

Dimanche, 25 Octobre 2009



PleineConscience.be


[Accueil](#)
[Evénements](#)
[Réservations](#)
[Contact](#)
[Articles](#)
[Liens](#)
[Infos Pratiques](#)

La pratique de la pleine conscience - extraits

Thich Nhat Hanh

Notre corps est un autel dont il nous faut prendre soin. C'est par l'attention portée au va et vient du souffle que unifions notre corps et notre esprit. Quand on entre dans un temple déserté on sait immédiatement qu'il est abandonné, qu'il n'est pas habité.

Nous pouvons comparer notre corps à un autel : il doit être constamment habité. C'est par l'attention portée au va et vient du souffle que unifions notre corps et notre esprit. Quand on entre dans un temple déserté on sait tout de suite que ce temple est abandonné. Pas besoin de réfléchir : il n'y a personne à l'intérieur.

En observant quelqu'un, en notant comment il s'assoit, marche, parle, on sait tout de suite s'il pratique ou non la pleine conscience. Quelqu'un qui ne pratique pas est semblable à un temple déserté, il n'y a personne qui l'habite.

Lorsque nous pratiquons la méditation assise, 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 le temple de notre corps soit habité. Ce n'est pas difficile. Lorsque nous pratiquons correctement, nous établissons notre présence dans le moment. Lorsque notre corps et notre esprit ne sont pas unifiés dans le moment, nous sommes dispersés. Lorsque notre corps et notre esprit font un, nous sommes concentrés. La concentration 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. (...)

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; 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. (...)

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 jouer du violon. Nous sommes conscients du mouvement de l'archet vers le haut puis vers le bas. Chaque mouvement est la continuation du précédent : "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 pratiquait au Village des Pruniers. Un jour, alors que je donnais des instructions sur 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. 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 (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. (...)

*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.*

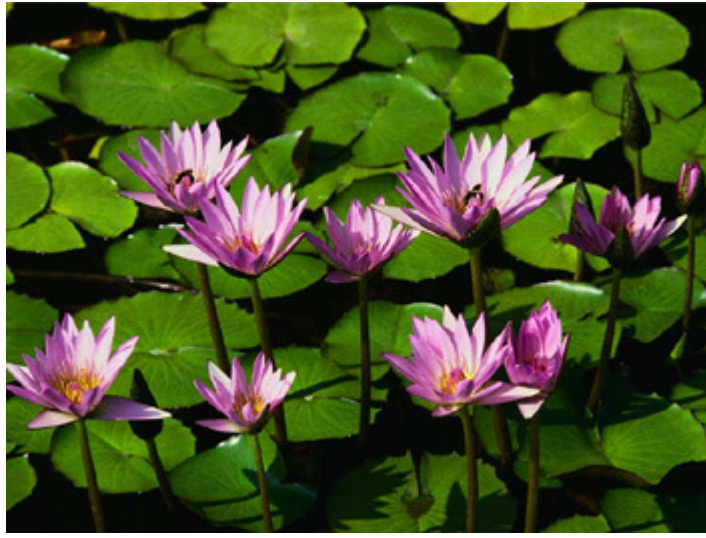
C'est cela suivre sa respiration, A la troisième respiration, c'est différent:

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 (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.



Un philosophe s'est approché du Bouddha et lui dit : "Vous qui pratiquez, que faites vous chaque jour ?". Le Bouddha répondit : "Nous nous levons, nous marchons, nous nous asseyons, nous lavons notre vaisselle, nos vêtements." Le philosophe répliqua : "Qu'y a-t-il là de spécial ? Nous aussi nous faisons cela." Le Bouddha répondit : " Mais nous le faisons différemment : lorsque vous le faites vous n'avez pas conscience de ce que vous faites ; mais lorsque nous marchons, nous tenons debout, nous asseyons, lavons la vaisselle, nous savons que nous marchons que nous nous tenons debout, que nous nous asseyons, que nous lavons notre vaisselle, ". C'est simple et c'est le secret de la pratique. Le résident du temple doit toujours être présent dans le temple.

"J'inspire, je suis conscient de mes poumons "

"J'expire et je souris à mes poumons "