

La Pleine conscience juste des sensations

Thich Nhat Hanh -Le Coeur des enseignements du Bouddha

Dans le **Soutra des quatre établissements de la pleine conscience** (Satipattbana Suttà), le Bouddha nous offre quatre objets pour pratiquer la pleine conscience : notre corps, nos sensations, notre esprit et les objets de notre esprit. Les moines et les moniales de nombreux pays bouddhistes mémorisent ce soutra, et c'est le texte qui leur est lu quand ils sont proches de la mort. Il est conseillé de lire le Soutra des quatre établissements de la pleine conscience au moins une fois par semaine, ainsi que le *Soutra de la pleine conscience de la respiration* et le *Soutra de la meilleure manière de vivre seul*. Ces trois discours auront une bonne place au chevet de votre lit et vous pourrez les emporter en voyage.

Les quatre établissements de la pleine conscience sont l'essence de notre demeure. Sans eux, notre maison est abandonnée ; personne n'est là pour balayer, enlever la poussière ni mettre de l'ordre. Notre corps est négligé, nos sensations pleines de souffrance et notre esprit un amas d'afflictions. Si nous sommes vraiment là, chez nous, notre corps, notre esprit et nos sensations seront un lieu de refuge pour nous-mêmes et pour les autres.

Le deuxième établissement est **la pleine conscience des sensations dans les sensations**. Les auteurs de l'Abhidharma ont identifié cinquante et une catégories de formations mentales. Les sensations (vedana) en sont une. Il y a en nous une rivière de sensations où chaque goutte d'eau est une sensation différente. Pour observer nos sensations, il suffit de s'asseoir sur la rive et d'identifier chaque sensation au fur et à mesure qu'elle apparaît, se transforme et disparaît. Les sensations peuvent être agréables, désagréables ou neutres.

On peut avoir tendance à s'accrocher aux sensations agréables et à vouloir chasser les sensations désagréables. Mais il est plus efficace dans les deux cas de retourner à notre respiration et de simplement observer la sensation et de l'identifier en silence :

« J'inspire, je sais qu'une sensation agréable (désagréable) est en moi.

J'expire, je sais qu'une » sensation agréable (désagréable) est en moi.

Le fait d'appeler une sensation par son nom, "joie", "bonheur", "colère" ou "tristesse" nous aide à l'identifier et à la voir clairement. En une fraction de seconde, de nombreuses sensations surgissent. Si notre respiration est légère et calme — un résultat naturel de la respiration consciente — notre esprit et notre corps vont peu à peu devenir légers, calmes et clairs, de même que nos sensations. Nos sensations ne sont pas séparées de nous ou causées par quelque chose d'extérieur. Notre sensation est nous, et aussi longtemps qu'elle dure nous sommes cette sensation. Nul besoin d'être intoxiqué ou terrorisé par cette sensation, ni de la rejeter. La pratique de l'attachement aux sensations ou de leur rejet est un élément important de la méditation. Si nous faisons face à nos sensations avec attention, affection et non-violence, nous pourrions les transformer en une énergie porteuse de guérison. Lorsqu'une sensation apparaît, la pleine conscience juste est comme une mère.

Que son enfant soit plein d'entrain ou qu'il pleure, elle l'aime tout autant. Tout ce qui a lieu dans notre corps et dans notre esprit a besoin d'être regardé de manière égale. Nous ne luttons pas. Nous disons bonjour à notre sensation de façon à mieux nous connaître. Et la prochaine fois qu'une sensation se manifestera, nous pourrons l'accueillir encore plus calmement.

Toutes nos sensations, même des sensations difficiles comme la colère, peuvent être embrassées. La colère est un feu qui brûle en nous, remplissant tout notre être de fumée. Lorsqu'on est en colère, on a besoin de se calmer : « J'inspire, je calme ma colère. J'expire, je prends soin de ma colère. » Dès qu'une maman prend dans ses bras son bébé en pleurs, le bébé ressent déjà un soulagement. En embrassant notre colère avec la pleine conscience juste, nous souffrons tout de suite moins. Nous avons tous des émotions difficiles, mais si nous les laissons nous dominer, nous serons vidés. Les émotions deviennent puissantes lorsqu'on ne sait pas s'en occuper. Quand nos sensations sont plus fortes que notre pleine conscience, nous souffrons. Mais si nous pratiquons la respiration consciente jour après jour, la pleine conscience deviendra une habitude. N'attendez pas d'être envahi par une sensation pour commencer à pratiquer. Cela pourrait être trop tard.