

Travail sur les petites douleurs dans le corps :

(Ce document provient de notes prises par Nathalie Hérault durant un stage d'été à Treminis dans le massif de Trièves près de Grenoble où nous avons fait une session complète de méditation contre les douleurs.)

Douleur : sensation physique, différente de la souffrance, qui elle correspond aux couches qu'on rajoute mentalement

Comme un oignon : on pèle l'oignon pour aller vers la douleur nue, en passant les couches de souffrance, on va dans la profondeur

Puis comme une plaie, que l'on commence par nettoyer : on va nettoyer la douleur par le souffle : respiration consciente dessus, dedans (moine zen guérisseur soufflant sur les blessures, maman qui souffle sur le bobo de l'enfant en disant « c'est parti au ciel ! »)

Douleur comme une séductrice, qui veut nous attirer : si on ne réagit pas à elle, elle peut partir (ou elle veut nous apeurer : ce sont les 2 faces de la même médaille)

On développe l'équanimité beaucoup par la non-réaction du visage aux sensations agréables ou désagréables dans le corps.

Les petites douleurs nous font perdre notre liberté :

Histoire du gros taureau mené aux champs par la petite fille qui le tient par l'anneau dans le museau : ça lui fait mal donc il suit la petite fille, alors qu'il pourrait facilement se libérer.

Pratique : Ramener toutes les petites douleurs à l'axe central, cesser de se prendre la tête.

Comme le taureau Nandi de Shiva salue le lingam de Shiva, que l'on peut associer à l'axe central, on salue le Soi, ce qui va nous amener vers *ananda*, la félicité (le 'a' long signifie en sanskrit « revenir vers soi »)

Quand on s'identifie à sa douleur, on est excentré : le fait de retourner en notre centre va faire baisser la douleur.

→ Le taureau, plutôt que de foncer sur le tissu rouge des sensations, devient intelligent et revient vers le centre

Racine étymologique du mot douleur = 'doloir', outil pour élaguer les arbres

// avec 'Dal' en hindi, « petit morceau » d'où lentille, parti politique...

Pratique : on cherche à élaguer les sensations par le retour au tronc d'arbre (axe central). On peut dire que la douleur élague notre ego, au fond inutile, et qui est remplacé au quotidien par la référence à tous les niveaux, à ce qui est juste.

Il est plus dur de mettre de la distance avec une douleur de la tête, ou dentaire, qu'une douleur dans le pied. Pour les mains, c'est difficile aussi, tellement on les voit facilement et on s'en sert.

Pratique : numéroter l'intensité de la douleur, sur une échelle de 1 à 10, et on l'interroge régulièrement : où en est-elle ? C'est une méthode utilisée en médecine.

Même dans des douleurs vives, de dents par ex, il existe des 'trous' dans la douleur, des moments où il n'y a rien.

Pratique : transformer la douleur en chaleur : douleur et chaleur sont souvent liées, mais la douleur est vécue comme désagréable alors que la chaleur est vécue comme agréable : on fait un simple changement d'attitude de l'esprit, comme dans le *lojong*.

Autres traitements possibles de la douleur : elle nous réveille spirituellement. Histoire du couple qui perd ses 2 enfants dans un accident de voiture, et qui vont voir Vijayânanda, qui leur dit : « Vous voilà réveillés ! » Cette petite phrase est devenue le titre du livre écrit par le père, racontant non seulement son cheminement intérieur, mais sa compréhension des mécanismes psychologiques qui nous animent.

Sans attendre cela, au lieu de mettre de l'angoisse sur la douleur, on peut lui mettre de la gratitude, l'idée du baume au cœur.

Pandiculothérapie, une thérapie vieille comme le monde mais maintenant étudiée scientifiquement et signalée par le Docteur Lionel Coudron, yogathérapeute = se soigner par l'étirement, le bâillement :

Pratique : on s'étire librement en pensant à la douleur et on voit la douleur se désagréger pendant le bâillement qui suit : on baille sa douleur, son problème, on laisse l'énergie emprisonnée s'échapper par une porte qui baille...

Peut se faire mentalement aussi : on baille mentalement, et comme avec le vrai bâillement, cela réveille aussi !

Thich Naht Hanh : « Le matin, je me réveille et je souris » : symboliquement, chaque problème peut nous réveiller, et on a le choix entre râler, se plaindre... ou sourire...

→ Réveil spirituel.

En relation avec ses douleurs, qui nous rappellent l'impermanence du corps, on peut en sourire aussi. Pour Tenzin Palmo, la mort peut être considérée comme un phénomène écologique, sinon il y aurait vraiment trop de monde sur la terre !

Santé, en sanscrit, se dit « *svastha* », qui veut dire « être stable en soi »

Pratique : on est soi-même le service des urgences qui va prendre en charge la douleur, en voyant les priorités...ce qui explique qu'on s'intéresse d'abord aux zones de stress, sensibles, voire douloureuses, et qu'on néglige les zones aveugles, sans sensations qui pourtant auraient un pouvoir antistress si on prenait le temps de se concentrer sur elles

Pratique du juste ça : avec le geste du pouce et de l'index parallèles, qu'on applique mentalement sur la zone douloureuse : avec « rasé de près » : une barbe de plusieurs jours du SDF s'associe à la souffrance, alors que si on rase de près sa, ou ses douleurs, on ne les laisse pas nous « plomber », on les coupe dès le début.

Nous éprouvons souvent une peur déraisonnable de la souffrance infinie au moment de la mort, il faut nettoyer son inconscient de cette croyance, car la douleur est aussi soumise à l'impermanence, il existe des substances comme la morphine, qui au pire, débouchent sur la mort, vécue plutôt paisiblement via cette substance.

Pratique : voir la douleur comme une symphonie (expérience de Tenzin Palmo qui s'était donné un coup de hache sur le doigt, dans sa grotte de l'Himalaya : elle a longuement médité sur la douleur et observé qu'il y avait beaucoup d'éléments, que parfois c'était plus chaud, plus froid, que ça tortille, que ça

gratouille... on essaye de détailler les sensations par l'analyse et la douleur perd son côté monolithique terrifiant)

Pratique : écouter le son du silence dans la zone douloureuse directement, en sentant la vibration, comme un petit tremblement de terre : la maison tremble et du plâtre tombe de la façade, c'est la douleur.

Pratique : traiter la douleur par le vide : traitement fondamental de la douleur, qu'on essaie de sentir comme vide, ce qui allège : image du crocodile, qui nous paraît menaçant. On le vide et sa peau ne fait plus peur. On rit même du crocodile empaillé au muséum d'histoire naturelle

Dans le *lojong* (**l'éducation de l'esprit** pour qu'il change d'attitude selon une série de textes tibétains médiévaux, en particulier d'Atisha et de Chekawa), on s'entraîne à voir les phénomènes comme vides.

On parle de la *boddhicitta* absolue = traitement par le vide de ses douleurs

Et il y a aussi la *boddhicitta* relative = compassion : c'est aussi de toute façon une forme de compassion par rapport à soi-même de traiter ses douleurs. De plus, on va démultiplier autour de soi la même douleur ET sa résolution : ainsi, on partage le bénéfice de la méthode qu'on a découverte avec tous les êtres, et on se sent mieux. On pratique la *boddhicitta* relative sous forme de compassion.