

Dans l'exercice de la méditation, nous contemplons l'expérience présente en posant l'attention sur un ou plusieurs objets, tels que le corps, les sensations ou les pensées. Les obstacles dans cette pratique sont considérés comme des difficultés que l'on rencontre à pouvoir accueillir l'expérience telle qu'elle avec attention et douceur. **L'essence même des obstacles repose sur une croyance erronée qu'il y a quelque chose à changer pour pouvoir méditer, ou pour que l'expérience soit confortable, ou pour pouvoir profiter de l'instant présent.** Le Bouddha a parlé de 5 obstacles majeurs qui surgissent lors de cette pratique : le désir, l'aversion, la somnolence, l'agitation et le doute. Pour illustrer la manière dont les obstacles agissent dans notre esprit, il a utilisé la métaphore d'un bassin d'eau clair qui reflète notre image. Lorsque les obstacles sont présents, notre vision des choses est modifiée et nous ne sommes pas en mesure d'avoir une vision juste des choses.

Il y a parfois les obstacles du désir et de l'aversion, dont Nicolas nous a parlé les semaines précédentes, **let parfois, c'est la somnolence qui se manifeste sous forme de fatigue, de paresse ou d'absence d'énergie.** Il peut y avoir plusieurs degrés de fatigue allant d'une légère somnolence à la torpeur. Lorsque cet obstacle est présent, notre vigilance est faible et cela devient difficile de méditer et de pouvoir être attentif à l'expérience présente. Selon la métaphore du bassin d'eau, l'eau est remplie d'algues et l'esprit stagne en présence de cet obstacle.

Pour pouvoir faire face à la somnolence dans notre pratique, il est important de reconnaître sa nature. Nous pouvons distinguer 3 principaux types de somnolence :

1. **Fatigue physique :** Nous pouvons éprouver de la somnolence tout simplement parce que notre corps est fatigué. Dans notre société actuelle où tout va tellement vite, nous sommes souvent très occupés entre le travail et nos activités. Nous ne voyons pas le temps passer et nous perdons le lien au corps. Cela peut être difficile de méditer puisque notre corps est réellement fatigué et a simplement envie de dormir.
2. **Resistance mentale :** La somnolence peut constituer une manière d'éviter quelque chose en nous et c'est en lien avec l'aversion. **Elle représente une résistance de venir au corps et de ressentir ce qui est en train d'avoir lieu (une émotion ou une difficulté).** Le mental crée un engourdissement de l'activité sensorielle et cognitive qui s'exprime par du « sommeil ». Cela peut avoir lieu autant lors de l'assise que lorsque nous effectuons une tâche difficile. Dans ce dernier cas, elle se présente sous forme de paresse.
3. **Manque d'énergie :** Ce type de somnolence émerge lorsque nous éprouvons un certain calme. La plupart d'entre nous ne sommes pas habitués à ressentir cette tranquillité et notre mental ne sait pas comment la traiter. **Ce calme peut nous amener à une envie de dormir.**

Nous allons inévitablement rencontrer l'obstacle de la somnolence dans la méditation. **Comment l'apprivoiser habilement de manière à soutenir notre pratique ?** Avant de

répondre à cela, nous pouvons nous souvenir de l'intention qui motive notre pratique. Pourquoi est-ce que nous méditons ? **Le Bouddha a dit que la méditation sert uniquement à comprendre et à nous libérer de la souffrance**, de nos peurs, de notre stress, de notre anxiété. Cela implique inévitablement d'aller voir nos côtés d'ombres, des aspects douloureux, difficiles avec l'intention de les apprivoiser.

**« La méditation n'est pas une évasion, mais une rencontre sereine avec la réalité »
Thich Nhat Hanh**

Lorsqu'on s'assoit pour méditer, nous avons tendance à oublier cela et nous voulons tout de suite avoir une bonne expérience, retrouver du calme et de la détente. Dans ce cas, pouvoir accueillir de la somnolence peut être très difficile et cela peut devenir une vraie lutte ! Et pourtant, **les difficultés sont au cœur du travail méditatif**. Elles nous offrent l'opportunité de pouvoir les dépasser. **Pour pouvoir les apprivoiser, nous devons d'abord les rencontrer et les accueillir simplement en leur accordant notre attention bienveillante**. Elles deviennent ainsi une force plutôt qu'une difficulté et peuvent nous permettre de faire un bond dans notre pratique.

**« Chaque difficulté renferme les germes de la sagesse, de la paix, de la plénitude.
Pour cela, nous devons faire de nos difficultés le lieu même de notre pratique »
Jack Kornfield**

Comment pouvons-nous travailler les différents types de somnolence de manière concrète dans notre pratique ?

1. **Fatigue physique** : Notre corps est fatigué et demande du repos. Si cette fatigue persiste sur le temps, cela peut être judicieux de questionner si notre vie est en équilibre et si c'est possible d'aménager notre emploi du temps de manière à prendre soin de nous-même, de notre bien-être et de notre santé ?
2. **Resistance mentale** : Elle exprime une résistance à aller au corps et à ressentir une émotion ou une difficulté telle que la peur, de la tristesse ou de la solitude. L'antidote pour cette difficulté est l'attention. Nous pouvons simplement lui accorder de l'attention sans en faire une lutte en contemplant l'expérience :
 - **Reconnaître** : Cela veut simplement dire être conscient que la somnolence est présente le plus tôt possible avant de nous identifier à celle-ci.
 - **Nommer** : « somnolence », « fatigue », « torpeur ». Le fait de la nommer calme le cerveau et peut nous permettre de garder une attention ouverte.
 - **Investiguer** : Nous pouvons questionner comment est l'expérience intérieure. Qu'est-ce que je ressens quand l'obstacle est présent ? Où est-ce que je la ressens dans le corps ? Il y a-t-il des pensées lors de ces moments ? En gardant une vigilance soutenue, nous développons de la clarté et nous pouvons prendre du recul par rapport à la somnolence.
 - **Comprendre** : L'investigation permet de créer un espace pour que le cœur de la difficulté puisse se montrer. Cela peut-être une émotion ou un souvenir

difficile. Nous ne forçons rien. Nous ne pouvons que créer un espace pour que les difficultés puissent se manifester.

- **Répondre habilement** : Faire confiance à notre intelligence intuitive – Comment puis-je répondre sagement à l'expérience de l'instant ? Parfois la réponse est de laisser être la difficulté, parfois cela peut être de se ressourcer en revenant au souffle.

3. **Manque d'énergie** : Cet aspect demande de rééquilibrer nos énergies. Le simple fait de le reconnaître et de le nommer peut suffire pour retrouver l'équilibre. Nous pouvons aussi changer de posture, nous mettre debout ou marcher.

« S'il y a de la pureté dans le cœur, il y aura la beauté dans le caractère ;

S'il y a la beauté dans le caractère, il y aura l'harmonie dans nos foyers ;

S'il y a de l'harmonie dans nos foyers, il y aura de l'ordre dans le pays ;

S'il y a de l'ordre dans le pays, il y aura la paix dans le monde ;

Tout commence avec la clarté dans le cœur. »

Confucius