

SEMAINE 4 – LE SOUFFLE

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

PRÉSENTATION

Je perçois la vague du souffle à travers le corps

« *J’inspire, j’expire* »

Focus: Les narines (ou la partie du corps où je sens au mieux le souffle, comme l’abdomen, la poitrine, le diaphragme, le bas du dos etc.)

Pratique: Une minute d’immobilité. Je commence avec trois respirations profondes, volontaires et ensuite je continue à suivre la respiration naturelle

* * *

PRATIQUE – LA MÉDITATION ASSISE

La méditation assise est un moyen de retourner chez soi et de prendre soin de soi. A l’instar de la représentation du Bouddha sur l’autel, nous pouvons, nous aussi, rayonner la paix et la stabilité. Nous nous asseyons le dos bien droit avec dignité et retournons à notre respiration. Nous portons notre pleine attention à ce qui se passe à l’intérieur et autour de nous. Nous laissons notre esprit devenir ouvert et sans limites et notre cœur doux et aimant.

La méditation assise apporte beaucoup de bienfaits. Nous réalisons que nous pouvons être un avec ce qu’il y a à l’intérieur de nous : notre douleur, notre colère, notre irritation ou notre joie, notre amour, notre paix. Nous sommes seulement avec ce qui est là sans nous laisser entraîner. Laissons ce qui est là apparaître, s’installer puis repartir. Nul besoin de rejeter ou de réprimer une pensée, ni de prétendre qu’elle n’est pas là. Observez les pensées et les images de votre esprit avec un regard tolérant et amical. Nous sommes libres de demeurer immobiles et calmes en dépit des orages qui peuvent éclater en nous.

Si vos jambes, vos cuisses ou vos pieds s’ankylosent pendant l’assise, il est essentiel de modifier votre position. Vous pouvez le faire lentement tout en suivant votre respiration, sans bruit et sans déranger vos voisins. La méditation assise doit être un moment agréable. Et comme il est inutile de souffrir à cause de la position, vous devez donc trouver celle qui vous convient.

RESPIRER TRANQUILLEMENT ASSIS

Certaines personnes pratiquent la méditation assise pendant une demi-heure, trois quart d’heure ou plus longtemps. Là, je vous prie de vous asseoir seulement pendant 2 ou 3 minutes. Plus tard, si vous trouvez que cela est agréable, vous pourrez vous asseoir plus longtemps, aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous avez un espace de recueillement chez vous, c’est là que vous irez vous asseoir. Sinon, choisissez un lieu qui vous convient, par exemple, une fenêtre, ayant une vue qui vous plaît. Procurez-vous un petit coussin de 10 à 15 cm d’épaisseur pour vous asseoir, croisez les deux jambes sans blocage, les deux genoux posés sur le sol. Ainsi, les fesses et les deux genoux forment trois points très stables. Quand votre posture assise n’est bloquée nulle part, vous pouvez vous asseoir longtemps sans avoir mal aux jambes. Il est important de choisir un coussin d’une épaisseur appropriée. Vous pouvez allumer de l’encens pour rendre l’ambiance propice, tenez l’encens dans la détente, soyez totalement présent lorsque vous le mettez dans l’encensoir. Il faut faire en sorte que la pleine conscience et la concentration soient pleinement dans cet acte, corps et esprit parfaitement unis. Asseyez-vous avec le dos et la tête alignés, mais sans rigidité. En inspirant, soyez conscient des effets sur votre abdomen et votre poitrine. En expirant, soyez conscient des effets sur votre abdomen et votre poitrine.

J’inspire, je suis attentif, attentive à l’effet de l’inspiration sur mon abdomen et ma poitrine.

J’expire, je suis attentif, attentive à l’effet de l’expiration sur mon abdomen et ma poitrine.

J’inspire, je suis conscient, consciente de tout mon corps.

J'expire, je souris à tout mon corps

.J'inspire, je suis conscient, consciente de la tension et des douleurs dans mon corps.

