

# *Prendre conscience du corps*

*Thich Nhat Hanh*

*La respiration essentielle, Albin Michel 1996*

Durant la pratique de la méditation, le corps et l'esprit ne font qu'un. En marchant ou dans la position debout, allongé ou assis, nous pouvons pratiquer la pleine conscience du corps en commençant par passer en revue les différentes parties de celui-ci, l'une après l'autre, et, ensuite, en considérant notre organisme comme un tout. Nous pouvons partir des cheveux, puis descendre progressivement jusqu'aux orteils. Par exemple, en position de méditation assise, après avoir rendu votre respiration régulière, commencez par expirer et par observer.

*« J'expire et je suis conscient des cheveux sur ma tête. »*

*« J'inspire et je suis conscient du contenu de mon crâne. »*

Vous continuez ainsi jusqu'à ce que vous atteigniez le bout de vos orteils. Au cours de la pratique, des sentiments et des considérations peuvent apparaître. Par exemple, j'arrive au coeur et soudainement une angoisse m'envahit à la pensée du coeur fragile d'un ami proche. Je ne rejette pas ce sentiment. J'en prends connaissance :

*« J'inspire et je suis conscient de mon anxiété concernant le coeur fragile de mon ami. »*

Puis, vous continuez votre voyage d'observation de votre corps sous la supervision de la Pleine Conscience de la Respiration. Voici un autre exemple: quand j'arrive au système digestif, je vois des millions d'êtres microscopiques vivant dans mes intestins. Je ne repousse pas cette perception, j'en prends simplement acte:

*« J'inspire et suis conscient de ces organismes minuscules, vivant avec moi et en moi. »*

Si votre conscience de cette symbiose avec ces organismes vous semble un sujet de méditation prometteur, vous pouvez le reconnaître en tant que tel et vous fixer un rendez-vous pour revenir à ce sujet, puis vous poursuivez votre tournée d'inspection à travers le reste de votre corps. On peut appeler cette pratique le *balayage du corps par la Pleine Conscience*. Vous savez que nous n'accordons que peu d'attention aux organes de notre corps. Nous en sommes conscients seulement en cas de douleur ou quand nous commençons à être malades. Vous pouvez passer la moitié de votre vie à chercher les richesses et la gloire sans avoir jamais tenu votre petit orteil entre vos doigts dans un état de conscience éveillée. Votre petit orteil est très important, le saviez-vous? Il a été très gentil avec vous pendant des années. Si, un jour, on y dépistait un cancer, que feriez-vous? Peut-être pensez-vous qu'être conscient du corps n'est pas très important. Mais ce n'est pas vrai. Tout phénomène physique, psychologique ou physiologique peut être une porte qui vous mène à la vérité. Vous pouvez méditer sur votre orteil et atteindre le but de la réalisation. Le secret de cette pratique consiste à concentrer l'esprit afin d'observer chaque organe en pleine conscience. De cette manière, un jour (peut-être demain ou même cet après-midi), vous pourrez voir des choses merveilleuses et profondes qui changeront votre vision des choses et votre façon de vivre. Les cheveux sur votre tête semblent très ordinaires, mais sachez qu'ils sont des ambassadeurs de la vérité. S'il vous plaît, recevez leurs lettres de créance. Observez-les bien et découvrez le

message que chaque cheveu porte en lui. Selon le principe de l'interpénétration, chacun d'entre eux contient toutes les informations concernant le cosmos. Vos yeux sont-ils un phénomène physiologique banal? Ils sont les fenêtres qui s'ouvrent sur le miracle de la réalité. Ne négligez rien. Regardez profondément, et vous verrez. C'est cela la pratique de la méditation.

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

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.

*«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.