

5. QU'EST-CE QU'UNE SENSATION ?

Peut-être l'avez-vous déjà remarquée : quand vous êtes en colère, vous ressentez quelque chose qui se propage le long de votre corps.

Une sensation peut être :

la chaleur, le froid, le picotement, la tension, la pulsation, la douleur etc.... Tout ce qui **se manifeste**¹ à un moment donné sur un endroit de notre corps.

¹ Une sensation se manifeste toute seule, c'est-à-dire elle apparaît et disparaît suivant la loi de cause à effet. En un mot ce n'est pas nous qui avons créé cette sensation. Quand il y a une cause suffisante pour la déclencher, alors elle apparaît, et elle disparaît quand cette cause disparaît. Par exemple quand on a le mal de tête, ce mal vient tout seul. Personne ne le crée.