

Les émotions, passerelle vers la transparence



Les traditions orientales pointent toutes du doigt l'obstacle majeur de la pensée conceptuelle pour s'émanciper de la souffrance et mener une vie pleine et savoureuse. Patañjali dans son deuxième sūtra déjà note l'importance d'arrêter les tourbillons de la pensée (*vrutti*)¹. Huang Po explique : « Si seulement vous pouvez vous débarrasser de la pensée conceptuelle, vous aurez tout accompli.² »

Dès qu'on commence à méditer, à observer le flux de ses pensées, on s'aperçoit que certaines résistent. Insatiables, elles tournent en boucle avec insistance, comme un chat qui demande à manger. En réalité, ce ne sont pas des pensées ordinaires, rationnelles. Ce sont des pensées émotionnelles qui ont pris la forme d'une pensée afin de se manifester à nous, parce que nous ne savons pas les repérer autrement. Ces émotions sont le porte-parole d'une souffrance que nous cherchons à résoudre par la pensée afin d'éviter de la rencontrer sur son terrain : la sensation. Une corde sensible a été heurtée et la pensée tente de couvrir la blessure. Or seule la conscience pure, sans jugement, et l'accueil dans le corps sont à même de guérir la blessure complètement.

Cortex à l'écoute

Dans l'histoire des espèces s'est développé d'abord le cerveau dit reptilien au niveau du bulbe rachidien. Il gère les trois réactions de base face au danger que sont la lutte, la fuite et faire le mort. Puis le système limbique, centre des émotions se localisant au centre du cerveau, apparaît chez les mammifères. « Par-dessus », les êtres humains sont dotés d'un cortex responsable des fonctions telles que la pensée réflexive, la parole, l'analyse, les associations d'idée etc. Quand on n'a pas fait de travail sur soi, les impulsions de l'action ne

¹ *Yogashcittavrittinirodhah*, Yoga-sūtra I.2.

² Cité par Charlotte Joko Beck, *Everyday Zen*, Harper Collins 1989, p.100.

viennent pas du cortex mais du reptilien. Les signaux du cerveau reptilien sont repris par le limbique, où ils connaissent une complexification. Les nuances sont plus riches. Le cortex enfin met une petite sauce rationnelle pour justifier des actes qui sont en fait émotionnels et de l'ordre de la survie. Autrement dit, ce sont nos instincts de conservation et nos émotions qui nous guident.

Sur le chemin spirituel, le processus s'inverse: la conscience utilise le cortex pour observer et comprendre les cerveaux limbique et reptilien. Le cortex recevant leurs informations devient capable en retour de leur « parler » et de les amener à la lumière, révélant ce qui se tramait dans l'ombre. Emotions et instinct de survie ne gèrent plus le cortex mais sont gérés par lui, sous l'égide de la conscience.

Obstacle numéro un

L'être humain est très souvent divisé entre ses aspirations et les émotions qui le font souffrir. Il souhaite s'éveiller, se connaître dans le véritable Soi et grandir en sagesse, en calme et en compassion. Il espère une possible fin à sa souffrance. Du coup nombre d'entre nous fréquentent les stages, retraites et formations qui laissent entrevoir les outils pour améliorer sa vie. Dans le quotidien cependant, il y a ces fichues sensations qui nous troublent, instillent le doute, l'incertitude, la peur. Il y a les pensées de frustration et l'auto-sabotage, le juge intérieur impitoyable. Il y a la révolte qui gronde, les injustices qui alourdissent les jours et une tristesse que l'on ne s'avoue pas. Tout cela n'est pas aussi visible que l'on pourrait croire : on ne rencontre que rarement nos démons face à face. Ces derniers se déguisent en pensées, nous suggérant d'agir comme ceci ou comme cela, dans un vague espoir de faire cesser la brûlure. Et tout cela se passe dans le mental, alors que c'est le corps qui ressent. Nous sommes souvent maîtres dans l'art de l'évitement. Tout pour ne pas sentir la douleur ! Et celle-ci reste, sourde, rongear, placée sous une cloche qu'il faut contrôler. Peur de l'explosion de toutes ces vérités non vues ! Contrôler davantage, se distraire, fuir !

Ainsi, l'obstacle numéro un est de chercher des solutions là où elles ne sont pas : dans la pensée au lieu de les rencontrer dans le vécu corporel, dans la sensation. On développe toutes sortes de stratégies pour ne pas sentir la douleur et ne plus être blessé mais on est loin de la liberté dont nous parlent les écritures.

