

Le courage de synchroniser le corps et l'esprit

Par le Sakyong Mipham Rinpoche

Lorsque nous réalisons le pouvoir qui résulte en alignant notre esprit et notre corps avec notre environnement, nous sommes en mesure d'être dignes et courageux, car la synchronisation entre nos pensées, nos actions et l'environnement permet à la bravoure de se manifester pleinement, aussi bien sur le plan personnel que social. Lorsque nous avons le courage de désarçonner les assauts continus de nos névroses et de la dépression samsarique du monde qui nous entoure, nous faisons l'expérience de la bonté fondamentale.

Le thème du courage rayonne à travers l'ensemble des enseignements Shambhala, qui ont été présentés en Occident par mon père, Chögyam Trungpa Rinpoche. Le premier type de courage consiste à être libre de duperie. Grâce à la pratique de la méditation, nous nous laissons moins séduire par les émotions conflictuelles et les schémas habituels. Nous ne sommes donc pas aussi effrayés par l'absence de l'ego. Nous sommes capables de sauter le pas instantanément, ce qui constitue le deuxième type de courage. Ayant fait ce saut, nous acquérons la vision du Soleil du Grand Est, le troisième type de courage qui nous dévoile le caractère sacré de notre monde. Grâce à cette manifestation instantanée du courage, notre univers tout entier est éclairé. Comme l'a dit mon père : « On commence à faire l'expérience de la bonté fondamentale qui se reflète dans toutes choses. »

De cet acte de fraîcheur, notre esprit est libéré du doute et de l'incrédulité. Une telle approche visionnaire nous conduit au quatrième type de courage : réaliser la dignité de la synchronisation du corps et de l'esprit.

En cet âge sombre, le doute et par conséquent le manque de bravoure se manifestent principalement à travers cette idée que le fait de ne pas être attentif et de ne pas être pleinement là procurent du plaisir. En supposant que l'esprit et le corps sont deux entités séparées, nous considérons que les rassembler exige beaucoup trop d'effort. Nous avons donc tendance à chercher au contraire à ne pas être synchrone. Cette absence de synchronisation entre l'esprit et le corps produit de l'infirmité. Puisque nous accordons si peu de foi à notre propre force inhérente, le corps et l'esprit sont désavoués. La maladie ronge le corps et l'incrédulité ronge l'esprit – en particulier, le scepticisme concernant la bonté fondamentale.

En vérité, l'esprit et le corps sont synchrones par nature. Nous sommes entiers en cet instant même ; nous formons déjà un ensemble complet. Cette complétude est tout simplement une manifestation de la bonté fondamentale. Par rapport à l'esprit et au corps, « fondamental » signifie que le contenu et le contenant ne font qu'un. Parce que le ventre du vase est rebondi, il est naturellement synchronisé avec l'eau qu'il contient. Parce qu'il y a un système nerveux, l'esprit trouve un endroit naturel pour s'intégrer au corps.

Lorsqu'un couple est uni, les partenaires ressentent une synchronicité primordiale qui se manifeste sous forme d'amour. Être en harmonie apporte une dignité qui va au-delà de l'individuel. Quand deux êtres éprouvent une telle harmonie, ils sont rayonnants. Cette complétude fournit l'étincelle pour enflammer la dignité. Le mot tibétain pour dignité est *ziji*.

« ji » signifie gloire, l'honneur gagné grâce à l'accomplissement, ou la dignité que l'on atteint par la grâce et l'élégance. C'est l'éclat et le lustre qui résultent de la synchronicité. Pour être pleinement humain, nous ne devons pas nous laisser piéger par notre propre esprit. Nous devons être en harmonie avec notre environnement, c'est-à-dire apprécier l'autre.

Ce genre de chimie organique s'applique à la vie tout entière. Quand l'esprit est rempli de douceur et d'humour, ainsi que de précision et de force, il en résulte une dignité formidable. Parce que la dignité provient du fait que nous sommes pleinement présents, la dignité authentique respire la synchronicité. Tout semble bien à sa place et cela se voit.

Lorsque l'esprit et le corps sont synchrones, nous n'avons ni hésitation ni paresse à nous préparer. Cependant, être présentable et bien habillé n'est pas forcément un gage de dignité. Par exemple, si vous êtes bien habillé, tout en menant un style de vie déviant, vous aurez un éclat terne voire sinistre.

