

# Examiner la Respiration

18 Avril 2005

Quand le Bouddha enseigne « sati immergé dans le corps », la première chose dont il parle **est de développer sati** de la respiration. Il est bon de faire une pause et de réfléchir pendant quelques instants sur les raisons pour lesquelles il commence par cela.

L'une des raisons est que la respiration est votre expérience la plus immédiate du corps. Nous avons tendance à nous identifier aux parties solides du corps et à considérer la respiration comme quelque chose de secondaire, quelque chose qui entre et sort de la partie que nous habitons. Mais en fait, s'il n'y avait pas la respiration, vous ne sauriez rien des parties solides du corps, des sensations solides dans le corps. Pour la simple et unique raison que vous seriez mort. Et même s'il y avait un moyen d'être en vie, sans respirer, la seule façon que vous avez de savoir s'il y a quelque chose de solide, c'est quand quelque chose bouge contre elle, se déplace sur elle. Alors pensez-y pendant que vous portez votre attention sur le souffle.

Une façon d'appréhender le corps est **d'y** penser principalement en termes de sensations respiratoires. Ajaan Lee en énumère toute une série : le souffle qui se déplace vers le haut du corps ; le souffle qui se déplace vers le bas du corps ; le souffle qui circule dans les vaisseaux sanguins, en contractant et relâchant les muscles de leurs parois ; le souffle qui circule dans les nerfs ; les sensations respiratoires qui tournent sur place ; l'énergie respiratoire qui rayonne constamment du diaphragme ; le souffle qui remonte constamment le long de la colonne vertébrale. Il y a toutes sortes de sensations respiratoires dans le corps. Une façon de rendre le corps plus confortable est de le voir comme n'étant que respiration. Chaque sensation a un aspect respiratoire, alors concentrez-vous sur cet aspect. Si quelque chose semble serré ou tendu, ne lui **collez** pas simplement l'étiquette : « partie solide du corps ». Pensez-y comme à une sensation respiratoire qui en quelque sorte s'est resserrée. Relâchez-la. Abordez-la comme le ferait un souffle qui doit se déplacer à travers le corps. Voyez comment cela change votre relation à la respiration.

C'est une façon de rendre le corps intéressant. Un principe important dans la pratique de la concentration est que si vous essayez de compter uniquement sur la volonté pour rester **au contact d'un objet**, vous **ne serez pas capable d'y rester très longtemps**. Mais si vous trouvez l'objet captivant, cela devient beaucoup plus facile. Donc, regardez le corps sous un jour nouveau, une nouvelle perspective, et voyez si être assis ici sans faire grand-chose d'autre que juste **habiter votre** corps, être assis à explorer ce que cela vous fait d'être ici sans vagabonder à l'extérieur, devient **plus**

intéressant. Si vous essayez de verrouiller l'esprit dans le corps, c'est comme tenter d'enfermer un enfant dans sa chambre : Il va trouver le moyen de sortir par la fenêtre, ou de faire quelque chose qu'il sait pertinemment que ses parents n'aiment pas, juste pour les contrarier. L'esprit est comme ça : Si vous **l'enfermez** avec un objet, il va commencer à faire des choses pour vous contrarier.

Donc, l'astuce est de laisser les fenêtres et les portes grandes ouvertes, mais de donner à l'esprit beaucoup de choses avec lesquelles s'amuser, pour qu'il reste absorbé à l'intérieur. De cette façon, l'enfant restera dans sa chambre sans que vous n'ayez à le forcer, sans que vous n'ayez à l'enfermer. Les brises entrent par la fenêtre sans vous déranger, parce que vous avez quelque chose d'intéressant ici en ce moment. Lorsque l'énergie de la respiration circule plus en douceur à travers le corps, les maux et les douleurs se calment. Vous serez en meilleure santé **en-général**. À mesure que vous apprenez à connaître la respiration, vous **découvrez** qu'elle peut induire une sensation de fraîcheur qui, en lui permettant de s'installer, devient plus intense et se **transforme** en ravissement - tout simplement du fait **de rester au contact de** la respiration.

Donc, si vous trouvez que la respiration est ennuyeuse, c'est parce que, premièrement vous ne faites pas attention, et deuxièmement, vous ne vous posez pas les bonnes questions. Vous supposez beaucoup de choses que vous ne connaissez pas vraiment au sujet du corps dans le moment présent. Apprenez à les remettre en question. Le corps est-il aussi solide qu'il y paraît ? Certaines sensations de tension ou de **pression : sont-elles obligatoires** ? Peut-être que la façon dont vous respirez est ce qui les maintient en place. Au fur et à mesure que vous vous permettez d'être absorbé par la respiration tout en explorant ces choses, vous aurez besoin de moins en moins de volonté pour y rester. C'est le genre de concentration qui procède intégralement du discernement. En termes de facteurs de réussite, c'est le quatrième : la concentration basée sur les pouvoirs d'analyse.

Alors donnez-lui une chance. Explorez ce qui se passe réellement en vous asseyant ici. Le souffle entre, le souffle sort, le souffle tourne sur place, il se bloque ici, coule là, se dissipe ici, devient fort et constant là-bas. Explorez ces choses. Cela fait partie de l'apprentissage de la manière de prendre soin du corps. Et vous **découvrirez** qu'en prenant soin du corps de cette façon, vous prenez également soin de l'esprit.