La pratique

a. L'attitude de la vision de sagesse

Dans le yoga particulièrement, les techniques sont si riches qu'on a tendance à trouver des solutions dans l'action. Je souffre donc je vais faire une séance de postures ou de prânâyâma ou chanter un mantra. Ce sont des baumes bienvenus qui aident à se maintenir en équilibre physique et psychique. A force, on peut aisément apprendre à résider dans un espace sans pensée. Et pourtant, même si l'on détruit régulièrement les perturbations, elles continuent à repousser. Vous avez remarqué ? Menzan Zenji l'explique sans équivoque : « Si vous pensez que vous avez coupé les pensées illusoires, sans avoir clarifié comment les pensées-émotions peuvent fondre, les pensées-

émotions reviendront comme si vous n'aviez coupé que le haut d'un brin d'herbe ou un tronc en laissant les racines.³ »

Il nous faut donc trouver une pratique qui permette de couper les pensées émotionnelles à la racine. Elle est extrêmement simple mais nécessite une bonne dose de témérité. Il s'agit de *s'asseoir* et de *voir*. C'est une sorte de méditation sans consigne. On a quitté le monde du faire pour celui de l'être. La lumière de la conscience vient rencontrer chaque pensée émotionnelle, sans jugement. Cette lumière est chaude, douce, vraie et les émotions enfin viennent se montrer. Il y a d'abord de la colère... cela masque de la honte... derrière encore il y a l'image de soi que l'on veut maintenir. On sent encore en-dessous cette lutte pour sauvegarder le moi : c'est épuisant. Et à force de voir ainsi, avec bienveillance, quelque chose en nous se détend et se dit : « et si j'arrêtais de me battre ? On voit qu'on peut cesser de se défendre sans arrêt contre des dangers imaginaires.

Pour pouvoir accueillir cette foule de petites et grandes émotions qui veulent être vues, il faut apprendre à devenir plus vaste. Une respiration profonde et l'on regarde : tiens, l'émotion « flotte » dans ce contenant plus vaste. On n'est pas limité à elle. Le contenant, c'est-à-dire l'espace radieux que nous sommes, n'est pas réduit à l'émotion. Il est simplement traversé par elle et c'est pour cela que nous pouvons tout voir sans être jamais en danger.

On peut même commencer à ressentir de la gratitude pour ces émotions. Aussi désagréables soient-elles, elles sont toutes porteuses d'un message ; elles veulent toutes nous ramener au cœur de nous-mêmes, à quelque chose de vrai que nous n'avons pas encore compris. Certaines parts de nous sont coincées dans le passé. Elles veulent être libérées et se manifestent par ces fameuses pensées émotionnelles ; elles cherchent à attirer notre attention. Si c'est trop difficile seul, on peut faire appel à un thérapeute. Mais si l'on a cette relation à l'intériorité et cette habitude de méditer à chaque instant c'est-à-dire de résider dans la vigilance, le travail se fait très bien aussi. La thérapie soulage ; la vision sage (prajñâ-âlôka)⁴ libère.

Il n'y a pas de libération complète tant que tout n'a pas été VU. C'est ce qu'exprime poétiquement Īshvarakrishna dans ses versets sur le sâmkhya : prakriti, la nature, est une danseuse qui veut être regardée. Quand elle est vraiment vue par purusha, elle fait sa révérence et s'en va. Or nos émotions sont de l'ordre de prakriti. Si elles sont vraiment vues par la conscience, elles fondent. Menzan Zenji annonce : « L'absence des pensées-émotions est l'état illuminé, le satori.⁵ » Autrement dit, la grande liberté de l'Être !

Dans la tradition du dharma bouddhiste, l'assise méditative permet de laisser monter à la surface tout ce qui cherche la lumière. On appelle cela vipassana, littéralement la vision pénétrante. Dans les Yoga-sûtra, Patañjali indique l'importance de svâdhyâya, l'introspection. Il propose une méthode précise appelée samyama pour gagner en connaissance d'un thème donné. Comme le mental est agité et qu'il va falloir laisser la conscience entrer profondément dans le psychisme, il faut faire de la place et développer le pouvoir de la

³ Ibidem, p. 68.

⁴ Yoga-sûtra III.4 et 5.

⁵ Cité par Charlotte Joko Beck, op. cit., p.69.

concentration. On se focalise sur le thème, par exemple une peur, écartant toute autre pensée. Puis en devenant un avec la peur qui nous chicane, le psychisme s'unifie avec elle; des informations commencent à monter. Pourquoi ai-je peur ? Quel est l'enjeu ? Qu'y a-t-il derrière la peur ? Enfin, on 'fusionne' avec l'émotion : on la voit toute entière et cette vision pénétrante la dissout. Cette pratique simple et intense en même temps cherche à voir les diverses couches d'une vérité donnée.

