependant, bien que formés par les événements passés, nous ne sommes pas prisonniers de notre passé, de nos expériences et de nos habitudes, car il y a quelque chose d'étrange dans le fait d'être vivant. Personne dans cette pièce ne sait ce qu'il va penser dans quelques minutes, personne ne sait quelle sensation va surgir dans l'instant qui va suivre.

Donc, je suis là, je vis ma vie, il semble que je détiens le pouvoir d'être pleinement moi-même alors que je suis debout ici et que je vous regarde. Mais je ne sais pas ce que je vais dire avant de l'avoir dit. James parle, mais il ne sait pas ce qu'il va dire.

Intéressant ! La vie se révèle à travers nous, par exemple lorsque nous marchons ici dans les couloirs, nous rencontrons quelqu'un, nous le saluons, et nous nous retrouvons à dire quelque chose. Nous n'avons pas prévu de le faire, cela se produit tout simplement. L'espace du futur, même le futur immédiat, est ouvert et frais. Nous ne sommes pas des acteurs avec un scénario que nous avons appris. Notre vie surgit fraîche, en ce lieu, en cet instant. Évidemment, cela peut vous sembler difficile à croire. Vous êtes coincés dans une prison, la même vieille prison jour après jour. Pourtant, je vous propose de considérer que peut-être la similitude de la situation provient de la façon dont vous y pensez. Si vous décidez que vous savez comment cela va se passer, vous vous enveloppez dans cette croyance et cela limite l'attention que vous pouvez accorder au flux frais de ce qui parvient à vos sens. Si votre vie est conditionnée par « Je connais ce que je vois et je vois ce que je connais », alors où est l'espace pour quelque chose de nouveau ?

En fait, instant après instant, vous faites l'expérience de ce qui se présente, mais en y prêtant rarement attention. Au lieu de cela, nous nous concentrons sur notre interprétation de ce qui se passe. Nous cuisinons notre interprétation, y ajoutant les épices des blessures et des insécurités du passé. Tout semble alors avoir le même goût fade.

Bien que chacun d'entre nous soit l'expression du potentiel, de la créativité de son propre esprit, souvent toute cette créativité impromptue est prise dans des schémas mentaux fortement ancrés. Nous nous sentons anxieux, alors nous nous répétons, nous parlons de la même chose encore et encore. Dans un environnement fermé, lorsqu'on se sent seul, il est facile de devenir un peu obsessionnel. On développe même parfois des rituels qui nous rassurent. Nous voulons rendre notre vie prévisible, alors nous nous réfugions en nous-mêmes. Mais cela nous empêche de communiquer avec l'extérieur et de recevoir la fraîcheur de chaque instant.

Si nous voulons vraiment nous sentir à l'aise en nous-mêmes, cela commence par l'exploration, par la curiosité de découvrir : qui suis-je ?

Si nous nous asseyons tranquillement, le monde ne s'arrête pas, des pensées arrivent, et nous nous retrouvons à penser, à ressentir, à nous souvenir. Tout cela n'est pas intentionnel, et pourtant cela vient en nous, à travers nous. Ainsi, ce que je ressens en cet instant est à la fois « moi » et « pas moi ». Cela arrive, cela semble être « moi », puis cela passe. Nous fusionnons avec nos pensées, nous ne faisons plus qu'un avec elles, et grâce à cela, nous pensons avoir un sens très clair de ce qui se passe.

Lors d'une bonne journée, nous nous sentons bien et, si nous nous racontons l'histoire de notre vie, nous allons bien, l'histoire est cohérente. Mais si c'est un jour un peu moins bon, lorsqu'on se sent un peu déprimé, inquiet, confus, nous sommes fatigués de nous-mêmes mais nous ne pouvons pas nous échapper de nous-mêmes. Ce genre de choses se produit souvent dans une prison. Quand c'est un mauvais jour, tout ressemble à une persécution.

Alors donc est-ce que la méditation et les pratiques d'attention peuvent nous aider à tourner cette mauvaise journée à notre avantage ? Et bien, elles peuvent aider chacun d'entre nous à devenir un peu plus curieux du contenu de son esprit, c'est-à-dire curieux de tout ce qui surgit en moi, en tant que moi. A partir de là nous pouvons commencer à étudier ce qu'est l'esprit lui-même. Suis-je simplement ce qui surgit instant après instant ? Ou mon esprit est-il différent de mes pensées, de mes sentiments, de mes souvenirs, etc. ?

Nous pouvons voir que le potentiel du ciel est d'être bleu et lumineux, mais ce même ciel est facilement obscurci par des nuages, qui peuvent être légers, mousseux ou sombres et densément remplis de pluie. De la même manière, notre esprit est ouvert et vide de son propre contenu fixe. Si ce n'était pas le cas, nous n'aurions jamais ce large éventail d'expériences qui nous remplissent puis disparaissent. Dans cet espace d'expérimentation ouvert viennent nos humeurs, légères et faciles, ou lourdes et déprimées. Si je fusionne avec mon humeur, elle semble être moi : Je suis mauvais, je suis satisfait. Si quand ces humeurs sont là, elles sont moi, alors quand elles disparaissent, qui suis-je ? Suis-je seulement la prochaine expérience qui se présente ou suis-je aussi l'ouverture dans laquelle toutes les expériences se produisent ?

