

# SEMAINE 2 – PRENDRE RACINE

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

## PRÉSENTATION

Je porte mon attention sur le bas du corps, des pieds au bassin. Par le contact avec la terre (plante des pieds) je confie le poids du corps au sol.

« *Profond, enraciné* »

**Focus de la semaine:** la plante des pieds

**Pratiques de la semaine:**

- La Relaxation totale
- La méditation marchée
- Les Touchers de la Terre

**Le chant de pratique de la semaine:** « L'esprit se perd »

\* \* \*

## PRATIQUE #3 – LA RELAXATION TOTALE

### Régénérer son esprit et son corps par la relaxation profonde

Chaque jour, nous accumulons du stress. Si vous ne savez pas vous en protéger, le stress dévastera votre corps et votre esprit. Tous nos organes, notre foie, notre cœur, nos reins, nos poumons, nous envoient constamment des signaux de détresse. Ils souffrent, et nous sommes trop absorbés en nous-même pour les entendre. Nous sommes devenus sourds à notre propre corps. Nous lui laissons rarement le temps de se régénérer et de se reposer. Nous continuons à manger, à boire et à travailler à un rythme qui met en péril l'intégrité de notre organisme et son bien-être. Nous avons besoin de réapprendre à écouter notre corps. Grâce à la pratique de la pleine conscience, nous pouvons renforcer l'unité de notre esprit et de notre corps

La relaxation profonde est une merveilleuse méthode qui nous permet d'utiliser la pleine conscience pour prendre soin de notre corps. Elle nous permet de reprendre contact avec lui et de lui prodiguer le repos et la relaxation dont il a besoin pour rester en bonne santé. Au rythme de votre souffle, vous prenez conscience de chaque partie de votre corps en relâchant toutes les tensions que vous observez. Prenez le temps d'envoyer un message d'amour et de gratitude à chaque partie de votre corps. Cela ne vous prendra pas plus de quinze à vingt minutes.

### En pratique

Il est essentiel de laisser à votre corps le temps de se reposer. Si votre corps est heureux et détendu, votre esprit trouvera la paix, lui aussi. Je vous invite à pratiquer la méthode de la relaxation suivante, aussi souvent que possible. La technique de base qui vous est proposée vous prendra une trentaine de minutes, mais vous pouvez la modifier selon vos besoins ; en l'abrégant, par exemple. Cinq ou dix minutes peuvent suffire. Vous pouvez l'utiliser le matin au réveil ou le soir avant de vous coucher, ou pendant une pause dans votre journée de travail. Vous pouvez aussi la prolonger et l'approfondir à votre gré », le principal étant d'être pleinement présent à soi-même et d'y prendre du plaisir.

## PRATIQUE #4 – LA MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE

La marche en pleine conscience vous ramène plus au monde de la réalité afin de vous permettre de rester en contact avec les merveilles de la vie, du moment présent, de nourrir et de guérir votre corps et votre esprit.

**Texte 1 :** [La marche méditative](#)

**Texte 2 :** [Je suis chez moi, je suis arrivé](#)

« Chaque pas, c'est un bonheur. Et pour se réjouir de chaque pas, il faut être libre. Libre de quoi? Ne pas penser au passé, ne pas penser au futur, et à être bien installé dans le moment présent. »

## PRATIQUE #5 – LES TOUCHERS DE LA TERRE

### Explications pour les touchers de la terre

L'arbre a ses racines, l'eau sa source. Nous les humains, nous avons aussi nos racines et notre source. Ils sont nos ancêtres, notre famille, notre culture, notre pays, en quelques mots, tout ce qui nous est le plus familier et le plus cher. L'arbre est beau et luxuriant lorsqu'il est bien soutenu et nourri par ses racines nombreuses et fortes. Il en est de même pour nous. Nous sommes heureux et en bonne santé lorsque nous nous sentons soutenus et nourris par nos ancêtres, notre famille, notre pays. En revanche, si nous nous sentons coupés, déconnectés de nos racines, nous sommes perdus, seuls et nous souffrons. Si nous souffrons, ce n'est pas parce que nous n'avons pas de racines. En réalité, elles sont toujours là. Mais peut-être les avons-nous coupées ou niées ?