J'expire, je relâche toutes tensions et toutes douleurs dans mon corps.

J'inspire, je me sens bien.

J'expire, je me sens à l'aise.

Si vous voulez, vous pouvez pratiquer cet exercice plusieurs fois dans la journée, même au travail afin de pouvoir vous arrêter, vous détendre et avoir plus de fraîcheur.

ENSEIGNEMENT: LA PLEINE CONSCIENCE DE LA RESPIRATION

Enseignement donné par Thich Nhat Hanh. Le premier décembre 1994 au Village des Pruniers.

Nous pouvons dire que notre corps est un autel que nous ne devons pas laisser vacant. Nous utilisons notre respiration pour ramener notre esprit à notre corps. Quand on regarde un temple déserté on sait que ce temple est abandonné. Inutile de réfléchir pour le savoir : il n'y a personne à l'intérieur.

Si nous observons quelqu'un qui n'est pas en Pleine Conscience, nous savons tout de suite en voyant comment il s'assoit, marche, parle et travaille qu'il ne pratique pas la Pleine Conscience. Ce temple n'a pas de résident.

Lorsque nous pratiquons la méditation assise, d'abord nous ramenons notre corps à notre esprit et notre esprit à notre corps. Nous nous asseyons de façon à être réellement présent et faisons en sorte que notre temple ait un abbé. Ce n'est pas difficile, parce que lorsque nous pratiquons la Pleine Conscience juste, nous établissons notre présence dans ce moment. Lorsque notre corps et notre esprit ne sont pas en unité dans ce moment nous sommes dispersés. Lorsque notre corps et notre esprit font un, nous avons la concentration. C'est l'opposé de la dispersion. Lorsqu'il y a concentration, il y a présence véritable dans l'ici et maintenant.

C'est très simple. C'est la réalité de notre pratique. Lorsque nous nous asseyons nous rassemblons notre corps et notre esprit, lorsque nous mangeons nous rassemblons notre corps et notre esprit. Ce qui est le plus précieux, c'est d'avoir la possibilité de faire cela. Dans la société parfois nous n'avons pas la possibilité de le faire. Mais dans l'environnement d'un centre de pratique, nous avons les conditions idéales. C'est pour cela que nous avons rejoint le corps du Sangha. Et chaque personne ici nous demande et nous encourage à le faire.

Lorsque nous sommes assis en méditation, personne ne nous pose de question, personne ne nous dérange : nous sommes complètement libre et la qualité de notre assise dépend entièrement de nous-même. Si notre assise est bonne, nous sommes comme une montagne dans le moment présent ; nous nous ouvrons comme une fleur. Si notre assise n'est pas bonne, les pensées nous emportent. La façon dont nous nous asseyons ne dépend que de nous-même. Nous nous asseyons pour être pleinement présent sur notre coussin de méditation, en nous, dans la salle et dans le corps de notre Sangha.

Tout ce dont nous avons besoin, c'est de notre salle de méditation, de notre Sangha. Toutes les conditions nécessaires sont réunies. S'asseoir en méditation, c'est être vraiment là dans le moment présent. C'est la présence de l'union entre le corps et l'esprit. Et grâce à celle-ci, nous sommes en contact avec la vie. Parce que la vie ne peut être qu'ici et maintenant. Ce genre de contact est très profond.

Dans le soutra sur la pleine attention à la respiration, le premier objet de la Pleine Conscience, c'est notre corps. Notre corps est notre temple. Nous devons donc le respecter, comprendre son importance et toujours y retourner : c'est notre refuge. Si nous sommes dispersés, si nous négligeons notre corps, nous n'avons plus de refuge, nous n'avons plus de temple auquel retourner. Les gens autour de nous pratiquent aussi de façon à ce que leur corps soit leur temple. Nous retournons à notre corps pour en prendre soin, pour être présent dans notre temple, de façon à ce que notre pratique ait un effet pas seulement pour nous mais aussi pour notre Sangha. A ce moment notre temple est pris en charge et il devient un refuge pas seulement pour nous-même mais aussi pour ceux qui nous entourent.

