



# Réaliser l'unité du corps et de l'esprit

## La respiration essentielle

Thich Nhat Hanh

### Méthode 4

Au cours d'une autre phase de méditation, observez votre corps sans faire de discrimination entre ses différentes parties:

*«J'inspire et suis conscient de tout mon corps»*

Laissez alors votre respiration, votre corps et votre esprit observant devenir un. La respiration et le corps sont un. La respiration et l'esprit sont un. L'esprit et le corps sont un. Au moment de l'observation, l'esprit n'est pas une entité existant indépendamment, extérieure à votre respiration et à votre corps. La frontière entre le sujet et l'objet de l'observation a disparu. Nous observons «le corps dans le corps ». L'esprit ne se tient pas à l'extérieur de l'objet afin de l'observer, mais fait un avec ce dernier. Voici le premier principe: « Sujet et objet sont vides (sujet et objet ne sont pas deux) - largement développé dans la tradition mahayana. En pratiquant ainsi pendant dix ou vingt minutes, le rythme de votre respiration et votre corps se calment, et votre esprit est apaisé. Quand vous commencez ces pratiques pour la première fois, elles paraissent assez dures, comme du blé grossièrement moulu, comme monter à cheval pour la première fois. Mais la farine devient de plus en plus fine, le cheval se conduit de plus en plus calmement. C

*«J'inspire et j'apaise tout mon corps. »*

C'est comme boire un verre de limonade fraîche par une chaude journée et sentir votre corps se rafraîchir de l'intérieur. Quand vous inspirez, l'air entre dans votre corps et en apaise toutes les cellules. Au même moment, chaque «cellule» de votre respiration devient aussi plus paisible ainsi que chaque « cellule» de votre esprit. Les trois font un et chacun est tous les trois à la fois. C'est la clé de la méditation. Si le cheval trotte paisiblement, le cavalier monte paisiblement. Et plus le cavalier se sent détendu, plus le cheval se détend. Respirer vous apporte la joie de la méditation, qui est une nourriture. Si vous êtes nourri par la douce joie de la méditation, vous devenez heureux, frais et tolérant, et chacun autour de vous bénéficiera de votre état.

C

Bien que le but de la quatrième méthode de respiration offerte par le Bouddha — inspirez et expirez pour apaiser le corps — soit d'apporter la paix aux mouvements de votre corps, elle a pour conséquence d'apaiser aussi la respiration et l'esprit. La pacification de l'un de ces éléments entraîne celle des trois. Dans le calme de la méditation, la discrimination entre le corps et l'esprit n'existe plus, et vous demeurez au repos dans l'état de « corps et esprit unis », en n'ayant plus l'impression que le sujet de la méditation existe en dehors de son objet. CC