Nous pouvons prendre quelques minutes pour réfléchir à cette question. Asseyons-nous tranquillement et voyons ce qui se présente à nous, les mouvements de notre expérience, les sons, les silhouettes, les formes, les personnes qui se déplacent dans la pièce. Des sensations,

des souvenirs, des espoirs et des craintes, etc. apparaissent. Combien de temps restent-ils en vous ? Ces expériences transitoires peuvent-elles vraiment être la vérité de qui je suis ?

(Silence)

Avez-vous des questions, ou quelque chose à partager sur votre expérience ?

Question : Professeur, vous avez mentionné la dignité, qui est un concept très important, à la fois pour nous-mêmes et pour la façon dont le monde nous voit. Ce qui m'a toujours intrigué et sur quoi j'ai également médité, en essayant de trouver une réponse, c'est le fait que les gens semblent devoir à tout prix porter un jugement sur les autres et sur eux-mêmes. Même ceux d'entre nous qui ont été jugés et qui comprennent à quel point il est pénible d'être jugé ne peuvent parfois s'empêcher de pointer du doigt quelqu'un d'autre en disant « celui-là, c'est ce type qui a fait ceci, cela », sans avoir appris la leçon de ne pas juger. Je n'arrive pas à comprendre pourquoi. Comment pourrions-nous passer outre cette habitude, puisque nous avons parlé d'habitudes répétitives ?

C'est un sujet très intéressant à investiguer. Avant, lorsque nous nous sommes assis tranquillement pendant quelques minutes, ce n'était pas la fin du monde, il y avait des expériences. Peut-être avons-nous eu l'impression d'être un « flux d'expériences ». Parfois, il semble que ce schéma soit défini intérieurement, et à d'autres moments, il semble être déterminé extérieurement. Le flux d'expériences continue de couler, il n'est pas stable. Un ancien philosophe grec a dit : « On ne peut pas se baigner deux fois dans la même rivière .» Si vous vivez près d'une rivière, vous pourriez dire : « Je vais toujours me baigner dans cette rivière ». Le fait de pouvoir nommer la rivière semble lui donner une identité qui perdure dans le temps : la Tibor est toujours la Tibor. En fait, chaque fois que vous entrez dans l'eau, vous faites une nouvelle expérience, c'est une nouvelle eau. La seule chose fiable sur cette rivière, c'est son nom. Peut-être que cela ne s'applique pas seulement à la rivière. Peut-être que cela s'applique aussi à nous.

Par exemple, si nous disons « John est un imbécile » (ce qui est une insulte légère), on pense savoir quelque chose sur ce « perdant, ce raté ».

Nous parlons souvent en ces termes, comme si nous pouvions saisir l'essence de John.

Mais John est une rivière !

Il se peut que, de temps en temps, selon la façon dont nous nous connectons, nous trouvions John dérangeant, alors nous collons notre étiquette sur « John » qui le catégorise. Sur la base de sa façon de parler et de ce qu'il a dit, vous êtes arrivé à une conclusion sur John. Vous l'avez résumé. C'est comme si vous aviez établi la vérité éternelle de John. Mais ce John est « votre John », celui que vous avez créé dans votre esprit. D'autres personnes auront des opinions différentes sur John. Ah, mais c'est parce qu'ils ne le connaissent pas vraiment, mon John est le vrai John. Le vrai John est parti, il n'est plus présent dans l'espace physique, mais au lieu de cela « je l'ai attrapé, je l'ai compris, je le tiens dans ma main. » En le définissant, je me définis aussi moi-même comme celui qui voit la vérité, qui sait ce qu'il en est. Plus j'attribue une forme négative à John, plus je m'attribue une forme positive. Dans tous les domaines de

la vie, le vrai pouvoir est le pouvoir de se définir et de définir les autres. Adopter la position du juge nous permet de nous sentir puissants, même si nous nous faisons des illusions. Étonnamment, cela se produit également lorsque nous nous jugeons nous-mêmes : « Je suis un tel raté ! J'ai tout gâché dans ma vie. Je sais ce que je suis. » Je me divise en deux aspects. Je suis l'inutile qui est jugé, mais je suis en même temps le puissant qui juge.

Savez-vous vraiment qui vous êtes ?

Et ce que vous allez faire dans cinq minutes ?

Comment bougera votre pied gauche dans cinq minutes ?