Quand on se conduit pleinement avec bravoure, engageant le corps et l'esprit, il en résulte une sensation électrique. On incarne la magnificence et la synergie. Cette dignité peut se manifester dans tous les domaines de la vie sociale. On prend plaisir à manger de la bonne nourriture et à boire un verre. Avec bravoure dans la vie, notre corps se déplace avec grâce. Nous sommes libérés de la névrose habituelle faite de commérages et de conversations oiseuses. L'esprit et le corps ne fonctionnent pas simplement bien ensemble : ils sont comme une machine bien huilée, ou comme la musique d'un orchestre, ou des pas de danse parfaitement coordonnés d'un couple de danseurs. Quand le corps et l'esprit sont synchronisés, il y a un équilibre global : pas de désaccord entre nos pensées et nos actes.

Par contre, lorsque nous ne sommes pas synchrones, nous sommes incapables de faire ce que nous pensons. Nous lisons des mots inspirants et cultivons la gentillesse dans notre esprit. Mais cela ne nous empêche pas de faire des remarques insidieuses ou négatives à propos d'un collègue de travail. En cet instant-là, la bravoure de l'esprit ne s'est pas traduite en bravoure de la parole. Ce manque de synchronicité a un effet sur notre dignité en général. C'est évident pour les autres et pour nous-mêmes.

Quand le corps et l'esprit ne sont pas synchrones, on serait tenté de dire que c'est la paresse qui est à l'origine du problème. Mais puisque les enseignements Shambhala préfèrent mettre l'accent sur des thèmes positifs, nous nous concentrons sur l'antidote. Dans ce cas, nous activons le quatrième genre de courage : réaliser la dignité qui résulte de la synchronisation de l'esprit et du corps. Cet antidote consiste à appliquer le courage comme moyen de surmonter nos schémas habituels.

Le courage rend obsolète notre névrose auto-alimentée. Ce qui permet à cette synchronicité de se produire, c'est l'absence d'hésitation et l'ouverture au monde. De la même façon, abandonner ses habitudes personnelles permet au danseur de glisser en douceur avec sa partenaire. C'est un acte de courage, car il n'y a aucune hésitation mais plutôt de l'appréciation de l'autre. Lorsqu'un guerrier est capable de scruter directement et sans sourciller la nature de son propre esprit, il permet à tout désaccord mental et physique de s'évaporer. Il en résulte ainsi de la synchronicité.

Cette capacité d'être synchrone en revient au fait que l'acte de courage élimine toute hésitation. La claire vision du Soleil du Grand Est apporte confiance en une bonté fondamentale immuable. D'une telle confiance naît l'absence de doute. Cette absence de doute conduit à la dignité, qui survient du fait que notre esprit et notre corps sont finalement en harmonie. Notre corps se tient dans une bonne posture, puisque nous ne sommes pas avachis, ni en essayant de nous pencher en arrière vers le passé, ni courbés vers l'avant, espérant que ce fût le futur.

La relation harmonieuse entre l'esprit et le corps est une conséquence de l'évolution des types précédents de courage : se libérer de la duperie, agir avec soudaineté et acquérir la vision du Soleil du Grand Est. En particulier, la synchronicité se produit lorsque nous reconnaissons un moment d'aisément. Nous sommes prêts à être assez braves pour vivre notre vie sur le fil du rasoir de l'instant présent, sans cesse coupant court aux habitudes de l'esprit et du corps. La léthargie et la

sentimentalité glissent le long de la lame. Cette harmonie ne s'est pas produite parce que notre corps était ici et notre esprit là-bas. Au contraire, nous avons promptement réalisé que sans synchronicité, nous ne faisons que paresser dans l'âge des ténèbres.

Grâce à ce quatrième type de courage, nous réalisons quels pouvoir et potentiel peuvent résulter de la synchronisation de l'esprit et du corps. Quand nous sommes capables d'être ici et maintenant, l'esprit et le corps se rassemblent instantanément, et la dignité abonde. Si nous ne réalisons pas cela, l'esprit et le corps sont désavoués, et nous ne nous manifestons pas avec courage. Notre activité est précipitée, non synchronisée et sans vitalité. Mais lorsque l'esprit et le corps sont présents dans l'instant, la dignité naîtra naturellement. Cette synchronicité se manifeste dans nos pensées, nos intentions et notre conduite. Quand cela se produit, il y a une puissance immense, même dans le simple geste de se verser une tasse de thé.

© Mipham J. Mukpo, 2011

www.sakyong.com

Les Traductions Manjushri, France, juin 2012

www.manjushri.shambhala.fr