

# L'observation des sentiments

## La Respiration essentielle

Thich Nhat Hanh

(méthodes 7-8)

Les septième et huitième méthodes respiratoires conduisent à l'observation des sentiments, de tous les sentiments : agréables ou désagréables. Ceux qui proviennent de l'irritation, de la colère, de l'angoisse, de la lassitude et de l'ennui sont désagréables. Quel que soit le sentiment présent, l'étudiant méditant l'identifie, reconnaît qu'il est là, et l'illumine du soleil de sa Pleine Conscience. C'est le travail de l'observation. Par exemple, si nous sommes irrités, nous devons nous dire : « Cette irritation est en moi. Je suis cette irritation », et nous inspirons et expirons dans cette Pleine Conscience. De cette façon nous traitons notre sentiment.

Dans la pratique bouddhique, la **méditation-observation** est fondée sur la non-dualité. En conséquence, nous ne considérons pas l'irritation comme un ennemi externe venant nous envahir. Nous réalisons que nous sommes cette irritation au moment présent. Grâce à cette approche, nous n'avons plus à faire d'effort pour nous opposer à cette irritation, l'expulser ou la détruire. Quand nous pratiquons la méditation-observation, nous ne dressons pas de barrières entre le bien et le mal et nous ne devenons pas un champ de bataille. C'est l'écueil principal que le bouddhisme cherche à éviter. Nous devons traiter l'irritation avec compassion et non-violence. Nous devons lui faire face avec un cœur rempli d'amour, comme si nous étions devant notre petite sœur. Nous pouvons faire surgir, de la stabilité méditative, la lumière de la conscience et, en inspirant et expirant en pleine conscience, lui permettre de briller constamment. Éclairée par la conscience, l'irritation, au lieu d'être détruite, est progressivement transformée. Chaque sentiment est un champ d'énergie. Un sentiment agréable est une énergie qui peut nous nourrir. L'irritation est un sentiment qui peut nous détruire. Grâce à la conscience, l'énergie de l'irritation peut être transmutée en une énergie nutritive.

Les sentiments prennent naissance dans le corps ou dans les perceptions. Ainsi, quand nous souffrons d'insomnie, nous ressentons de la fatigue ou de l'irritation. Quand nous avons une perception erronée d'un objet ou d'une personne, nous pouvons ressentir de la colère, de la déception ou de l'irritation. Ce sentiment provient de la perception. Selon le bouddhisme, nos perceptions sont souvent incorrectes et sont la cause de la souffrance. La pratique de la Pleine Conscience consiste à regarder en profondeur afin de voir la vraie nature de toute chose pour dépasser nos perceptions erronées. Si nous confondons une corde avec un serpent, nous allons hurler de peur. La peur est un sentiment, et prendre une corde pour un serpent est une perception erronée.

Si nous vivons notre quotidien avec modération, en gardant notre corps en bonne santé, nous pouvons réduire le nombre de sentiments douloureux naissant de lui. En observant chaque chose clairement et en ouvrant les frontières de notre compréhension, nous pouvons réduire les sentiments douloureux trouvant leur origine dans les perceptions. Observer un sentiment afin de l'illuminer consiste à reconnaître la multitude des causes proches et lointaines. Aller en profondeur dans ce que nous reconnaissons signifie découvrir la véritable nature des sentiments.

Quand un sentiment d'irritation ou de peur est présent, nous devons en être conscients en nourrissant cette conscience par la respiration. Pleinement conscients de notre respiration, avec patience, nous parvenons à voir plus profondément la vraie nature de ce sentiment. Ce faisant, nous arrivons à la compréhension. Avec la compréhension naît la liberté.

La septième méthode se rapporte à l'activité de l'esprit :

*« J'inspire et je suis conscient des formations mentales en moi.*

*J'expire et je suis conscient des formations mentales en moi. »*

Ici, les « formations mentales » font référence à l'apparition des sentiments, à leur durée et au fait qu'elles disparaissent afin de devenir quelque chose d'autre.

La huitième méthode a trait à la transformation de l'énergie des sentiments :

*« J'inspire et j'apaise les formations mentales en moi.*

*J'expire et j'apaise les formations mentales en moi. »*

En observant la vraie nature de chaque sentiment, nous pouvons transformer son énergie en puissance de paix et de joie. Quand nous comprenons quelqu'un, nous pouvons l'accepter et l'aimer. Une fois que nous l'avons accepté, il n'y a plus de sentiment de reproche ou d'irritation vis-à-vis de lui. L'énergie du sentiment d'irritation, dans ce cas, peut être transformée en énergie d'amour.