

HARNACHEZ LE VENT

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

« On dit que notre esprit circule dans notre corps et qu'il chevauche l'élément appelé vent », dit le Sakyong Mipham Rinpoché, qui a récemment couru son second marathon. « Si nous harnachons ce vent, notre corps est détendu et notre esprit peut assumer toutes les situations de la vie. »

D'après les enseignements bouddhistes, la relation entre l'esprit et le corps est semblable à celle d'un voyageur et de l'hôtel où il séjourne : temporaire. Nous évitons de nous attacher à une chambre d'hôtel où nous ne restons qu'une nuit. Pour nous orienter dans cette direction, une contemplation traditionnelle nous propose de méditer sur l'idée que notre esprit, toujours en mouvement, a voyagé sans fin à travers le temps et l'espace, habitant divers corps.

En même temps, nous respectons le corps, parce qu'il nous procure un véhicule pour l'éveil. Notre incarnation est une situation rare et précieuse. Si on ne prend pas correctement soin de ce corps et qu'on ne l'apprécie pas à sa juste valeur, l'éveil devient impossible. Quand nous ne faisons pas attention à notre corps, notre véhicule n'est pas entretenu, et il commence à s'atrophier. Ceci a un impact direct sur notre esprit. Si nous ne tenons pas compte de notre corps, les possibilités offertes à notre esprit s'amenuisent de plus en plus. Avoir un corps sain – et la capacité de le garder en bonne santé – montre que nous apprécions qui nous sommes et ce que nous pouvons faire.

La joie est une expérience de l'esprit, mais elle commence souvent par une allégresse physique. Une liste ancienne donne quatre causes de bien-être physique. Ces « quatre allégresses » sont des occasions de cultiver la santé et le bien-être. La première c'est manger. Notre corps a besoin d'être nourri. La deuxième cause c'est dormir suffisamment. Sans une bonne nuit de sommeil, il est difficile de fonctionner. La suivante est la méditation. Même si nous dormons bien et que nous mangeons bien, si nous ne travaillons pas avec notre esprit, sa faiblesse et ses égarements peuvent saboter notre bonheur. Nous sommes gagnés par la peur, la colère et les soucis. La quatrième joie c'est prendre soin de nous-mêmes. Nous avons peut-être bien dormi, bien mangé et bien médité, mais nous avons aussi besoin de prendre un bain, de nous hydrater, de nous coiffer, de nous étirer, de bouger et de prendre nos médicaments. S'adonner chaque jour à ces quatre activités apporte de la vitalité dans notre vie.

La plupart d'entre nous passons beaucoup de temps à essayer d'atteindre cet équilibre de santé et de plénitude. Nous cherchons constamment la bonne proportion des ingrédients. Nous dormons trop, et notre méditation s'en trouve embrumée ; nous mangeons trop, et cela affecte notre sommeil ; nous faisons trop d'exercices physiques, et nous oublions de renforcer notre esprit. On jongle en permanence ; mais quand ça marche, on se sent bien parce que notre esprit et notre corps sont synchronisés. Est-ce l'éveil ? Probablement pas, mais au moins nous avons créé une relation équilibrée et décente entre l'esprit et le corps.

On dit que notre esprit circule dans notre corps et qu'il chevauche l'élément vent. Le vent et l'esprit ont une relation unique, quelquefois comparée à la relation entre un cheval et son cavalier. Le cavalier c'est l'esprit et le cheval c'est le vent. La plupart du temps, le vent transporte notre conscience à travers notre corps sans aucun contrôle. Le cheval est sauvage et l'esprit, son passager impuissant. Ce désordre est vécu sous forme de discursivité, d'incapacité à se concentrer, de distraction, ou de changements d'humeur. D'une minute à l'autre, nous pouvons passer du rire à la plus grande inquiétude.

Pour optimiser la relation entre l'esprit et le corps, nous devons harnacher le vent. Un des aspects de la méditation consiste à apprendre à fortifier notre esprit et à le centrer en apprenant à respirer correctement. Souvent nous considérons la méditation uniquement comme une pratique spirituelle, un moyen de travailler avec notre esprit. Mais en harnachant ce vent, nous travaillons aussi avec notre corps. Le résultat est la joie et la souplesse. Nous nous sentons paisibles, en harmonie et centrés. Notre corps est détendu. Notre esprit peut assumer toutes les situations que présente la vie.