Vous ne le savez pas. La prétention d'avoir une connaissance totale de soi-même est une fausse prétention. Nous ne sommes pas une chose fixe et connaissable. Nous sommes le processus d'une expérience qui se déroule, une expérience qui se déploie en fonction des circonstances que nous rencontrons. En raison de la nature toujours changeante de notre expérience, nous pourrions rechercher une connaissance définitive et alors la croyance *je suis un échec total* pourrait même me sembler « rassurante ». Nous pouvons avoir de la haine envers nous-mêmes, ou être très fiers et confiants, mais aucune de ces positions extrêmes n'est susceptible d'être toujours vraie. Un jugement basé sur une réaction émotionnelle risque de ne pas être fiable car il repose sur une évaluation interne - ce n'est pas comme goûter les pâtes pour voir si elles sont cuites ! Nous sommes imprévisibles. Nous avons des schémas certes, mais nous ne savons pas comment ils vont se manifester instant après instant.

La plupart du temps, le jugement fondé sur une opinion est un préjugé, c'est-à-dire un pré-jugement, ce qui signifie que je juge avant l'événement. Mais nous ne savons pas à quoi ressemblera cet événement. « Je sais que je n'aimerai pas », mais vous ne savez pas comment ce sera ! « Je sais déjà que je n'aimerai pas, fais-moi confiance. » C'est le signe de notre stupidité, de notre encapsulation dans notre propre monde privé.

Question : Je voudrais savoir si, selon vous, la vraie prison est créée par nous-mêmes, si les vraies prisons habitent en nous parce que nous les construisons, et qu'elles n'ont pas d'issue tant que nous ne les affrontons pas. Serait-ce là la base des dépressions de l'individu ?

C'est une question très intéressante. Lorsque j'étais à l'école primaire, il y avait chaque année un professeur de musique qui entrait dans la classe, nous mettait tous en rang, puis se mettait au piano et jouait seulement trois notes. Nous devions chanter ces trois notes car il vérifiait si nous pouvions rejoindre la chorale. Chaque année il me disait : « Tu n'es pas capable de chanter. » Son souci était de trouver des gens pour la chorale, il ne se souciait pas de l'estime de soi d'un petit garçon. J'ai donc commencé à avoir honte de ma voix, parce qu'à partir de ses paroles, je m'étais convaincu que je n'étais pas capable de chanter, et je savais donc que je ne devais même pas essayer de chanter.

Là, c'était une prison pour moi. Si j'étais avec des amis, nous chantions parfois, mais je ne faisais pas trop de bruit. Cet exemple montre comment une croyance peut se développer en nous en raison de circonstances particulières. Elle peut s'installer en relation avec les projets d'une autre personne qui ne nous concernent pas. En raison du jugement négatif et du rejet

de certains aspects de nous-mêmes qu'il encourage, nous développons des croyances sur ce que nous sommes ou ne sommes pas capables de faire. Ces croyances deviennent une limitation fonctionnelle.

Chaque fois qu'un événement vous conduit vers l'activité qui vous a été interdite, vous commencez à ressentir de l'anxiété et les pensées habituelles telles que : « Je vais exposer mes limites aux autres. Ils vont se moquer de moi. Je vais peut-être être brutalisé. Je ferais mieux de me cacher. »

De cette façon, nous enfouissons de plus en plus profondément notre potentiel. Comme nous vivons dans un monde basé sur des polarités, bien-mal, juste-faux, succès-échec, plus la définition négative de nos capacités est rigide, si nous ne sommes pas grands et ne réussissons pas, plus nous avons l'impression d'être petits et ineptes. Il en résulte une difficulté supplémentaire : nous nous méfions des autres. Ainsi, si vous essayez de m'aider et me dites : « Allez, James ! Chante une chanson ! », je ne me sentirai pas aidé. En fait, je me sentirai gêné et je me tiendrai en retrait.

Je pense que ce type de sensibilité affecte beaucoup de femmes et d'hommes qui ont ressenti de la honte et ont appris à se protéger en adoptant un comportement d'évitement. Vous construisez des murs autour de vous et résistez à l'aide de toute personne qui tente de vous donner un peu plus de liberté, qui veut vous aider à franchir le mur. Un mur donne l'illusion de la sécurité, même s'il ne vous protège pas vraiment. Si j'ai peur et que j'ai trop peur d'essayer quelque chose de nouveau, je vais faire la même chose encore et encore parce qu'au moins cela me donne une certaine sécurité. Peut-être que la vie commencera à devenir ennuyeuse, mais je n'ai aucun espoir qu'elle puisse être différente. Il est alors facile de se sentir déprimé.

Un psychologue américain, Aaron Beck, a représenté la dépression sous la forme d'un triangle dont les angles représentent : 1. je suis sans valeur ; 2. ma situation est sans espoir ; 3. il n'y a rien pour moi dans le futur.

Lorsque ces trois croyances sont combinées, elles forment un triangle stable.

Pour accepter un risque, vous devez croire en l'avenir, vous devez être prêt à vous réinventer.

« Mais je ne suis que moi ! J'ai toujours été comme ça ! »

Ce n'est pas vrai. Cela peut vous sembler être le cas, mais ce n'est pas vrai.

