

## **Méditation avec la souffrance**

Dans cet exercice, nous allons explorer une nouvelle façon d'aborder les difficultés qui surviennent de temps à autre.

Asseyez-vous... prenez le temps de vous stabiliser, dans la pleine conscience du corps comme un tout, du corps qui respire.

Dans cette position, si vous remarquez que votre attention a tendance à être attirée par des pensées ou des émotions pénibles, vous pouvez explorer autre chose que ce que nous avons vu jusqu'ici. Jusqu'à maintenant, chaque fois que l'esprit était distrait par des pensées ou des émotions, l'instruction était de reconnaître où l'esprit s'en était allé, puis de le ramener doucement mais fermement à la respiration ou au corps, ou à ce sur quoi vous vouliez vous concentrer.

Il y a maintenant une nouvelle possibilité. Au lieu de faire revenir l'esprit d'une pensée ou d'une émotion, *laissez cette pensée ou cette émotion rester* dans votre esprit. Puis, déplacez votre attention dans votre corps, prenez conscience de toute sensations physique qui accompagnerait cette pensée ou cette émotion. Ces sensations peuvent être évidentes, ou très subtiles. Essayez néanmoins toute sensation qui surviendrait quand votre esprit est occupé par une difficulté.

Puis, une fois que vous avez identifié ces sensations, déplacez délibérément le centre de votre attention sur la partie du corps où ces sensations sont les plus fortes. Vous pouvez imaginer que vous respirez « dans » cette région ; observez le passage du souffle dans cette région où sont les sensations douloureuses ou inconfortables.

Si aucune difficulté, aucune inquiétude ne vous vient à l'esprit pour l'instant, et que vous souhaitez néanmoins explorer cette nouvelle approche, vous pouvez aussi décider de penser délibérément à une difficulté qui se pose en ce moment dans votre vie— une chose sur laquelle vous acceptez de vous pencher un petit moment. Il peut s'agir d'un problème sans gravité, tant que vous le percevez comme quelque chose de désagréable, ou de non résolu. Ça peut être un malentendu ou une dispute, un état de fait qui vous met en colère, un incident que vous regrettez, ou une inquiétude sur l'avenir. Si rien ne vous vient à l'esprit, vous pouvez choisir un épisode du passé, récent ou lointain, qui

vous a occasionné du désagrément. Quand vous avez fait ce choix, penchez-vous sur cette difficulté...

Laissez-la reposer sur le plan de travail de votre esprit, en pleine lumière, ..... puis laissez votre attention se tourner vers votre corps, et mettez-vous à l'écoute de toute sensation physique provoquée par cette difficulté.

Voyez si vous pouvez vous rapprocher des sensations qui surviennent dans votre corps. Connectez-vous à ces sensations physiques, en dirigeant délibérément le centre de votre attention sur la région du corps où elles sont les plus fortes, respirez « dans » cette région, explorez vos sensations, bercez-les dans votre conscience, en suivant leurs changements d'intensité, leurs fluctuations, instant après instant.

Remarquez votre manière de réagir à ce qui surgit ; tenez ces réactions dans une pleine conscience vaste et bienveillante. Observez les images, les pensées, les impulsions qui peuvent naître de la présence en vous de cette souffrance...

Vous n'essayez pas de changer les sensations, les pensées, vous les explorez simplement avec curiosité et bienveillance... En observant les phénomènes qui apparaissent et disparaissent dans le corps. Ce sera peut-être plus facile en vous disant : « Tout va bien, quoi que je ressente, je peux l'accueillir, je peux faire avec... »

Respirez avec tout ça. Rappelez-vous que vous n'avez pas à *aimer* ces sensations dans votre corps – il est normal et naturel que leur présence vous dérange. Vous pouvez vous aider par des phrases comme : « C'est normal que je n'aime pas cette sensation. Quelle qu'elle soit, voyons si je peux m'y ouvrir, en la prenant comme elle est »... À chaque respiration, acceptez et accueillez-les sensations, où qu'elles se trouvent dans votre corps. Et voyez s'il est possible de rester dans la pleine conscience de ces sensations physiques et de votre rapport avec elles, de respirer avec elles, sans chercher à les changer, en les laissant être.

Si vous remarquez que les sensations s'estompent, vous pouvez choisir, soit de revenir à la respiration, soit de recommencer, en abordant de nouveau la même difficulté, ou une autre... quand cette difficulté est présente dans votre esprit, laissez-la rester, et portez votre attention sur les effets qu'elle produit dans votre corps.

Et maintenant, ramenez votre concentration sur la respiration ; sur les sensations de la respiration qui entre et qui sort de votre corps, partout où vous la percevez le plus – souffle après souffle.

Vous êtes en vie, tout est bien...