

L'unification corps-esprit

3^e millénaire : *Vivre dans le présent, être ici et maintenant... ces expressions passent de plus en plus dans le langage commun. Mais il y a « dans le présent » une réalité vivante qui dépasse les mots. Pour vous, qu'est-ce que vivre dans le présent ? Qu'est-ce que l'instant présent ?*

Man-Yan Hor : Malgré le fait qu'il en soit de plus en plus question, cela reste quelque chose d'extrêmement rare dans notre société moderne... nous sommes constamment dissociés du fait de toutes sortes de sollicitations. Or, vivre dans le présent, c'est une unité corps-esprit. Dans cette unité, une autre qualité d'être apparaît, et c'est là que l'on parle de présence : être présent. Cette qualité de présence a une densité. Elle n'est pas simplement l'enveloppe corporelle, la forme. Le corps devient habité par l'esprit. On peut utiliser le terme chrétien d'âme, qui est pleinement dans le présent. Le corps, notre véhicule, est habité par cette qualité d'être dont on parlait.

La présence est-elle une sensation, une impression ?

La présence se manifeste, en effet, par une sensation, une impression de soi-même plus profonde et unifiée ; totalement différente d'un état intérieur ordinaire dispersé ; c'est un état d'être. On ressent les choses de façon beaucoup plus vive. Quand le corps et l'esprit s'unifient, nos sens perçoivent plus directement, plus clairement. Le ressenti corporel est donc plus large et ouvert. C'est à partir de cette présence que tout peut se développer. L'unification corps-esprit est donc un point de départ. Dans notre vie quotidienne, c'est-à-dire dans notre état ordinaire, nous n'habitons pas dans ce corps. Quand le corps est là et que nous l'habitons avec conscience ressentie, c'est forcément que nous sommes dans le présent. Le corps en lui-même, c'est-à-dire tel qu'il est, apporte le présent et il y a des niveaux différents de présence. Il est matérialisé, il a une forme et est beaucoup plus saisissable que la pensée ou les émotions. Le mental est en quelque sorte son opposé : les pensées qui nous traversent sont beaucoup plus fluides et insaisissables. Combien de choses traversent notre esprit en une minute ? Si nous leur donnons de l'importance, que nous nous y accrochons, nous sommes pris dans un tourbillon sans fin, et dans ce tourbillon on trouve tout et son contraire. L'unification se fait donc à partir de notre véhicule, le corps, qui est plus facile à repérer, plus dense, plus tangible et matériel. Il est plus lent que l'énergie impalpable de la pensée ou celle des émotions. De plus, le corps se transforme très lentement avec le temps, contrairement aux pensées toujours changeantes. Le temps est un facteur très important pour l'homme car les choses se matérialisent au cours du temps. Quand on plante une graine dans la terre, on la met dans une terre que l'on nourrit, que l'on arrose. On veille sur le développement de la jeune pousse qui sort de terre. Tout cela prend du temps, mais souvent nous avons le désir que tout se passe vite. Un désir apparaît en une fraction de seconde, et ne tient pas compte de la matérialité des choses. Il veut tout, tout de suite. Nos projections nous éloignent de la réalité, du moment présent. Or, ne pas être dans le présent est destructeur parce que, quand le corps n'est pas habité, il est traversé par une foule de pensées, de désirs, d'émotions en contradiction avec les pensées et le corps capte tout ça et doit se débrouiller avec. Il est le réceptacle de nos contradictions, et il trinque ! C'est pourquoi on parle aussi des empreintes laissées dans le corps par les éléments douloureux du passé. Oui, le corps se souvient. Mais nous ne sommes pas suffisamment compétents pour décoder ces traces. Pour ce faire, un travail sur soi est nécessaire : nettoyer les autoréférences vulnérables. Grâce à la pratique de la méditation, l'unification du corps-esprit nous offre un état d'être plus stable, et nous ne sommes alors plus emportés par nos idées, nos émotions et nos projection mentales.

La présence dépend d'un acte d'attention. L'attention de la vie ordinaire est souvent focalisée, tendue vers un objectif, identifiée à un désir, une pensée, une sensation. Mais être présent, dans l'instant, appelle une autre qualité d'attention. Quelle est-elle ?

Il y a une attention qui peut être de l'ordre de l'instinctif, de la survie. Elle participe d'un certain

type d'intelligence nécessitée par le système de vie sophistiqué dans lequel nous sommes immergés. Ce type d'attention est au service de la survie de notre personne, de nos croyances, de notre façon de vivre ordinaire. Dans notre travail, qui consiste de revenir à ce véhicule corps, il s'agit de développer un autre type d'attention en nous, une faculté d'attention nouvelle, beaucoup plus aiguisée, profonde et consciente.

Revenir vers le corps, est-ce essayer d'éliminer les pensées ? Par exemple, en sortant de mon travail le soir, je suis encore sous la dépendance de tout ce qui s'est passé dans la journée, ce que m'a dit telle ou telle personne, le travail que j'aurai à finir demain, mes insatisfactions... et je suis coupé de mon corps. Y revenir, est-ce faire l'effort de faire taire ces pensées ?