Lorsque nous sommes jeunes et que nous grandissons dans un certain contexte, nous apprenons grâce à notre capacité à intérioriser des aspects du monde, tout comme le corps se développe en absorbant nourriture et boissons. Toutes ces croyances et attitudes qui constituent notre personnalité sont alimentées et nourries par les opinions des personnes qui nous entourent. C'est ainsi que nous commençons à croire que « Oui, c'est moi, c'est moi. » Puis, à l'âge adulte, bien que les pensées puissent changer, nous gardons l'habitude d'y croire : « J'ai gâché ma vie. J'ai gâché ma famille. Qu'est-ce que je peux faire ? »

Nous croyons des choses qui ne sont pas vraies, car notre propre esprit a été entraîné à nous tromper. Ce en quoi nous croyons devient vrai pour nous. Nous croyons que nos pensées nous disent la vérité et ainsi nous fonctionnons sur la base d'un principe qui n'est pas correct.

Il y a 200 ans, il était très courant de penser que les hommes étaient bien supérieurs aux femmes. Alors pourquoi donner une éducation aux femmes ? C'est une croyance dominante encore maintenant dans de nombreux pays.

Lorsque cette croyance se répand dans une société, les femmes ne sont pas envoyées à l'école et n'apprennent pas les mêmes choses que les garçons. Le statut de l'homme est considéré comme élevé, tandis que ce que fait la femme est considéré comme d'un statut inférieur. La conclusion –erronée- qui en découle est donc : « les filles ne savent pas ce qui est important parce qu'elles sont stupides ». Cette déduction apparemment logique est basée sur une idée fautive et génère à son tour d'autres idées fausses.

Au cours des cent cinquante dernières années, nous avons assisté à trois vagues de féminisme, chacune apportant son style de réveil de conscience. Cela remet en question les croyances établies et nous permet à tous de voir combien il est facile de se laisser limiter par des chaînes et des entraves fabriquées par l'esprit. Il en va de même pour le racisme, le mépris pour les personnes handicapées, les pauvres, les esclaves, etc. Il s'agit de préjugés basés sur de fausses connaissances et dans lesquels des gens sont emprisonnés. La méditation et les pratiques de pleine conscience sont également des méthodes d'éveil de la conscience. Elles remettent en question les fausses croyances et ouvrent la voie à une perception juste.

Nombre des certitudes que nous avons sur nous-mêmes et sur les autres ne sont pas vraies. Pourtant, lorsque nous sommes enfermés dans une définition fixe qui nous est donnée par quelqu'un d'autre, nous nous retrouvons à ne tenir compte que de deux polarités : oui ou non ? 100% oui ou 100% non.

Il nous faut alors investiguer : James peut-il chanter ?

Pas très bien, mais je peux chanter ! Je suis capable de chanter. Je n'auditionnerai pas au théâtre de la Scala de Milan, mais je suis capable de chanter.

Dans la plupart des cas, nous pouvons essayer, faire une tentative – et ce sera mieux que rien. Notre principe directeur pourrait être « voyons », « essayons et voyons comment ça se passe ».

La méditation peut nous y aider.

Car lorsque nous nous asseyons tranquillement, nous pouvons remarquer que notre esprit est très occupé. Le fait d'être occupé n'est pas ce que je suis. Je ne suis pas cela, je ne suis pas le fait d'être occupé. Je suis présent avec tout ce mouvement.

Ces pensées passent. Ce sont des pensées. Toutes les pensées vont et viennent. Plus je remarque leur mouvement, plus je deviens calme.

Ainsi, lorsque vous avez un moment, vous pouvez prendre note des pensées qui vous hantent le plus et les observer, voir à quelle vitesse elles passent dans votre esprit. Elles surgissent, elles transitent, elles s'évanouissent.

Une pensée passagère surgit, j'ai l'impression qu'elle me frappe vraiment au cœur, elle semble me définir. Mais ensuite, voilà qu'elle est loin, elle a disparu, elle a laissé la place à autre chose. Comme c'est étrange ! Je suis emprisonné par une pensée impermanente, une pensée qui s'évanouit... peut-être alors les murs de ma prison ne sont-ils pas si épais !

Cela me rappelle un peu quand j'étais sur la plage en train de construire un château de sable. Les vagues venaient et l'emportaient, un morceau à la fois. Mais nous avons continué à construire le château, ajoutant du sable mouillé pour consolider les murs. C'est peut-être ce que je fais avec moi-même : je m'emprisonne activement, précisément par le biais des pensées auxquelles je me fie. Cette activité de l'esprit est quelque chose que nous pouvons étudier et dont nous pouvons nous libérer progressivement.

Question : Que sont les pensées ? D'où viennent-elles et pourquoi, une fois expérimentées, disparaissent-elles pour être remplacées par d'autres ?

Il y a deux possibilités ici : Je peux vous dire ce que je sais des pensées, et ensuite vous pouvez réfléchir à mes pensées sur les pensées. Et puis vous pouvez me dire ce que vous pensez de mes pensées sur les pensées. De cette façon, nous construisons ensemble un Mont Blanc de pensées.