Dans le soutra sur la Pleine Conscience de la respiration nous pratiquons :

- » Quand j'inspire, je sais que j'inspire. «
- ' » Quand j'expire, je sais que j'expire. »
- » Si j'inspire longuement, je sais que c'est une longue inspiration. «
- » Si j'expire longuement, je sais que c'est une longue expiration. «
- » Si cette respiration est profonde, je sais que cette respiration est profonde. »
- » Si cette respiration est lente, je sais que cette respiration est lente. «

Nous sommes présents pendant que nous inspirons et expirons. Pendant que nous inspirons, nous pratiquons. Pendant que nous expirons, nous pratiquons.

Les inspirations se continuent dans les expirations qui se continuent dans les inspirations. C'est comme quand on joue du violon. Nous sommes conscients du mouvement de l'archet vers le haut puis vers le bas. Chaque mouvement est une continuation de l'autre : » Inspire Expire Inspire Expire « . Si vous êtes un musicien, vous gardez votre archet sur les cordes. Si vous êtes une personne qui médite vous gardez votre esprit sur votre respiration et il n'y a pas de dispersion.

Un violoniste Suisse assez connu venait pratiquer au Village des Pruniers et un jour, alors que j'enseignais la Pleine Conscience de la respiration, il a dit : » Il n'y a pas d'espace entre l'inspiration et l'expiration, c'est comme le son du violon qui ne s'interrompt pas entre le mouvement ascendant et le mouvement descendant de l'archet « .

Nous pensons qu'il y a interruption entre l'inspiration et l'expiration mais lorsque l'on respire correctement il n'y a pas d'interruption. On peut représenter cela sous la forme d'un 8. Lorsque la Pleine Conscience est maintenue, c'est ainsi qu'est la respiration, sans interruption.

» J'inspire et je suis conscient pendant toute l'inspiration, pas seulement quand je commence à inspirer et quand l'inspiration se termine « . C'est la même chose avec l'expiration. Lorsque j'inspire et que j'expire je deviens la respiration et je ne suis que cela. Je ne suis rien d'autre, je ne pense pas, je n'ai ni pensée initiale ni pensée successive (vitaka, viccara).Lorsque je dis » Ceci est une inspiration », c'est simplement une reconnaissance, ce n'est pas une pensée. C'est cela la méditation guidée, c'est reconnaître la qualité de notre respiration.

Dans la méditation nous utilisons des images et non des idées :

- J'inspire et je vois que je suis une montagne, j'expire et je me sens solide comme une montagne. «
- » J'inspire et je me sens comme une fleur, j'expire, je suis frais (ou fraîche) comme une fleur. «
- » J'inspire et je suis l'eau calme, j'expire et je reflète ce qui est vrai. «

ce ne sont pas là des pensées, ce sont des images que l'on utilise en méditation. Une personne qui médite est comme un poète. La respiration, c'est notre musique. Les images sont notre poésie. Si notre esprit va se dispersant en toutes directions, ce n'est pas un véritable poème. Lorsque nous pratiquons l'attention à la respiration, nous sommes la respiration, nous mettons toute notre attention dans la respiration, il n'y a pas de pensées et nous maintenons notre Pleine Conscience juste, notre concentration, grâce à notre respiration. La respiration est suivie.

Les quatre premières respirations que le Bouddha a enseigné sont :

- » J'inspire une longue inspiration et je sais que c'est une longue inspiration. »
- » J'expire une longue expiration et je sais que c'est une longue expiration. «
- » J'inspire une inspiration courte et je sais que c'est une inspiration courte. «
- » J'expire une expiration courte et je sais que c'est une expiration courte. «

C'est cela suivre sa respiration, A la troisième respiration, c'est différent :

- » J'inspire et je suis conscient de mon corps tout entier « .

