

Ne pas mordre à l'hameçon

Pema Chödrön.

En tibétain il existe un mot qui désigne la cause racine de l'agression, ainsi que la cause racine du désir insatiable. Il désigne une expérience familière qui est à l'origine de tous les conflits, de toute cruauté, de toute oppression, de toute avidité. Ce mot est : *shenpa*. Sa traduction habituelle est "attachement", mais elle ne suffit pas à en rendre toute la signification. Pour moi *shenpa* évoque "être accro" ou "mordre à l'hameçon". Une autre définition, utilisée par Dzigar Kongtrul Rimpoché, est la "charge" : la charge derrière nos pensées, nos mots et nos actes, la charge derrière "j'aime" et "je n'aime pas".

Un exemple tiré de la vie quotidienne : une personne vous critique. Elle critique votre travail, votre apparence ou votre enfant. Dans un moment comme celui-là, que ressentez-vous? Cela a un goût familier, une odeur bien connue. Une fois qu'on commence à la remarquer, on s'aperçoit que cette expérience a lieu de manière répétée depuis toujours. Ce ressenti récurrent, c'est *shenpa*. Et il vient avec une impulsion très convaincante à faire quelque chose. Quelqu'un dit un mot désagréable et immédiatement vous sentez le changement. Une tension apparaît, qui aboutit rapidement à blâmer mentalement cette personne, à vouloir se venger, ou à se blâmer soi-même. Ensuite on parle ou on agit. La charge derrière ce raidissement, cette impulsion, derrière l'histoire ou l'action qui en découle, c'est *shenpa*.

On peut vraiment sentir *shenpa* se produire. C'est une sensation facile à reconnaître. Même une tache sur un pull neuf peut vous mettre dans cet état. Quelqu'un nous regarde d'une certaine manière, nous entendons une certaine chanson, ou nous entrons dans une certaine pièce, et boum! Nous sommes ferrés. C'est une qualité d'expérience qui n'est pas facile à décrire, mais que tout le monde connaît bien.

Or, si on identifie *shenpa* assez tôt, c'est tout à fait gérable. On peut reconnaître que c'est en train d'avoir lieu, et tolérer l'expérience de sentir ce conditionnement se déclencher, l'expérience de l'impulsion, l'expérience de vouloir réagir. C'est comme de faire l'expérience d'une démangeaison : en général nous la considérons comme irrésistible. Néanmoins, nous pouvons mettre en pratique la patience vis à vis de cette agitation, et rester dans l'assise.

C'est dans ces moments-là qu'il nous est possible d'entrer en contact avec l'insécurité sous-jacente à l'expérience humaine, l'insécurité inhérente à un monde en constant changement. Tant que nous conservons l'habitude d'avoir besoin de quelque chose à quoi nous accrocher, nous sentirons toujours à l'arrière-plan cette rumeur de léger malaise et d'agitation. Nous voulons être soulagés du malaise, et lorsque *shenpa* émerge, nous passons en pilote automatique : sans faire une pause, nous suivons l'impulsion et nous sommes emportés.

La plupart du temps nous n'attrapons pas *shenpa* à son commencement. Nous ne devenons conscients de ce raidissement que lorsque nous avons déjà cédé à l'impulsion de nous gratter d'une manière habituelle. En réalité, à moins que nous ne considérons la non-action comme un acte d'amitié envers nous-mêmes, le fait de nous retenir peut nous sembler l'équivalent d'une camisole de force, et nous lutterons contre.

La meilleure manière de développer notre capacité à rester pleinement présents face à *shenpa* tout en considérant ce non-agir comme un acte de bonté aimante, c'est la méditation. Là, nous pouvons nous entraîner à ne pas être emportés.

La méditation nous enseigne à nous ouvrir et à nous détendre devant tout ce qui émerge et se présente, sans trier ni choisir. Elle nous enseigne à faire pleinement l'expérience d'être mal à l'aise, de sentir les impulsions irrésistibles, et d'interrompre l'élan qui s'ensuit

généralement. Nous faisons cela en ne suivant pas les pensées, et en apprenant à revenir sans cesse à l'instant présent. Nous nous entraînons dans l'assise à sentir la démangeaison de *shenpa* et notre compulsion à nous gratter. Nous étiquetons ces histoires comme "pensée" et nous les laissons se dissoudre, puis nous revenons à "maintenant", même si "maintenant" n'est pas très agréable. C'est ainsi qu'on apprend la patience, et à interrompre les réactions en chaîne de nos réponses habituelles... Faut de quoi elles continueront de régner sur nos vies.