Consciemment ou non, les gens arrivent à cette union de l'esprit et du corps par l'exercice et par d'autres activités physiques. On entend parler de cela comme de « l'euphorie du coureur » ou de « planer », mais en réalité, le fait est qu'on est entièrement impliqué dans la respiration – l'oxygène – l'élément le plus fondamental de la vie. Consciemment ou par accident, nous avons stabilisé le vent. Notre corps est plus souple, et en conséquence, nous avons un meilleur contrôle de notre esprit.

Personnellement, j'ai toujours aimé la simplicité de l'exercice physique. Avec un corps plus joyeux, mon esprit est capable de se détendre. J'ai commencé à courir il y a un peu plus d'un an. Je voyageais la plupart du temps pour enseigner et étudier, et la course à pied m'a offert l'occasion de sortir et de respirer l'air frais, où que je sois.

Souvent les coureurs débutants commencent à se voûter et à avoir une respiration de plus en plus courte, ce qui ne fait qu'aggraver leur lutte. Sachant cela, j'ai commencé à apprécier la discipline de base qui consiste à veiller à la manière de se tenir et à respirer profondément. En tibétain, un des mots pour méditation, *gom*, signifie « familiarité ». Dans la méditation, nous nous familiarisons avec notre respiration ou avec une visualisation. Lorsque je cours, je me familiarise avec le souffle, en même temps que je bouge les bras et les jambes. Les gens me demandent si la méditation m'aide à courir. Bien sûr qu'elle m'aide. Puisqu'elle stabilise, clarifie et renforce l'esprit, la méditation facilite tout ce que nous faisons. Elle accroît toujours notre vigueur et notre concentration. Et il est agréable de respirer.

Après avoir couru pendant un certain temps, deux de mes amis – des marathoniens expérimentés – m'ont dit que j'étais suffisamment en forme pour courir moi-même un marathon. Il n'y a pas si longtemps, courir pendant une heure me semblait très long, mais les principes de la méditation portaient leurs fruits. J'en étais capable.

Maintenant j'ai fait deux marathons. Les réactions de mon entourage sont allées de l'incrédulité à l'enthousiasme. Mais j'aime courir, et cela me garde en bonne santé. C'est aussi un moyen agréable de récolter des fonds pour la Fondation Kunchok, qui aide à reconstruire des monastères et soutient des centres médicaux, des orphelinats et d'autres œuvres caritatives pour le peuple tibétain. Certains de mes amis tibétains n'avaient jamais entendu parler de marathon, mais quand ils ont appris que ce serait profitable pour le Tibet, ils m'ont soutenu et encouragé.

Récemment, pendant que je courais le marathon de Big Sur – considéré comme l'un des plus beaux et des plus difficiles – je me sentais détendu et à l'aise. Je pensais à tous les kilomètres que j'avais courus pour en arriver là, sous la neige et la pluie, dans la chaleur et le froid. A la fin de la course, quelqu'un m'a demandé qui avait gagné. J'ai dit : « Je ne veux pas dire des banalités, mais tout le monde a gagné ». Ce qui est intéressant dans un marathon, c'est que, même si on le considère comme une course, l'essentiel de la compétition se fait avec soi-même. On relève son propre défi.

Que se passe-t-il quand nous parvenons à un équilibre de l'esprit et du corps ? L'esprit n'utilise plus son énergie pour répondre aux exigences d'un corps malsain ou négligé. Il est libéré du besoin de se préoccuper sans fin de la manière de se sentir bien. Il se sent bien et il peut utiliser ce pouvoir pour éclairer des questions profondes.

Ainsi il peut engendrer la compassion. Maintenant l'esprit a la capacité de briller réellement. Il a l'opportunité de creuser intérieurement et de libérer la sagesse, la compassion et le courage dont il est capable. Ces qualités nous révèlent que nous n'avons pas à être constamment préoccupés de nous-mêmes, que nous pouvons utiliser notre vie à aider les autres. Dès le départ, c'est la véritable raison que nous avons d'unir l'esprit et le corps – quelle que soit notre place à l'arrivée de la course.

Harness the Wind

© Mipham J. Mukpo 2004 (Shambhala Sun, septembre 2004)

© Traduction : Les Traductions Mañjuśrī, France, novembre 2004