L'autre possibilité est de prendre un moment de calme, de s'asseoir et de laisser les pensées passer dans votre esprit. Permettez aux pensées et sentiments de se manifester tels qu'ils sont. Vous pourrez alors voir directement à quel point ils sont fugaces et insubstantiels. Ce véritable aperçu vous permettra d'être moins dépendant des pensées. Toutes les pensées sont intrinsèquement peu fiables.

Nous passons une grande partie de notre vie dans une relation indirecte avec le monde. Notre contact avec l'expérience se fait à travers des interprétations qui se produisent si rapidement et si familièrement que nous n'en sommes pas conscients. Nous disons au monde ce qu'il est, puis nous en avons ras-le-bol de ce que nous pensons qu'il est, alors qu'en réalité nous sommes las des pensées avec lesquelles nous l'avons recouvert. Nous perdons le contact avec la fraîcheur de l'instant qui émerge parce que nous le recouvrons de pensées.

Pour vous donner un exemple un peu lourd : quelqu'un vous présente une nourriture délicieuse qu'il a préparée pour vous et, avant de commencer à manger, voilà que vous vomissez dessus : « Oh ! Maintenant, ça a mon goût, ça a mon goût ! ».

C'est ce que font nos pensées. Nous projetons nos pensées et nos hypothèses sur le monde, ce sont elles qui le définissent.

Si dans une assiette nous mettons la pure perception, et dans une autre nos concepts, idées, préjugés, pour la plupart d'entre nous, c'est cette deuxième assiette qui a le meilleur goût. Nous sommes accros aux projections mentales.

Bien que je me sente chez moi avec mes idées et qu'apparemment ces idées me permettent de donner un sens au monde, elles agissent en fait comme un voile entre moi et l'immédiateté.

L'une des fonctions de la méditation c'est de nous permettre d'être capable de relâcher notre tendance à fusionner avec ce qui se passe, et ainsi de voir ce qui se passe réellement avant de l'interpréter. De cette façon, on a une expérience préconceptuelle, une fraîcheur antérieure au concept de ce que je pense être là.

Si cela vous intéresse, vous pouvez essayer ceci : prenez une feuille de papier, tracez une ligne au milieu, sur un côté écrivez en haut de la colonne « ce que je dis à l'objet que j'observe », et dans l'autre colonne écrivez « ce que l'objet me dit ». Commencez par un objet simple, une banane ou une pomme par exemple. Vous vous tenez là, vous regardez la pomme et vous voyez ce que vous en pensez – écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit.

Question : Pouvez-vous arrêter un instant, s'il vous plaît ? Je voudrais connaître la nature de la pensée. Qu'est-ce que c'est ?

Mais je vous ai déjà répondu : si je vous donne une pensée sur ce qu'est une pensée, je vous éloigne de ce qu'est une pensée en vous donnant une pensée sur les pensées. Si vous me permettez de terminer la description de ces deux colonnes, j'espère que ce sera plus clair pour vous. Lorsque vous aurez écrit tout ce que vous voulez dire à propos de cette pomme, que vous aurez écrit tout ce que vous devez écrire, que vous serez à court de mots à propos de la pomme, passez à la deuxième colonne. Continuez à regarder la pomme et permettez à la pomme de vous parler. La pomme commencera à se montrer, libre de vos interprétations. Elle vous parle sans aucun préjugé. C'est comme si vous vous promeniez avec un enfant de trois ans : il est là à regarder une flaque d'eau après qu'il ait plu et il est complètement étonné, émerveillé. Alors, allons vers cette merveilleuse fraîcheur !

Maintenant que vous avez fait ces deux expériences, il est clair que la pomme générée par votre pensée et la pomme que vous voyez simplement là sur la table ne sont pas les mêmes.

Avec cela, nous commençons à discerner ce qu'est une pensée.

Question : La pensée découle-t-elle de l'instinct ?

La pensée est un aspect de votre esprit, une capacité de votre esprit qui a été développée par votre éducation et votre expérience de vie. La plupart de nos pensées sont formulées dans le langage et sont donc influencées par notre vocabulaire. Je propose ceci : notre esprit, en tant que capacité à connaître, et nos pensées, qui sont des outils pour connaître, ne sont pas les mêmes.

Regardez cette bouteille d'eau. C'est un récipient et, pour l'instant, il est rempli d'eau. Nous pourrions y mettre du jus ou du thé glacé. S'il était vide et que vous étiez dans l'urgence, vous pourriez y faire pipi. On peut mettre n'importe quoi dans ce récipient. La vacuité du récipient est le potentiel du récipient. Le potentiel de ce récipient en plastique est limité par le fait qu'il est plein d'eau. Mais si je le vide de son eau, je n'ai plus d'eau. En revanche, j'ai accès au potentiel de la bouteille. Je peux y mettre n'importe quoi. Notre esprit est comme ce récipient vide. C'est un potentiel ouvert, mais il nous est caché par nos habitudes. À chaque instant, des pensées, des sentiments, des émotions arrivent, et si vous vous fixez sur un contenu en particulier, vous ne verrez plus le récipient. Si vous voulez de l'eau, c'est l'eau que vous voyez. Vous ne voyez plus la bouteille. Nous voulons les pensées, les souvenirs, les humeurs, les sentiments. Mais qu'en est-il de l'esprit ? Qu'est-ce que l'esprit ?

