

# SEMAINE 9 – RELAXATION, REPOS

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

## PRÉSENTATION

Je porte le souffle dans les différentes parties du corps (scanner), de haut en bas, faisant deux ou trois souffles en chaque point.

«*Je ressens, j'accompagne* »

**Focus:** la partie du corps où je perçois au mieux le souffle

**Pratique:** Relaxation profonde (méditation assise ou allongée)

\* \* \*

## THEMATIQUE: LE SOUFFLE DANS LE CORPS, RELAXATION, REPOS

### Relaxation profonde

La relaxation totale est une pratique qui instaure un climat de paix et d'harmonie au sein de la communauté. Elle permet aux participants de lâcher prise avec leurs soucis et de les ramener dans leur île intérieure. Nous utilisons la respiration comme support, elle est comme une vague qui doucement nous entraîne dans une paix profonde. Dans cet état de repos, notre corps et notre esprit peuvent se libérer de leurs fardeaux. Nous pouvons obtenir un grand soulagement en nous laissant complètement immerger dans cet état de relaxation totale. Après avoir assisté à une relaxation totale conduite par un frère ou une sœur expérimenté(e), vous pourrez utiliser vous-même la technique aussi souvent que vous le souhaitez.

### Se reposer

Savoir se reposer est une pratique profonde. Quand on éprouve des difficultés dans la pratique ou quand on travaille sans pleine conscience, on se fatigue très facilement. La pratique de la pleine conscience ne doit pas être une source de fatigue; elle doit au contraire apporter de l'énergie. Quand nous reconnaissons que nous sommes fatigués, nous devons trouver tous les moyens possibles pour nous reposer car la fatigue aggrave les problèmes.

N'hésitez pas à demander l'aide de la Sangha. Prendre soin de vous, c'est prendre soin de la Sangha tout entière. Il y a plusieurs façons de se reposer: vous pouvez arrêter ce que vous êtes en train de faire pour aller marcher quelques minutes dehors, faire un jeûne pendant un jour ou deux, rester dans le noble silence pendant quelques temps. Soyez attentif à respecter votre propre rythme pour le bien de toute la communauté. La relaxation totale est un moyen de se reposer, tout comme la respiration consciente, dans la position assise ou allongée. Apprenez l'art de vous reposer et permettez à votre corps et à votre esprit de se ressourcer. Ne penser à rien, ne rien faire, voilà comment vous reposer et guérir.

### Prendre refuge

Le Bouddha a enseigné l'existence d'un lieu très sûr que nous pouvons rejoindre à tout moment si nous le souhaitons : c'est notre Ile du Soi. En vous, il y a une île où vous êtes en sécurité. Si vous vous y réfugiez, vous serez bien protégé des tempêtes de la vie. En sanskrit, *Attadipasaranam* signifie prendre refuge (*saranam*) dans l'île (*dipa*) du Soi (*atta*). Lorsque vous retournez à votre respiration consciente, vous revenez à vous-même, vous retrouvez la sécurité de votre Ile Intérieure. Là, vous trouverez vos ancêtres, votre vraie demeure et les Trois Joyaux (le Bouddha, le Dharma et la Sangha). Lorsque vous respirez et que vous êtes conscient de votre respiration, vous commencez déjà à prendre refuge, prendre refuge dans la respiration, dans le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Ce sont les cinq éléments qui vous

constituent. Ils s'appellent les cinq agrégats (*skandha*). La respiration consciente unit le corps et l'esprit. En respirant consciemment, tout votre corps, vos sensations, vos perceptions, vos formations mentales et votre conscience rentrent en contact avec cette respiration, comme votre famille entière se tait pour vous écouter, dès que vous ouvrez la bouche pour chanter. La respiration consciente calme, unit le corps et l'esprit et crée de l'harmonie entre les cinq agrégats. A cet instant même, l'Île du Soi se manifeste comme un lieu de refuge pour les cinq agrégats. Voici un poème :

*Je reviens en moi-même  
Et prends refuge dans mon île intérieure.  
Ma pleine conscience est le Bouddha  
Me montrant le chemin.  
Ma respiration est le Dharma  
Protégeant corps et esprit.  
Mes cinq agrégats sont la Sangha  
Vivant en harmonie.  
J'inspire, j'expire.  
Je me sens frais, fraîche comme une fleur,  
Solide comme une montagne,  
Calme comme l'eau reflétant  
Ce qui est vrai et beau, libre comme l'espace.*

Vous pouvez mettre ce poème en pratique dans les moments de danger, de difficultés lorsque vous avez besoin d'être assez calme afin de savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire. Imaginez qu'assis dans l'avion, vous apprenez que des pirates de l'air sont entrain de menacer l'équipage. Au lieu de paniquer et de rendre, par vos réactions maladroités, la situation encore plus dangereuse, retournez immédiatement à votre respiration consciente et mettez ce poème en pratique. La présence de la pleine conscience est semblable à celle du Bouddha qui vous éclaire et vous permet de savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire. La respiration consciente est la présence du Dharma authentique qui protège votre corps et votre esprit. Vos cinq agrégats prennent refuge dans le Bouddha et le Dharma, ils sont sous la protection de ceux-ci. Ils représentent également la Sangha, le troisième joyau parce qu'ils sont en harmonie et en paix. La respiration les a harmonisés en une seule unité. Protégé par le Bouddha, le Dharma et la Sangha, vous n'avez plus à vous faire de soucis. Dans cet état bien calme, vous agirez de manière appropriée afin de sauver la situation.

Dans les situations normales, la pratique de ce poème vous apporte la solidité, la paix et le bonheur. C'est la pratique concrète de la prise de refuge dans les Trois Joyaux, parce qu'en pratiquant ainsi, l'énergie du Bouddha, du Dharma et de la Sangha est réellement présente en vous. Aucune autre sécurité n'est plus sûre. Même si vous devez mourir, vous mourez en paix.

## **CHANT DE LA SEMAINE – L'ÎLE INTERIEURE**

*Quand j'inspire je retourne  
Dans mon île intérieure  
Chez moi  
Il y a de très beaux arbres  
Dans mon île à moi*

*Des sources d'eau claire  
Des oiseaux tous joyeux  
Le soleil et l'air pur  
Quand j'expire je suis bien  
Oh comme j'aime revenir dans mon île*