

Pourquoi méditer ? Que peut nous apporter l'exercice répété de présence à l'instant tel qu'il est ? Comment être libéré de la souffrance ? Le Bouddha nous dit que c'est en comprenant la nature de l'expérience : impermanente. Et en abandonnant la cause de la souffrance : la soif pour avoir ceci et ne pas avoir cela.

Pour nous autres humains, la louange - l'estime et la reconnaissance - des autres est un facteur de paix et de confiance. C'est un ressenti que nous aimons. Nous sommes rassurés ; le cœur s'ouvre ; tout est clair et tranquille. La méditation nous apprend à nous laisser sentir ces moments de détente et de simplicité lorsque nous vivons dans l'harmonie interrelationnelle. **C'est important de le reconnaître le vécu harmonieux du moment, au niveau du corps, du cœur et du mental. Nous cultivons la Pleine Conscience pour se laisser sentir pleinement l'expérience bénéfique. Reconnaître : « Oui, juste maintenant, il y a de bonnes conditions avec autrui, et c'est bienfaisant et apaisant ».**

Si nous sommes blâmés, que nous avons l'impression de ne pas être reconnus, d'être rejetés ou critiqués, l'esprit se tourmente ; il est préoccupé, mal à l'aise ; le doute émerge. Le mal-être peut être puissant. Le mental se met à construire des pensées négatives qui semblent très vraies et qui sont dévalorisantes et négatives. Nous nous déconnectons de l'expérience réelle dans le corps, et nous questionnons les raisons qui ont amenés le problème. Il y a un vague sentiment d'être fautif ou que l'autre est fautif. Le réel, c'est que le ressenti est très douloureux, et que cette peine fait jaillir une abondance conceptuelle, sensée nous protéger de cette peine.

**La Pleine Conscience nous affranchit peu à peu de cet envahissement de fabrications pour se souvenir de ressentir l'instant tel qu'il est. Courageusement nous regardons la peine de manière intime, sans la laisser nous submerger, et sans la mettre à distance. Nous reconnaissons : « Oui, juste maintenant, l'esprit est bouleversé, pris dans l'inquiétude et la peur du rejet ou de l'abandon ».**

Pourquoi la critique nous touche-t-elle parfois si profondément ? Pourquoi avons-nous tellement besoin du support de la reconnaissance d'autrui ?

Notre attachement au plaisir et à la peine touche à notre confort. Notre attachement au gain et à la perte touche à notre survie matérielle. Notre attachement à la réussite et à l'échec touche à notre statut. **Notre attachement à la louange et au blâme touche à notre besoin d'être aimés. De tous les aspects de nos soifs, c'est celui qui est le plus profond.**

C'est beau de sentir ce désir instinctif de proximité, de fraternité, de partage. Nous avons besoin les uns des autres. Nous avons besoin de donner aux autres, d'être utiles, et nous avons besoin de recevoir l'assurance que nous sommes valables et nécessaires.

Si ce besoin fondamental est en danger, ce qui nous menace c'est l'isolement, la séparation, la déconnexion avec nous-même et avec la vie. Parfois le réflexe est de s'accrocher à l'espoir d'une belle expérience relationnelle. Si elle nous est donnée, le cœur s'apaise ; si elle nous est enlevée, le cœur s'affole. Avec la sagesse de la pleine conscience, nous pouvons nous connecter là, tout de suite, à « ce qui accueille » plutôt que « au besoin d'être accueillis », TOUT est en nous-même maintenant.

**« En nous focalisant sur les autres, cela nous empêche de nous reposer sur notre propre base, ce qui nous laisse extérieurement dépendants et intérieurement déconnectés ».**

**Si nous laissons l'attachement à la louange et la peur du blâme sans conscience, nous allons probablement beaucoup souffrir.** La personne aimée peut dire quelque chose qui nous blesse au cœur ; elle devient soudain distante ou menaçante ; le collègue ou le patron sur qui nous pouvions compter nous déçoit ; l'ami qui était si proche a une opinion qui nous met à l'étroit ; un inconnu nous agresse violemment sans raison... c'est le choc. Notre belle stabilité intérieure, qui semblait solide, se change soudain en un abîme de doutes et d'inquiétudes. Est-ce que j'ai une place sur cette terre ? Suis-je utile ? Suis-je aimé(e) ? La belle confiance qui était là semble avoir disparu ! Où est-elle ?

Inutile de chercher ailleurs ! La confiance n'est pas ailleurs que maintenant. On nous a condamné durement, on a été injuste avec nous, nous sommes féroce­ment désapprouvés ... Oui, cela fait mal. Très mal parfois. Comment trouver la confiance avec cette expérience qui nous ébranle dans nos fondements ?

**Le chemin est parfait et plein comme un espace sans limite.  
Rien ne manque, rien n'est de trop.  
Mais parce que l'esprit continue à avoir des préférences,  
cette plénitude est obscurcie. Chan**

Contacter notre sagesse ou plutôt nous souvenir de lui laisser un peu de place. Donc :

- 1 **Ne pas aller maintenant dans le mental** : il est confus et c'est normal lorsqu'il y a une émotion.
- 2 **Accepter que c'est douloureux**, que le moi doute, que le sens même de notre existence est en jeu.
- 3 **Se souvenir que ça change**. Pas de stress. Je n'ai pas besoin d'être libéré ce soir ! Aller dans le passé et ressentir l'absence de l'émotion douloureuse à ce moment du passé.
- 4 **Premier fondement de la Pleine conscience, le corps présent**. Je ne le laisse pas seul, jamais.
- 5 **Ressentir la peine**, en tant qu'objet pur, nettoyé des commentaires du mental qui résiste à laisser être les choses
- 6 **Patience : tranquillement attendre** que cela change en restant totalement là avec la conscience.

Ainsi nous continuons à recevoir et parfois à donner la louange ou le blâme, mais à force de voir et de revoir notre fragilité face à l'acceptation ou au rejet d'autrui, l'énergie qui accompagne l'expérience perd son aspect redoutable. L'esprit est suffisamment ouvert et fort et il ne se laisse pas attraper par la soif de louanges et la peur du blâme. Il est observateur plutôt que prisonnier de ces énergies humaines qui ne sont ni moi, ni à moi, ni les miennes.

**Chaque nouveau moment est une occasion de recommencer,  
parce que nous sommes toujours de toute façon débutants.  
Le blasphème est notre réticence à recommencer,  
en nous contentant de toutes nos bonnes raisons  
de ne pas pouvoir ou ne pas vouloir le faire. B. K. Brown**