Lorsque nous pratiquons ainsi nous utilisons la Pleine Conscience juste pour envelopper tout notre corps. C'est cela la Pleine Conscience juste de notre respiration. La respiration, c'est la Pleine Conscience ; c'est un train qui

transporte. Il est possible que ce train soit vide. Respiration pure. A partir de la troisième respiration il y a quelque chose dans ce train : notre corps. Lorsqu'on dit « J'inspire , c'est la respiration pure. Mais lorsqu'on dit : » J'inspire et je suis conscient de mon corps » La respiration transporte quelque chose. » Je suis une fleur ». La respiration transporte la fleur . » J'expire et je sais que je suis frais (ou fraîche) ». Nous sommes l'expiration ; notre expiration transporte la fraîcheur d'une fleur.

La respiration peut être pure et simple mais peut aussi avoir un objet : cet objet est maintenu pendant toute la durée de notre respiration,

» J'inspire et je suis conscient de mon coeur « .

Pendant toute mon inspiration, je sais que c'est mon inspiration, mais je sais aussi que mon coeur est présent. Nous devons maintenir la Pleine Conscience de notre coeur pendant toute la durée de notre inspiration. En expirant, l'objet de ma Pleine Conscience est mon sourire à mon coeur. Ce sont des choses que l'on peut voir immédiatement dans le soutra sur la Pleine Conscience de la Respiration. L'inspiration commence et finit là et l'objet de notre Pleine Conscience juste c'est notre respiration. Mais si nous transportons un autre objet avec notre respiration c'est aussi la chose avec laquelle nous sommes en contact pendant toute notre inspiration. L'inspiration c'est l'objet numéro un et l'expiration c'est l'objet numéro deux.

CHANT DE LA SEMAINE – QUAND J'INSPIRE, QUAND J'EXPIRE

*Quand j'inspire, quand j'expire
Quand j'inspire, quand j'expire*

*Je me sens comme une fleur
Aussi fraîche que la rosée
Je suis solide comme une montagne
Je suis ferme comme la Terre
Je suis libre*

*Quand j'inspire, quand j'expire
Quand j'inspire, quand j'expire*

*Je suis l'eau reflétant
Ce qui est vrai, ce qui est beau
Et je sens qu'il y a de l'espace
Tout au fond de moi
Liberté, liberté, liberté*

TEXTE BONUS: RIEN À FORCER

*« Le bonheur ne se trouve pas
avec beaucoup d'effort et de volonté
mais réside là , tout près ,
dans la détente et l'abandon.
Ne t'inquiète pas , il n'y a rien à faire.
Tout ce qui s'élève dans l'esprit
n'a aucune importance
parce que n'a aucune réalité.
Ne t'y attache pas.
Ne te juge pas.
Laisse le jeu se faire tout seul ,
s'élever et retomber , sans rien changer ,
et tout s'évanouit et recommence à nouveau , sans
cesse.
Seule cette recherche du bonheur nous empêche de
le voir.*

*C'est comme un arc-en-ciel
qu'on poursuit , sans jamais le rattraper*

*Parce qu'il n'existe pas , qu'il a toujours été là
et t'accompagne à chaque instant.
Ne crois pas à la réalité des expériences bonnes ou
mauvaises ,
elles sont comme des arc-en-ciel.
A vouloir l'insaisissable , on s'épuise en vain.
Dès lors qu'on relâche cette saisie ,
l'espace est là , ouvert , hospitalier et confortable.
Alors profite-en. Tout est à toi , déjà. Ne cherches
plus.
Ne va pas chercher dans la jungle inextricable
l'éléphant
qui est tranquillement à la maison.*

*Rien à faire
Rien à forcer
Rien à vouloir
Et tout se fait tout seul. "*

- Guendune Rinpoché