Il faut toujours partir d'un facteur naturel. L'esprit est dans le chaos et fonctionne à une vitesse folle. Il est sans orientation. Alors, au lieu de laisser l'attention se focaliser sur le contenu de l'esprit, je prends conscience de ma respiration. Mon attention se porte sur le souffle. Puis vers le ressenti du corps. L'attention se stabilise. Moins je passe de temps dans mon esprit, et mieux je me porte ! C'est direct et ne nécessite aucune technique. A chaque seconde, nous respirons. Nous suivons ce mouvement, comment le souffle entre par les narines, descend dans le ventre... S'il s'arrête dans les poumons, ce n'est pas grave, il n'y a rien à changer. Peu importe la profondeur du souffle, l'important est que cette simple attention au souffle calme l'esprit. Il se pose. A partir de là, nous pouvons aller vers le ressenti corporel, qui déjà se révèle plus vivant. L'esprit se réinvestit dans le corps, ce royaume qui autrefois était inhabité puisque l'esprit était en voyage, en visite dans des contrées lointaines. Les sollicitations extérieures sont si fortes ! Elles créent nos désirs, qui la plupart du temps sont comme des parasites. Elles nourrissent les pensées, la rumination... mais là nous revenons à l'essentiel, qui prend la forme du souffle, puis du corps. Et le rythme qui était auparavant imprimé par l'extérieur sur notre corps se modifie. Il devient naturel et commence donc à correspondre à notre vraie nature. Les choses se recentrent, se recanalistent.

Il y a donc un mouvement de retour de l'attention vers le corps, qui est porteur de ce qui est dans l'instant. Ce mouvement répond-il à un appel intérieur, en quelque sorte un réveil ? Cela s'entraîne-t-il ?

Le mental est très puissant, et malheureusement notre vérité intérieure comme extérieure se crée à partir de cela. Ce que je crois, ce que je crée comme image en moi, devient une réalité. C'est pourquoi il est important, en quelque sorte, d'entraîner son esprit à voir les projections qui m'entraînent. La méditation est excellente pour cela.

En se posant, en méditation, je vois qu'il est possible de retrouver un apaisement mental, un état d'être plus naturel. Mais je dois retourner dans les occupations et préoccupations de la vie et ça me quitte. Est-il possible de revenir à l'instant présent dans ces moments, de retrouver cette tonalité vivante ?

L'esprit et le cerveau, dans ces moments, rentrent dans un fonctionnement automatisé, et il n'est pas possible d'arrêter un cerveau quand il est en ébullition. C'est pourquoi la question de l'entraînement est importante. Il n'est pas possible, sans cet entraînement, de se confronter à la vie, à son banquier, à son patron, sans être pris par la situation. Il n'est pas possible d'arriver à un état d'unification sans maturation de ce travail intérieur. Il y a donc une préparation qui se fait à l'avance et, petit à petit, même en relation avec d'autres personnes, il devient possible de rester centré. Cela veut dire une équanimité dans le ressenti, et donc un esprit calme. L'esprit ne se fait plus agiter par des événements extérieurs au point de nous bousculer intérieurement, de créer en nous des troubles dans le sentiment qui allumeront toutes sortes de pensées. Plus on s'entraîne, plus l'on connaît cette unification corps-esprit, et de plus en plus cette unification s'ancre en nous. En temps normal, il devient de plus en plus important pour soi de planifier un moment pour cet entraînement-là, qui est

d'abord se ressourcer, se retrouver. Un des effets secondaires est que cela permet en plus de prévenir des situations difficiles : nous pourrions demeurer dans le confort intérieur de cette unité corps-esprit même dans ces moments. Mais cela n'est pas le but de cette pratique.

La pratique fait grandir quelque chose en soi. Est-ce que l'on peut dire qu'elle devient comme une nourriture, qu'elle éveille le désir de nourrir une autre réalité ? Le taoïsme fait référence à d'autres corps. En quoi cela est-il lié ?

Nous avons ce corps incarné, et ce corps est constamment soutenu par d'autres corps plus subtils, qui sont énergétiques. Ces corps sont nourris par le travail sur soi. Dans le taoïsme, la pratique repose sur le Chi Kong, le Taï Chi, la méditation : c'est ainsi que ces corps peuvent être pleinement nourris, et s'incarnent à leur tour. Dans l'espace, l'énergie est illimitée. Nous avons ce potentiel de devenir illimités, et c'est précisément cette énergie que l'on doit cueillir pour vivre cette dimension. Le corps matériel est limité, et a une durée de vie finie, disons quatre-vingt ou quatre-vingt-dix ans, mais l'énergie autour de nous est illimitée. Ce corps contient d'autres corps subtils, énergétiques par excellence. Dans l'énergie, il y a des niveaux de profondeur en termes de qualités de subtilité. Plus l'unification corps-esprit s'ancre en soi, et plus il devient possible de capter dans l'espace ces quintessences cosmiques qui nous entourent dans l'espace, la nature. Nous pouvons alors capitaliser en nous l'énergie dans toutes ses qualités. C'est un travail alchimique. Plus on est dans cet axe de travail, et plus ces corps se développent et plus il est possible à partir de ce corps grossier de vivre des dimensions infinies, non limitées.

