

Entrer en amitié avec le corps

En tout temps, la conscience a tendance à s'éparpiller dans des constructions souvent inutiles même pénibles. Y renoncer n'est pas simple. L'esprit doit être cultivé pour rester ancré dans le réel. L'attention au corps est un précieux moyen de ne pas céder aux sirènes de l'envahissement conceptuel qui peut créer l'inquiétude ou la frustration.

Avec le coronavirus, nous assistons à ce que le Bouddha appelle l'impermanence. Depuis la nuit des temps, nous pouvons voir comment les choses changent ; parfois d'un instant à l'autre, nous passons du paradis à l'enfer, à cause d'une mauvaise nouvelle ou d'une pensée qui génère de l'inquiétude. Avec le corona, c'est le monde qui devient tout à coup un autre monde. Nous nous retrouvons dans une vulnérabilité de masse, obligés non plus à nous agiter dans la frénésie habituelle, mais à nous arrêter, tranquilles chez soi. Anicca, l'impermanence.

Nous aimerions trouver sur cette terre des conditions qui soient durablement satisfaisantes, sûres, qui correspondent à nos souhaits. Ce n'est pas le réel, ni au niveau personnel, ni au niveau mondial.

Par la pleine conscience du corps, l'esprit se forme et discerne le réel. Nous acceptons que nous n'allons jamais pouvoir vivre dans un monde sûr et satisfaisant. Par contre nous travaillons intérieurement pour rester en paix et en compassion avec l'instant tel qu'il est.

Pour que la paix se fortifie, la pleine conscience doit pouvoir se lier au corps. L'effort sage est de garder la conscience en lien aux sensations qui arrivent et passent, à la respiration – début-fin de l'inspire, début-fin de l'expire–, aux mouvements qui arrivent et passent, aux sons qui émergent et disparaissent, ou au corps tout entier, chaud, vivant. Nous ne pouvons pas être trop dans le corps. C'est le premier fondement de la pleine conscience. Le corps conscient est notre vraie demeure. Tout peut changer autour de nous, la présence reste forte, ouverte et tranquille grâce à l'ancrage au corps. Les pensées, les états d'âme, les émotions peuvent venir, le corps conscient est prioritaire et permet à la confiance et à la paix de se fortifier

Ainsi la pleine conscience du corps enlève peu à peu à la pensée son aspect enchanteur. Nous sommes souvent fascinés par le mental. Nous croyons à ce qu'il raconte et nous oublions que tout change. Nous nous accrochons à nos petites sécurités intérieures et cet aveuglement nous fait souffrir.

Revenir au corps, sentir la joie d'être là. Maintenir cette présence bienveillante.

Ainsi, nous équilibrons notre vulnérabilité par la puissance spirituelle de l'être. Le non-attachement se développe. Nous ne sommes pas dupes : là où il y a impermanence, nous ne pouvons pas trouver ce que nous cherchons vraiment. Notre vraie demeure est en nous. C'est la conscience bienveillante qui peut tout recevoir sans être submergée. Cette conscience ne demande qu'à grandir. A nous de l'aider !

**« Certains construisent
Des maisons de brique et de bois.
Le Bouddha a enseigné
Que cette sorte de demeure
N'est pas notre vraie demeure.
C'est une maison du monde
Avec les lois du monde.
Notre vraie demeure
Est la paix intérieure »
Ajahn Chah**