Un récipient ?

Oui, il peut être utile de le voir comme un récipient. Si vous allez au théâtre, il y a une scène. Les lumières de la scène s'allument, les acteurs entrent en scène et jouent selon le scénario. Puis ils partent. Que reste-t-il ? La scène, sur laquelle se trouve généralement un décor représentant un paysage ou une architecture. Si quelqu'un clouait ce paysage sur la scène de manière à ce qu'il ne puisse plus être démonté, le fixant ainsi pour toujours, alors la fonction de la scène serait compromise, ruinée. La scène est utile précisément parce qu'elle est vide. Elle est nue, ouverte. Grâce à cette condition d'hospitalité ouverte, la scène peut être utilisée pour des opérettes, des opéras, des comédies, des ballets classiques, des conférences, tout et n'importe quoi.

Si quelqu'un est triste, déprimé, c'est parce que sur la scène de son esprit, il y a un spectacle terriblement ennuyeux qui se répète encore et encore. Il y a un décor fixe et un script fixe et donc les acteurs, nos pensées, récitent les mêmes répliques encore et encore.

Cela peut être passablement choquant de voir combien de temps nous sommes restés coincés dans le même spectacle ennuyeux. Le spectacle peut être une dépression, la haine de soi, l'anxiété, la colère, la peur ou l'orgueil ou tout autre schéma. Le point clé que la méditation nous propose est de faire l'expérience de la clarté de l'ouverture de l'esprit. Nous pouvons alors voir que les drames dans lesquels nous sommes coincés sont en fait composés de moments transitoires. Grâce à cette reconnaissance, nous pouvons voir que nous pouvons vivre avec ces événements et les utiliser dans un mouvement dynamique de nouvelle connectivité. Il n'y a rien d'intrinsèquement stable ou permanent à leur sujet. Au contraire, tout est impermanent, et ce moment qui suit celui qui vient de se produire sera toujours frais et nouvellement apparu. Alors que, lorsque nous nous accrochons aux moments passés et les répétons encore et encore, les imposant au moment présent, ils semblent alors permanents, stables, durs comme du vieux pain, et notre vie devient semblable à cela. En fait, notre vie est toujours un moment de fraîcheur. Donc, si vous laissez passer les pensées, que vous ne les retenez pas, elles restent fraîches. Elles viennent, elles partent, un mouvement continu d'expériences se présente à l'esprit.

Question : Il est bien connu que les gens changent en fonction de leurs pensées. Je vous demande une réponse franche : mais est-ce que les gens changent vraiment, substantiellement parlant ?

Revenons à l'exemple du chant que j'ai donné plus haut, où la honte que je ressentais de ne pas me sentir à la hauteur de la tâche avait inexorablement intoxiqué mon esprit. Certains jours, lorsque je me sentais plus confiant, cela ne me dérangeait pas tellement ; en fait, face à un commentaire critique, j'étais même capable de répondre « ce n'est que votre opinion ». D'autres jours, en revanche, il me suffisait d'imaginer que je devais chanter devant quelqu'un pour penser que cette personne pourrait me regarder d'un œil critique et porter un jugement sur ma performance. Le fait d'imaginer cette évaluation me touchait intérieurement, alimentait ma honte, et je ressentais donc beaucoup, beaucoup de douleur – sur la base de mes propres croyances et de mon imagination.

Selon la « porosité » de ma peau psychologique, si je me sens un peu fragile et vulnérable, les commentaires négatifs extérieurs et la conviction négative en moi se mélangeront. Si nous voulons changer, nous devons désactiver et neutraliser cette image négative en nous. Cela peut s'avérer assez difficile en raison de nos croyances et de nos préjugés.

Une des façons dont les dictateurs parviennent à garder les gens sous contrôle est d'injecter de forts sentiments de peur dans le monde. Si vous parvenez à susciter la peur chez les gens, vous aurez beaucoup de pouvoir. Lorsque la dictature a été instaurée en Argentine, ils prenaient des gens et les jetaient à la mer depuis des hélicoptères. Les centres de torture étaient installés dans de belles maisons de la banlieue de Buenos Aires juste pour que les cris puissent être entendus au loin, et tout le monde a commencé à avoir peur et à être terrifié. La peur peut toujours envahir les êtres humains.