La pratique des Trois Touchers de la Terre nous aide à retourner à la Terre, à retrouver nos racines, et à reconnaître toutes leurs beautés que nous n'avions pas vues jusqu'à présent. Aussitôt que nous acceptons nos racines avec toutes leurs faiblesses aussi bien que leurs qualités, nous nous sentons de nouveau connectés à tout un courant d'ancêtres spirituels et génétiques. Nous n'avons pas besoin d'aller loin pour retrouver nos ancêtres. Ils sont encore vivants en nous. Il suffit de toucher la Terre pour entrer en contact avec eux, pour sentir leurs énergies circuler en nous. Cette pratique nous rappelle également que nous sommes la Terre et faisons partie de la Vie. Nous ne sommes plus des enfants seuls et perdus, sans lieu de refuge. Au contraire, nous nous sentons bien enracinés, bien solides. La souffrance laisse ainsi la place à la paix et au bonheur.

### En pratique

Pour commencer, tenez-vous debout et joignez vos paumes de mains devant votre poitrine, formant un bouton de lotus. De vos deux mains ainsi jointes, touchez votre front, et de nouveau votre cœur. Puis descendez doucement vers le sol de manière à ce que vos bras, vos jambes et votre front reposent confortablement par terre. Dans la position complètement à terre, avec les quatre membres et le front qui touchent la Terre, détendez totalement votre corps et votre esprit pour visualiser et regarder profondément au fur et à mesure de l'écoute du texte. Inspirez toute la force et la stabilité de la Terre et expirez en relâchant tout votre souffrance.

Cette pratique peut transformer notre situation et contribuer à la construction de notre Sangha. Au bout de trois mois, nous verrons un changement évident dans notre environnement.

## CHANT DE LA SEMAINE – L'ESPRIT SE PERD

*L'esprit se perd  
En mille et une pensées  
Mais je marche en paix  
Sur ce beau chemin*

*A chaque pas  
Souffle un vent léger  
A chaque pas  
Une fleur éclot*

## TEXTE 1 : LA MARCHÉ MÉDITATIVE

Quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, vous pouvez pratiquer la méditation marchée. Il suffit de prendre conscience que vous êtes en train de marcher. Au Village des Pruniers, nous marchons juste pour le plaisir de marcher, avec liberté et solidité, sans nous dépêcher. Nous sommes présents à chacun de nos pas. Quand nous souhaitons parler, nous nous arrêtons de marcher et nous prêtons toute notre attention à la personne en face de nous, à nos paroles et à notre écoute.

Marcher de cette manière ne devrait pas être un privilège réservé aux moines ou aux moniales, nous devrions tous en être capables à tout moment. Arrêtez-vous, regardez autour de vous et voyez comme la vie est merveilleuse: les arbres, les nuages blancs, le ciel infini. Écoutez les oiseaux, savourez la brise légère. La vie est tout autour de nous, nous sommes vivants, en bonne santé, capables de marcher en paix. Marchons comme une personne libre et sentons nos pas devenir plus légers au fur et à mesure que nous marchons. Exprimons notre gratitude et notre amour à la Terre. Apprécions tous les pas que nous faisons, chaque pas nous nourrit et nous guérit. Vous pouvez, si vous le souhaitez, utiliser un gatha. Faites deux ou trois pas pour chaque inspiration et pour chaque expiration.

A l'inspiration "je suis arrivé"; à l'expiration "je suis chez moi"  
A l'inspiration "je suis ici"; à l'expiration "maintenant"  
A l'inspiration "je suis solide", à l'expiration "je suis libre"  
A l'inspiration "dans la réalité ultime"; à l'expiration "je m'établis"

## TEXTE 2 : JE SUIS CHEZ MOI, JE SUIS ARRIVÉ-E

Marcher en pleine conscience est une pratique merveilleuse qui nous aide à être pleinement présent à chaque instant de la vie quotidienne. Chaque pas attentif vous met en contact avec les merveilles de la vie. Vous pouvez combiner votre respiration avec vos pas et marchez naturellement sur le trottoir devant la gare ou au bord d'une rivière. En inspirant, vous pouvez faire deux pas et contempler «*Je suis chez moi, je suis arrivé-e*». *Je suis chez moi* signifie que je suis avec la vie dans le moment présent. *Je suis arrivé-e* signifie que j'ai rencontré la vie et je n'ai plus besoin de courir, de chercher quoi que ce soit. Votre vraie demeure est la vie dans le moment présent. Seul le moment présent est la réalité. Le passé et le futur ne sont que des fantômes capables de vous noyer dans les regrets, la souffrance, le souci et l'anxiété. Si vos pas vous ramènent au moment présent, ces fantômes perdront leur force et ne pourront plus rien vous faire.

