

Méditation sur la respiration.

Ajahn Akincano Bhikkhu

Nous reprenons l'attention au souffle, cherchant le mouvement de toute la respiration, peut être sentant comment le souffle touche tous nos organes, touche l'espace intérieur.
Appréciez votre bien-être.

Installez-vous, prenez une bonne posture. Permettez-vous de laisser de côté tout ce que vous avez expérimenté aujourd'hui, sans craindre que cela disparaisse.

Il ne faut plus que nous le saisissons, nous pouvons nous permettre de le laisser de côté, sans pousser, tout simplement l'abandonner dans le moment présent. Quand nous nous libérons volontairement et délibérément du connu, c'est à dire des images que nous avons d'aujourd'hui, des recueils de nos états, des rencontres, peut-être de quelques idées, précieuses bien sûr, cela nous permet d'entrer plus consciemment dans ce qui est maintenant. Permettez que cela s'en aille pour le moment. Si c'est tellement précieux, cela reviendra, ne craignez pas.

Et en vous libérant de tout ça, vous allez entrer plus consciemment dans cette situation, ici, maintenant.

Prenez note du fonctionnement de vos sens : ce que vous sentez, ce que vous ressentez, ce que vous écoutez, vos expériences tactiles. Constatez le climat général : énergétisé, somnolent, ennuyé, anxieux, quoique que ce soit, notez le sans tellement d'analyse, sans vous y mêler.

Et puis reprenez le souffle comme objet, reprenez le va et le vient des sensations dans le ventre, la dilatation, la contraction de la poitrine, peut être le sens du toucher quand l'inspiration commence dans les narines. Choisissez comme région de votre attention, l'endroit, quel qu'il soit, - nez, poitrine, ventre - où la sensation est la plus concrète, la plus tangible. Vous permettez à l'esprit de s'y placer. Votre attention reste accueillante et les sensations viennent, les sensations s'en vont, vous restez, vous constatez leur apparition, leur changement, leur petit climat et puis leur disparition. Constatez leur profondeur, leur rythme, leur texture, la vitalité qui s'y cache.

Une immense simplicité dans tout ça !

Permettez à l'esprit de se réunifier, protégez le contre toute distraction, contre tout ce qui l'éloigne du présent, de votre accueil des sensations corporelles liées à la respiration. Soyez clair, soyez déterminé à le garder, à le protéger, permettez-lui de se rassembler. Notez bien que ce n'est pas nous qui le rassemblons, l'esprit comprend ce qu'il doit faire. Quand nous le protégeons, quand nous l'empêchons de se noyer dans les sens, dans les pensées, dans les images, quand nous le protégeons de telle manière, il sait très bien quoi faire pour s'unifier, il sait très bien devenir calme, devenir paisible, devenir transparent.

Ce simple mouvement d'une inspiration, de s'ouvrir à cette inspiration, et dans une expiration, de permettre que l'air qui nous nourrit nous quitte, démontre de grands mouvements universels. Ouvrir, accepter, puis redonner, laisser, lâcher prise.

Si vous regardez un peu autour de vous, vous voyez que toute forme d'expérience dans votre vie demande une telle attitude, demande que vous soyez prêt à vous ouvrir, à risquer quelque chose, à devenir vulnérable, pour qu'autre chose puisse se présenter, puisse se manifester, puisse vous toucher. Et puis normalement, sans que vous ayez beaucoup à dire à ce sujet, il y a un moment où il vous faut lâcher prise, quoique bien, quoique heureuse que soit l'expérience, il y a un moment où cette expérience passe. Il y a quelque chose qui change, il vous faut lâcher prise ! Vous pouvez lutter un peu mais, même si vous luttez beaucoup, on va quand même vous l'enlever ! On apprend à lâcher prise avant que les choses ne nous soient arrachées.

Les mouvements de l'inspiration et de l'expiration symbolisent l'expérience fondamentale de notre vie. Egalement, dans notre dépendance à la respiration, nous pouvons reconnaître la caractéristique de la conditionnalité. Nous dépendons des choses, nous dépendons de cette respiration. Les choses ne sont pas stables, ce sont des données et des conditions qui changent et dont nous dépendons fortement. Cet aspect peut se voir dans la respiration : l'air que nous respirons, en tant qu'élément, nous démontre l'impersonnalité de ce processus. Ce n'est pas mon air que j'inspire et que j'expire, je partage ce que j'inspire et ce que j'expire, je partage cet oxygène avec tout le monde, même avec ceux que je n'aime pas !

Presque tous les êtres, presque toutes les formes de vie sur cette planète échangent un peu de gaz avec leur environnement ; Nous ne sommes pas du tout seuls. Nous pouvons reconnaître là, l'élément de l'impersonnalité.

Et finalement, dans le va et le vient de la respiration, du souffle, nous reconnaissons l'impermanence, le fait que nous sommes dans un échange continu. Quoique parfaite soit votre inspiration, vous ne pouvez pas arrêter ce moment là, le processus continue, avec une expiration inévitable. Nous pouvons aussi reconnaître qu'au degré où nous bloquons notre respiration, où nous faisons des interventions, c'est plus ou moins corrélant avec le degré où nous bloquons le courant de notre vie. Nous pouvons reconnaître les blocages qui se présentent dans notre vie à peu près dans les blocages qui se présentent dans notre respiration. Il y a de forts liens entre les deux.

Nous prenons note de ce mouvement, ce mouvement primordial, ce mouvement universel et le prenons pour Refuge. Prenons le comme base de notre exercice, de notre pratique, pour nous mettre en contact avec nous même, pour prendre soin de nous. Nous prenons contact avec notre respiration, elle va nous dire si nous sommes excités, si nous sommes anxieux, si nous sommes stressés.

Si nous sommes calmes, notre respiration va nous le raconter. Et puis elle nous donne les moyens de transformer, quoi que ce soit que nous expérimentions. Il nous est possible de devenir plus calme, plus transparent, plus relâché, plus clair, à travers la respiration, par le simple mimétisme que, lorsque nous restons assis, calme, la respiration se calme. Quand nous prêtons notre attention à ce mouvement calmant, l'esprit va se calmer de même.

Nous prenons cette respiration comme une corde, et puis nous nous permettons de nous pacifier, de glisser et doucement, sans pousser, sans forcer, d'aller vraiment avec cette corde, jusqu'au fond de la nature vraie des choses.

Extrait des enseignements de la retraite de Novembre 2002 dans la Drôme.

Le REFUGE
Mas de Fabrègues
13510 EGUILLES -France