C'est un travail considérable que de se débarrasser de toutes ces peurs accumulées dans le corps et l'esprit. Si vous souhaitez changer votre système de croyances, la pratique du yoga, du tai-chi ou de toute autre discipline qui aide à libérer une respiration coincée vous sera d'un grand secours. La peur emprisonnée dans le corps modifie notre respiration et déclenche le système nerveux sympathique de sorte que la production d'adrénaline augmente, activant le mode « combat/fuite ». Si vous ne pouvez pas vous battre et que vous ne pouvez pas non plus fuir, vous avez deux autres options : vous vous figez ou vous vous effondrez. C'est ce que fait la petite souris dans la gueule du chat. C'est aussi ce que nous faisons, nous les humains, en perdant notre énergie. « Je n'ai plus d'espoir, que puis-je faire ? »

Au moyen de la respiration, nous pouvons apprendre à réduire notre taux d'adrénaline afin d'évaluer calmement la situation. Nous pouvons alors prendre des décisions qui nous aident à faire face à la situation actuelle.

Question : Je voudrais vous demander conseil. Pour me connaître moi-même, sur quoi pourrais-je travailler ? Que me conseillez-vous ?

La première chose à faire est de s'autoriser à être curieux et à ne pas porter de jugement. Pour ce faire, nous devons être prêts à accepter comment nous sommes. Approchez-vous de vous-même comme si vous vous approchiez de quelqu'un que vous ne connaissez pas. Observez-vous dans la vie de tous les jours. Par exemple, lorsque vous faites la queue à la cafétéria pour obtenir de la nourriture. Que se passe-t-il ? Que ressentez-vous ? Vous

ennuiez-vous en attendant ? Peut-être êtes-vous irrité si la personne devant vous va trop lentement ? Essayez d'observer ce qui vous fait réagir dans différentes situations. Puis commencez à identifier le type de sensibilité que vous avez. Par exemple, qu'est-ce qui vous remonte le moral ? Qu'est-ce qui vous met en joie ? Qu'est-ce qui vous met en colère ?

C'est un très bon travail que vous pouvez faire chaque jour et en toute occasion, car il vous aidera à vous connaître. Très souvent, autour du cœur, nous avons des blessures qui viennent du passé. Et si vous avez une blessure, une brûlure, et que quelque chose la touche même très légèrement, votre réaction est forte.

Si nous voulons devenir plus libres et moins réactifs, moins impulsifs, si nous voulons nous libérer de notre paranoïa et de notre ruminantion à propos des autres, du style « Mais qu'est-ce qu'il fait ? Mais pourquoi il fait ça? », nous devons retourner dans notre propre peau. Nous pouvons consciemment adopter une autre pensée, un autre état d'esprit : « Bien, laissons les autres faire ce qu'ils font, je ne suis pas le roi du monde, je ne peux pas les contrôler, ce n'est pas en mon pouvoir de le faire. Ces brûlures autour de mon cœur, ces douleurs, ces blessures de relations passées, me ressemblent et si elles ne sont pas soignées, je resterai hypersensible et réactif. J'ai besoin que ces blessures soient cicatrisées, j'ai besoin de guérir. Donc, sans me blâmer, sans m'excuser, sans me juger et sans avoir honte de moi-même, je veux faire une recherche honnête et patiente sur qui je suis et comment je suis. »

On peut commencer par regarder ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas. On peut appliquer cette observation à différentes sortes de nourriture, différents types d'objets, différents types de vêtements. Vous voyez peut-être quelqu'un porter des vêtements que vous ne porteriez jamais, et qui vous semblent hideux. Cette personne s'habille ainsi parce qu'elle n'est pas vous. Ah, c'est vrai ! elle n'est pas moi, et elle voit le monde à travers ses propres yeux. Moi, par contre, je vois le monde à travers mes yeux et je pense peut-être que je le vois plus clairement que les autres. C'est là que se trouve le cœur du problème. Au lieu de me comporter par le biais d'un système automatique, interprétatif et universel qui tourne autour de la pensée « je sais, tu ne sais pas » et qui aboutit au jugement « tu ne devrais pas faire cela », j'essaie d'observer, au moment où mon jugement se manifeste, que la multitude des pensées qui surgissent ne sont que mes opinions. Elles ne sont pas la vérité absolue, mais simplement mes opinions.

Ces opinions peuvent provenir d'expériences passées, peut-être de la façon dont votre père vous parlait. Si vous ne vous comportiez pas comme il le disait, il vous giflait. Et donc il pourrait y avoir beaucoup d'émotion, de souffrance, de douleur dans vos opinions. Mais elles ne sont pas vraies. Si vous commencez à enquêter ainsi, vous pourriez bien arriver à la conclusion qu'une grande partie de ce que vous croyez sur vous-même et sur les autres n'est pas vrai.

La ville où j'ai grandi en Écosse était un endroit très violent à l'époque où j'étais jeune. Il pouvait arriver que, même si vous ne faisiez rien de particulier, vous rencontriez un autre garçon qui vous fixait et vous attaquait en disant : « Hé toi, qu'est-ce que t'as à me regarder ! ». Il le faisait juste pour vous défier. Nous étions tous chargés d'émotions. Dans ce cas, le monde entier devient un défi. Soit vous êtes au sommet, soit vous êtes au bas de l'échelle, un moins que rien. Beaucoup d'hommes sont piégés dans cette dynamique.