En expirant, vous pouvez faire trois pas et répéter encore «*Je suis chez moi, je suis arrivé-e. Je suis arrivé-e à ma vraie demeure. La vie merveilleuse est là, disponible. Je n'ai plus besoin d'errer en vaines recherches*». Une telle marche signifie arrêter. L'arrêt est la méditation, *samatha*. Lorsque vous arrivez à arrêter, vos parents, vos grands parents et vos ancêtres en vous s'arrêtent aussi. Ainsi lorsque vous faites un pas en liberté, tous vos ancêtres font de même avec vous, dans chaque cellule de votre corps. Vous serez l'enfant le plus aimant du monde si vous arrivez à arrêter et à faire de tels pas pour vos parents et vos ancêtres.

*Je suis chez moi,*

*Je suis arrivé-e.*

*Il n'y a qu'ici*

*Et maintenant.*

*Bien solide,*

*Vraiment libre,*

*Je prends refuge en moi-même [1].*

Le poème ci-dessus contient les mots du Zen qui nous aident à nous établir solidement dans le moment présent. Saisissez bien ces mots du Zen, et vous pourrez établir votre totale présence dans l'ici et maintenant. C'est comme en montant les escaliers, si vous tenez la rampe, vous ne tomberez pas.

«*Il n'y a qu'ici et maintenant*», c'est l'adresse de la vie, votre destination, là où il y a votre vraie demeure, la paix et votre bonheur, là où vous pouvez trouver vos amis, vos ancêtres et vos descendants. La méditation vous ramène toujours à ce lieu. Chacun de vos pas vous fait revenir à la vie du moment présent. Essayez de marcher lentement et attentivement, et vous verrez ! En inspirant, vous faites un pas et vous vous dites silencieusement «*Je suis chez moi*». Il faut investir cent pour cent de votre corps et de votre esprit dans votre pas et votre respiration, afin d'être vraiment chez vous. Si votre pleine conscience et votre concentration sont solides, vous êtes chez vous et arrivé à cent pour cent. Si vous n'êtes pas vraiment arrivé à cent pour cent à l'adresse de l'ici et maintenant, arrêtez-vous, restez où vous êtes et respirez attentivement jusqu'à ce que vous stoppiez la course des pensées, que vous soyez vraiment chez vous et arrivé à cent pour cent dans le moment présent. A cet instant, souriez, un sourire de victoire et faites un autre pas en récitant le mot du Zen «*Je suis arrivé-e*». Un pas solide est comme le sceau de l'empereur sur un décret, votre pied imprime sur la terre le sceau «*Je suis chez moi, je suis arrivé-e*». En marchant ainsi, vous générez l'énergie de la liberté et de la solidité. En marchant de cette manière, vous êtes en contact avec les merveilles de la vie, vous êtes nourri et guéri. Bien des personnes ont pu se guérir simplement grâce à la marche méditative **[2]**.

«*Bien solide, vraiment libre*» signifie que vous n'êtes emporté ni par le passé ni par le futur. Vous êtes libre. Ce n'est ni de l'autosuggestion, ni un vœu, si vous êtes ancré dans le moment présent, vous avez la solidité et la liberté. Vous êtes bien solide et vraiment libre car vous ne courez plus vers l'avenir et les fantômes du passé et du futur ne peuvent rien vous faire. La solidité et la liberté sont la fondation du bonheur véritable.

«*Je prends refuge en moi-même*» est l'exercice que le Bouddha a transmis à ses disciples dans leur dernière rencontre avant son entrée dans le nirvana **[3]**.

\* \* \*

**[1]** Voir Thich Nhât Hanh, *Chants du Cœur*, Sully, 2009, page 271.

**[2]** Voir Thich Nhât Hanh, *La Sérénité de l'instant - Paix et joie à chaque pas*, Éditions Dangles, 1992.

**[3]** Pour en savoir plus sur la pratique quotidienne de la pleine conscience, voir Thich Nhât Hanh, *Le Miracle de la Pleine Conscience*, L'espace bleu, 1994.