Cette attitude se pratique à toute heure de la journée, néanmoins le fait de physiquement s'asseoir aide énormément à ancrer ce regard de la conscience. Pas nécessairement sur un zafu : une chaise de cuisine ou un fauteuil feront l'affaire. Et bien installé, le dos droit, on écoute les chuchotements des traces en nous qui n'ont pas été encore brûlées. Sans interpréter, sans étiqueter. Juste comme c'est. La vie telle qu'elle est !

b. Vivre dans le corps et non dans la tête

Nous sommes tellement attirés magnétiquement par la pensée que nous oublions que l'émotion est d'abord corporelle. Chacune dilate et ouvre si elle est heureuse ou ferme et crispe quand il y a souffrance. Si l'on peut vivre l'émotion tout de suite et appliquer le samyama aussi aux sensations corporelles, elles auront moins besoin de se manifester en tant que pensées émotionnelles. Les tensions physiques et psychiques disparaîtront plus rapidement et laisseront moins ou pas de trace. A côté des tensions musculaires, il y a ces sensations diffuses que l'on peut accueillir et écouter. C'est la vie comme elle se manifeste, parfois féroce, parfois douce, mais toujours vraie. Sans résister à ce qui est. Ce sont nos résistances qui nous font souffrir, plus que l'émotion elle-même. Dans le cas de la colère, il s'agit de ne pas l'exprimer verbalement et de ne pas la déverser sur l'autre, mais de la vivre, de la sentir dans son vécu corporel, même si c'est chaud ! Vivre l'émotion jusqu'au bout dans la conscience et la bienveillance, la sentir totalement, est le seul moyen de se libérer vraiment. Aucun vécu d'éveil, aucune expérience mystique ne remplace le travail d'intégration de toute la gamme humaine dans le regard compassionné de la conscience.

En vivant sa vie dans le corps et dans le souffle, on ouvre aussi les cinq sens. On est ainsi en contact avec ce qui est ici et maintenant, sans référence ni à la pensée, ni au passé. Quand une émotion surgit, elle ne prend pas toute la place. Il y a l'émotion, mais aussi le soleil pâle de l'hiver, l'herbe jaunie sous les pieds et le corps tranquille qui vaque à ses occupations.

A quoi cela mène-t-il ?

Tout est émotion. Dès qu'il y a un mouvement physique ou psychique, dès qu'il y a perception, il y a ambiance. Une ambiance est faite d'énergie et d'information, tout comme l'émotion. Ce monde mouvant, fluctuant, n'est que succession d'émotions (*shakti*). C'est la beauté de la vie ! Quand nous pouvons vivre avec cette impermanence, il n'y a jamais de problème avec une émotion. Elle est messagère de la vérité de l'instant. Cinq minutes plus tard elle est déjà loin, faisant place à une autre.

Le problème ne réside ainsi pas dans l'émotion mais dans sa solidification. Nous fixons nos émotions, les faisant durer parfois des années ! Or le propre des émotions est d'être passagères. Vivre leur impermanence est très important, d'une part pour vivre dans le non-attachement ; d'autre part pour recevoir pleinement chaque instant avec ce qu'il amène et ne pas vivre dans le passé. Quand il y a solidification d'une émotion, généralement cela signifie qu'elle n'a pas été reçue pleinement. Toute expérience qui n'a pas été vécue jusqu'au bout laisse des traces. S'asseoir régulièrement ainsi nettoie le psychisme à la fois des mini-crispations de la journée mais aussi des imprégnations plus profondes des blessures non résolues du passé. Plus l'esprit est clair, plus il peut aimer, s'ouvrir aux autres, s'amuser et créer. L'humain se défaisant petit à petit des pensées émotionnelles – cela prend toute une vie – peut célébrer l'existence et savourer chaque seconde. Il est de moins en moins alourdi par ces programmes de souffrance qui gouvernent nos choix et nos réactions.

Pour une bonne partie, l'identification aux pensées, aux représentations mentales et aux émotions détermine le sentiment de l'identité. Voir que tout cela est construit par l'habitude et qu'on a le droit de fonctionner autrement change le sentiment du moi. Au lieu de me protéger des autres et de la vie en permanence, la confiance s'installe. Je me laisse guider ; je sais quels choix je dois faire. Je m'étonne de ne plus avoir les mêmes réactions d'irritation. Tout trouve sa juste place : raisonner quand il faut, voir sans analyser quand on sonde les couches intérieures, résider dans sa force, sans manque, sans dépendance. Le conditionnement est en train de nous quitter, tel un nuage qui subitement laisse entrevoir la transparence de l'existence. La Grande Vie s'ouvre, non plus la mienne ou la tienne, mais la pulsation de la conscience qui se rappelle de sa splendeur.

Johan Vermeylen & Anoula Sifonios

*Article paru dans le numéro 19 des Cahiers du Yoga,
janvier-mars 2015*