Lorsque nous regardons à l'intérieur de nous-mêmes, nous pouvons constater que nos points sensibles sont liés à notre histoire personnelle, à notre famille, à l'école que nous avons fréquentée, à l'éducation parentale que nous avons reçue. Il peut y avoir des épisodes de votre expérience de vie passée qui vous ont terrifié, des événements dont vous avez peut-être encore très peur, ou avec lesquels vous êtes très en colère. Ces émotions vibrent encore en vous. Elles sont des filtres qui vous empêchent d'avoir une perception précise de ce qui se passe dans le moment présent. Votre interprétation des faits devient erronée. La peur, l'anxiété et la surexcitation deviennent alors une spirale qui peut générer de la violence, envers vous-même et envers les autres.

Pourquoi pratiquer l'attention ? Pourquoi méditer ? Tout d'abord, pour se détendre, afin de pouvoir se connecter, moment après moment, avec le monde tel qu'il se manifeste. Pour avoir une perception de ce qu'il est réellement, pour avoir la capacité de se relier à la dynamique du monde telle qu'elle se manifeste. Qu'est-ce que cela signifie et quel résultat en retirons-nous ? Nous diminuerons nos projections mentales et notre attachement à la croyance que je peux me définir et définir les autres. On va arrêter d'imaginer le monde, et cela laissera la place à la fraîcheur, à l'interdépendance, à l'interconnexion avec les autres et l'environnement. Nous voyons les autres à l'extérieur. C'est souvent plus facile que de se voir soi-même. Pourtant, il est difficile de voir les autres clairement si nous ne nous voyons pas bien nous-mêmes.

Ici, dans cet endroit, en prison, vous avez une grande occasion de transformation. Essayez d'exploiter le potentiel de temps que vous passez ici en prison, investissez-le dans un laboratoire d'investigation de « soi ». Examinez comment vous êtes, observez comment vous avez tendance à vous détendre avec une personne et à être plus tendu avec une autre. Quel est le déclencheur ? Est-ce à l'extérieur de moi ou à l'intérieur ? C'est ainsi qu'avec patience et gentillesse, vous pouvez commencer à vous connaître, à rentrer dans votre propre peau. La peau contient et protège notre intérieur. De plus, c'est aussi la surface de contact avec ce qui se passe à l'extérieur de nous, nous permettant de participer au monde.

Si nous sommes présents dans notre peau, dans nos sens, nous avons une base pour la liberté.

Question : Tout à l'heure, vous avez parlé de la critique qui nous démolit. Lorsqu'une critique est destructrice, comment nous sentons-nous ?

Cette critique négative vient-elle de quelqu'un d'autre ou est-elle intérieure ?

De quelqu'un d'autre.

Tout à l'heure, je parlais du flux de l'expérience. Ce flux est interactif et change constamment. Il y a des moments où nous faisons l'expérience de la louange et des moments où nous faisons l'expérience du blâme. Cela indique que l'évaluation et la critique sont toujours ancrées dans un contexte. Les opinions des autres se rapportent à des situations spécifiques et ne sont donc pas absolues, même si elles nous semblent absolues.

Le jugement est le début d'un processus d'assassinat. Juger signifie que je vous définis, que je fais de vous un objet, que je vous prive de votre monde relationnel, expérientiel et émotionnel. Si je crois que ma définition est la vérité de qui vous êtes vraiment, alors rien de ce que vous pourrez dire ne changera ma vision de vous. C'est ainsi qu'on en arrive au meurtre, au génocide, à la guerre, quand on catalogue et définit une personne, puis des groupes entiers d'êtres humains.

De notre côté, il est donc important d'être conscient des personnes qui jugent, d'éprouver de la compassion pour elles, car il est fort probable qu'elles souffrent, même si elles le cachent en essayant de transmettre leur peur et leur souffrance aux autres. Nous ne devrions jamais nous déprécier devant ceux qui ont cette tendance, car cela l'enflammerait. Sachant qu'ils essaient de donner une définition absolue de ce qu'ils observent, je me protégerai à mon tour en observant que leur « affirmation » n'est qu'une opinion personnelle, générée probablement par je ne sais quelle souffrance intérieure. Comment puis-je me protéger ? Ils veulent me définir, alors je vais accepter leur affirmation comme étant leur opinion personnelle et rester clair sur le fait qu'il s'agit d'une radiographie d'eux-mêmes et non de moi.

De cette façon, vous conservez votre liberté et votre capacité à discerner ce qui se passe.

Notre temps ensemble est arrivé à son terme. Cependant, vous avez en fait beaucoup de temps pour découvrir comment prendre réellement soin de vous. Vous pouvez faire cela partout, mais particulièrement pendant que vous vivez dans cet endroit. J'aimerais vous remercier pour votre ouverture d'esprit et pour votre attention soutenue. Je remercie « Liberation Prison Project », en Italie, pour l'immense travail qu'ils font. Ils nous offrent à tous une immense opportunité de croissance.

Merci encore.

Traduit en français par Yann Leguen, relu par Martine Widmer