



Soigner et libérer l'esprit

La respiration essentielle

Thich Nhat Hanh

(méthodes 9-12)

Dans la neuvième méthode, la respiration reconnaît les fonctions de l'esprit autres que les sentiments :

« J'inspire et je suis conscient de mon esprit.

J'expire et je suis conscient de mon esprit. »

L'esprit (*citta*) est, ici, l'ensemble des phénomènes psychologiques qui comprend la perception, la pensée, le raisonnement, la discrimination, l'imagination ainsi que toutes les autres activités ayant leurs racines dans le subconscient. Dès qu'un phénomène psychologique (une formation mentale : *citta samskara*) apparaît, nous devons l'identifier tandis que nous respirons en pleine conscience. Nous continuons à l'observer pour projeter de la lumière sur lui et voir le rapport qu'il entretient avec la totalité de notre esprit. C

Les quatre premières méthodes respiratoires nous aident à devenir un avec notre respiration et à laisser passer toute pensée, toute idée discriminatoire et toute illusion de l'esprit.

La neuvième méthode contribue à identifier les phénomènes psychologiques comme des pensées ou des illusions de l'esprit dès qu'ils surgissent.

Le terme *citta* englobe tous les phénomènes psychologiques (les sentiments, les perceptions, les pensées, le raisonnement...), ainsi que leurs objets. Il ne se réfère pas à un seul sujet psychologique, de nature toujours immuable et identique. L'esprit est une rivière de phénomènes psychologiques qui changent en permanence, naissant et disparaissant. Dans cette rivière, l'apparition, la durée et la cessation de chaque phénomène sont toujours liées à l'apparition, la durée et la cessation de tous les autres phénomènes. C

Savoir identifier les phénomènes psychologiques dès qu'ils apparaissent et se développent est un aspect important de la pratique méditative. Les activités de notre esprit, souvent instables et agitées, sont pareilles à un courant d'eau glissant sur les rochers. Dans la littérature bouddhique traditionnelle, l'esprit est souvent comparé à un singe qui saute en permanence d'une branche à l'autre ou à un cheval galopant. Une fois que notre esprit sera capable d'identifier ce qui apparaît, nous pourrons le voir clairement et l'apaiser, et nous pourrons ressentir la paix et la joie dans la quiétude de l'esprit. C

La dixième méthode respiratoire a pour but de **calmer l'esprit** :

*« J'expire et je rends mon esprit joyeux.
J'inspire et je rends mon esprit joyeux. »*

Comparez-la avec les quatrième et huitième méthodes. La quatrième est censée calmer le corps, et la huitième, les sentiments. Ces trois méthodes peuvent nous conduire à la terre de la grande béatitude, à un état de joie, de paix et de détente dans la concentration méditative. Cet état nous apporte le bien-être et peut nourrir le pouvoir de notre concentration. Mais nous ne devons pas en rester là. Nous pouvons continuer en « observant pour projeter la lumière sur cet état », afin de parvenir à la compréhension éveillée. Seule celle-ci peut nous mener à la complète libération. Pour mieux réussir dans la pratique de la dixième méthode, il faut savoir reconnaître et « toucher » la présence des formations mentales positives en nous : la confiance, la bienveillance, la compassion, la compréhension, la tolérance, l'équanimité... L'esprit devient ainsi joyeux.

C

La onzième méthode vise à **concentrer notre esprit** sur un seul objet. C'est seulement quand nous sommes capables de nous concentrer fermement sur un objet qu'il nous est possible de l'observer. Ce peut être un phénomène physiologique comme la respiration ; un phénomène psychologique comme une perception ou un sentiment ; un phénomène physique comme une feuille ou une pierre. Tous ces phénomènes sont classés en tant qu'« objets de l'esprit » et ils n'existent pas indépendamment de lui. L'objet de l'esprit sur lequel nous nous concentrons est éclairé par la lumière de l'observation de l'esprit, comme un chanteur l'est par le projecteur d'une scène. L'objet peut se déplacer dans le temps et l'espace, car il est aussi vivant que l'esprit qui l'observe. C

Dans l'état de concentration, le sujet et l'objet ne font plus qu'un. La respiration est aussi un objet de l'esprit. Quand nous focalisons toute notre attention sur elle, notre esprit en suit le mouvement, et notre esprit et notre respiration sont un.

C'est cela la concentration. La concentration est le vecteur de la conscience dirigée sur un seul objet. Après l'avoir pratiquée avec la respiration, nous pouvons choisir tout autre phénomène physique, psychologique ou physiologique. C'est seulement lorsqu'il y a concentration que le travail de l'observation peut être accompli. C

La douzième méthode a pour but de **délier tous les nœuds de l'esprit** :

*« J'inspire et je libère mon esprit.
J'expire et je libère mon esprit. »*

Nœud de l'esprit, ici, désigne une formation mentale qui nous tracasse, nous fait souffrir ou nous pousse à aller dans une mauvaise direction. Notre esprit peut être entravé par des peines du passé et des souvenirs, tourmenté par des angoisses du futur et des prédictions, tenu sous la coupe de sentiments d'irritation, de peur, de doute dans le présent ou obscurci et troublé par des

perceptions erronées. C'est seulement par la concentration de l'esprit que nous pouvons avoir la capacité d'observer et de l'illuminer, et de nous émanciper des obstacles. Comme lorsque nous essayons de démêler les nœuds d'un fil, nous devons être calmes et prendre notre temps. En observant notre esprit dans toute sa subtilité, d'une manière autonome et calme, nous pouvons le libérer de toute confusion. CC