Cette alchimie intérieure ne peut se faire que dans l'instant présent ?

Absolument. L'attention, qui est au départ très restreinte, va se déployer. Elle dépasse ce corps physique, en fonction évidemment de la maturité intérieure de l'individu. Mais tout part de la base : l'esprit doit revenir dans son véhicule au lieu de toujours partir vers l'extérieur. Le corps est la base. C'est de là que commence le travail. Il y a une progression, qui va d'un niveau grossier jusqu'à des niveaux subtils impossibles à imaginer.

Je vois vraiment deux niveaux dans la vie. Quand on est immergé dans le courant de vie habituel, on ne croit pas du tout à ça, et cela même si on a vécu des expériences profondes. Tout ça est oublié. Y revenir, souvent, nécessite comme une sorte de renonciation. A quoi est-ce que je renonce ?

C'est une question sur la réalité intérieure. Plus on est conscient que cette part de nous qui est constituée par les corps subtils nécessite une nourriture particulière, et plus il devient essentiel et même vital pour nous de revenir sans cesse à un état d'être unifié. Le système de l'homme est fait de tout et son contraire, et cette tension de ces deux contraires est nécessaire à la vie. C'est cette tension qui crée la dynamique de vie. En l'absence de cette tension de vie, tout est plat et la vie est sans volume. Il est donc dans l'ordre des choses que nos pensées et nos envies soient contradictoires d'un instant à l'autre. C'est le yin et le yang en action, en toutes choses. Si nous comprenons et acceptons cela, et là je dois préciser que comprendre et accepter sont deux niveaux différents, il n'y a plus de problème. En fait, j'ai cette impression de renoncement mais si je laisse s'écouler quelques secondes, je vois que cela s'apaise. Je réalise qu'il n'y a rien à quoi renoncer. Comprendre notre fonctionnement, et l'accepter, crée un profond apaisement. A partir de là, je me pose. De quoi ai-je vraiment envie, maintenant ? Si nous parvenons à écouter notre voie intérieure, toute résistance s'apaise et nous pouvons alors renouer avec une pratique qui va nourrir cette part invisible qui est notre double. L'harmonisation entre le corps grossier et les corps subtils se fait à nouveau.

Vous parlez de connaître notre fonctionnement. Voir son fonctionnement, c'est ouvrir la porte à

autre chose ?

Connaître la nature du fonctionnement de cette machine corps-esprit est fondamental. Il est important d'examiner ce qui traverse notre esprit, ce qui nous traverse. Si l'esprit prend cela pour une réalité, toute la palette des émotions se met en place, et l'image que j'ai de la réalité se cristallise. Mais sous notre regard, le ressenti se transforme et c'est pourquoi cet examen est indispensable. C'est connaître la nature des phénomènes qui se déroulent en nous. Mes blessures affectives reliées au mental émettent une perception fautive et créent une réalité illusoire, un monde d'images. Ces mécanismes sont très profonds dans notre inconscient. Mais savoir cela ne suffit pas. Ce savoir ne permet pas de changer mon fonctionnement. C'est pourquoi un entraînement est nécessaire, et il devient de plus en plus intégré en profondeur. C'est ainsi que des conditionnements changent.

C'est un élargissement dans notre regard ? Est-ce juste voir autrement, c'est-à-dire découvrir que ce qui remplissait tout notre espace intérieur se retrouve juste dans un coin de la pièce, sans être en quoi que ce soit renié ?

Une particularité de l'esprit est en effet l'exclusion. Quand j'ai une idée fixe, le reste n'existe plus. C'est même la nature de l'esprit, qui a un fonctionnement d'amplificateur. L'esprit ne peut pas être neutre, il n'a pas le sens de la globalité et n'a aucune vue d'ensemble. C'est pourquoi il est important d'examiner les pensées qui nous traversent, ce que l'on croit.

Voulez-vous dire qu'il y a une nécessité d'une compréhension intellectuelle de nos processus mentaux ?

Il y a une part de ça, mais cette part demande de l'expérimentation et celle-ci se déroule dans la vie quotidienne. Ce qui se passe quand on est en relation avec d'autres personnes est particulièrement intéressant pour une telle expérimentation. Et ça se passe dans l'instant présent, d'une façon très naturelle. Je vois que, en étant présent, dans l'instant présent, je ne suis plus pris par les aléas de la vie, par les remous qu'ils génèrent sur le plan émotionnel. L'instant présent, c'est une ouverture à une autre qualité de vie.

Man-Yan Hor dispense des cours et des stages de Tai Chi style Wu, Wu Qi Chi Kong et de massages Chi nei tsang & taoïstes au sein de l'école Tiin Deya'n à Lyon, Paris et Aix-en-Provence. Voir la Revue 3^e millénaire n°82

Voir le site : www.wuqi-neiqong-acupuncture.com et www.tiindeyan.com