On peut aussi commencer à remarquer *shenpa* chez les autres. Vous êtes en train de converser avec une amie. Son visage est ouvert, elle vous écoute, mais d'un seul coup vous voyez son regard se figer ou sa mâchoire se raidir. Ce que vous voyez là, c'est son *shenpa*, et elle ne s'en rend peut-être même pas compte. Si la paix est votre but, c'est une observation importante.

De là où vous êtes, vous pouvez continuer à avancer dans la conversation, mais en mettant en oeuvre une qualité d'intelligence et de sagesse innée appelée *prajña*. C'est à dire la vision claire de ce qui est en train de se passer.

Sans être aveuglé(e) par votre propre histoire, sans chercher à trouver un terrain sous vos pieds, vous reconnaissez simplement le *shenpa* de votre amie et vous pratiquez la patience : vous donnez plus d'espace à la situation. Vous avez l'intelligence innée de vous rendre compte, dans une conversation concernant l'organisation au bureau, ou quand vous essayez de faire comprendre quelque chose à un de vos enfants ou à votre partenaire de vie, que le message ne va pas passer en cet instant précis car votre interlocuteur vient de mordre à son hameçon.

Donc, en reconnaissant simplement ce qui se passe, nous pouvons étouffer l'agressivité et l'avidité dans l'oeuf : la nôtre et celle des autres. Plus nous prenons l'habitude de faire cela, plus notre sagesse acquiert une puissance supérieure à celle de *shenpa*. Cela seul a le pouvoir d'interrompre la réaction en chaîne. Une méthode pour ce faire est d'amener l'attention consciente vers le souffle, et de renforcer votre capacité à être là avec ouverture et curiosité. Vous pouvez aussi changer votre façon de parler, et demander à votre interlocuteur : "Comment ressens-tu ce que je viens de dire?". L'autre personne répondra peut-être sèchement : "C'est bon, pas de problème". Mais vous êtes assez perspicace pour rester patient et peut-être, sans aucune agressivité, dire quelque chose comme : "Je te propose qu'on en reparle plus tard". Même des mots aussi simples peuvent dissuader l'autre personne d'entrer en guerre.

Notre pratique consiste à reconnaître quand nous nous crispions, quand nous mordons à l'hameçon, quand nous nous énervons. Plus nous le prenons tôt, plus *shenpa* est facile à désamorcer. Mais si nous le reconnaissons au moment où nous sommes déjà énervés, c'est déjà bien.

Parfois il nous faudra passer par le cycle complet et tomber complètement dans le panneau. L'impulsion est si forte, l'hameçon est si aigu, l'habitude est si ancrée, qu'il y a des situations où nous ne pouvons rien y faire.

Mais voici ce que vous pouvez toujours faire : après coup, vous pouvez réfléchir et vous remémorer les faits. Peut-être commencer par vous rappeler comment l'énervement est monté, et entrer en contact avec ce ressenti. Vous pouvez refaire l'expérience de *shenpa*, de façon très vivante, et expérimenter ce que c'est de ne pas se laisser emporter. C'est très utile.

Nous pouvons désigner ce processus comme les quatre R : *reconnaître shenpa*, *se retenir* (de gratter là où ça démange), *se relâcher* (rester détendu avec cette impulsion sous-jacente à réagir), puis *résoudre* : décider d'interrompre ainsi cet élan pour le reste de notre existence. Que se passe-t-il lorsqu'on ne cède pas à la réaction habituelle? L'énergie sous-jacente continue de se manifester. Graduellement, on apprend à se détendre dans

cet instant d'impermanence tremblante. Puis on résout de faire de son mieux pour continuer à pratiquer de la sorte.

Une fois j'ai vu un dessin comique où trois poissons nageaient autour d'un hameçon. L'un disait aux autres : "le secret, c'est le non-attachement". Voilà une blague sur le *shenpa* : le secret, c'est de ne pas mordre à l'hameçon. Si nous pouvons apprendre à nous détendre à l'endroit même où l'impulsion est forte, nous acquérons une perspective plus vaste sur ce qui est en train de se produire. Nous trouverons peut-être qu'il y a deux billions de démangeaisons et sept milliards de milliards de billons de façons de se gratter, mais nous appelons tout ça, simplement : *shenpa*.

Pema Chodron *"Pour faire la paix en temps de guerre"*

Traduit par Marianne Costa