



## La sensation corporelle est-elle un prérequis à la méditation ?

Une séance de questions – réponses sur la relation entre le corps et l'esprit, sur l'importance d'entretenir un contact sain avec notre être physique lors de la pratique de la méditation

*Lene Handberg*

S.T.R. (Semrig Thablam Rabjam) / grade supérieur d'Unité dans la Dualité - Science Interne Orientale de l'Esprit et de la Réalité. directrice de l'enseignement de Tarab Institute International

---

**Q :** J'ai une question sur la méditation qui me préoccupe. En effet, j'ai reçu des instructions sur une méditation importante, « La pleine conscience de la respiration ». La méditation commence par une courte relaxation puis nous devons simplement rester conscients de la respiration. L'instruction est : "Laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part, en restant avec la respiration entrante et sortante". Maintenant, nous avons entendu de Louise Redemann, une thérapeute spécialisée dans les traumatismes, que cette orientation pourrait être dangereuse pour les patients traumatisés, "laisser venir et voir ce qui vient". Parce que les patients traumatisés ont évidemment besoin de quelque chose de stable. Cela signifie que si je donne cette orientation dans un groupe où je ne connais pas les participants, cela pourrait être dangereux pour une personne traumatisée. Ma question, Lene, est donc la suivante : recommanderiez-vous toujours l'instruction de ressentir les sensations corporelles comme base avant tout exercice de pleine conscience de la respiration ?

**Lene Handberg :** Je pense qu'il est très bien que vous posiez cette question. Tarab Tulku Rinpoche<sup>1</sup> a dit que nous devons vraiment examiner ces traditions ancestrales et leurs méthodes originales pour voir quelles sont nos conditions par rapport à celles-ci et ne pas simplement les adopter aveuglément

avant de pratiquer. À l'origine, lorsque ces instructions étaient données, les personnes étant dans une condition assez différente de celle d'aujourd'hui, où les gens sont maintenant plus dominés conceptuellement. À l'époque où ces méthodes de méditation ont été développées et dans cette culture, les gens étaient profondément ancrés dans leurs sensations corporelles, avec une certaine expérience même des sensations corporelles profondes, soutenues par leur culture. Ils n'avaient pas besoin de s'entraîner à cela, car ils étaient déjà dans cette condition et l'instruction de revenir aux sensations corporelles pour retrouver une perception directe et se connecter aux ressources intérieures n'était pas nécessaire avant la pleine conscience de la respiration ou toute autre méthode de méditation.

Pour calmer l'esprit conceptuel, au lieu de suivre les mouvements de vos pensées, vous pouvez suivre le mouvement de la respiration, en vous ramenant à la conscience avec les sensations corporelles, en particulier là où vous vous sentez le mieux et le plus à l'aise. Sur cette base, vous pouvez utiliser les moyens de respiration, comme vous le décrivez, de la manière dont elle est enseignée dans les traditions de pleine conscience originales pour lâcher prise sur toute fixation, en réalisant la nature changeante / transitoire de tout ce qui est.

---

<sup>1</sup>Tarab Tulku Rinpoche, Lharampa Geshe / PhD, (1935-2004) est l'initiateur de Unity in Duality



C'est le but principal. Cependant, je recommanderais que vous ne guidiez cette pratique traditionnelle de pleine conscience qu'en étant fermement ancré dans les sensations corporelles, comme les gens l'étaient dans les cultures anciennes.

Je ne pense pas qu'il s'agisse seulement de personnes traumatisées mais aussi de personnes névrosées et nous avons beaucoup de personnes névrosées et généralement stressées dans notre culture, dominées par l'esprit conceptuel, qui doivent être bien ancrées avant d'entreprendre toute pratique de méditation. Je pense que nous devons examiner toutes les pratiques des cultures anciennes avec cette préoccupation, nous devons voir quelle était la condition des personnes à qui elles étaient initialement destinées et enseignées et quelle est notre condition aujourd'hui ? Et comment transcender ce fossé ? Peu importe que les gens soient de l'Est, de l'Ouest ou d'ailleurs, nous sommes tous plus ou moins dans la même condition moderne.

Dans les traditions anciennes les gens pratiquaient sur la base de ce que nous appelons dans UD le corps-esprit (lüseme) et certains même avec la capacité d'entrer dans le corps de la sixième conscience (yilü), ce dernier étant l'incarnation activée et utilisée au premier état de méditation. Ils utilisaient les pratiques comme elles étaient censées être utilisées, tandis que dans la culture moderne, nous devons introduire et atteindre cette condition naturelle de corps-esprit ordinaire puis plus profond (lüseme) et entraîner les pratiques originales sur cette base redécouverte.

Ce n'est pas seulement pour se sentir en sécurité. Il semble que si nous ne parvenons pas à atteindre la bonne condition dès le début, nous ne comprenons tout simplement pas et/ou ne pouvons pas faire les pratiques suggérées par les cultures anciennes, et nous

n'obtiendrons pas les résultats escomptés. Nous devons être en proximité avec nous-mêmes, sinon, quelle que soit la pratique que nous faisons, elle n'aura jamais l'effet approprié, plus la proximité avec soi-même est profonde, plus l'effet sera profond. Plus la condition du corps-esprit est profonde, plus l'effet des pratiques traditionnelles sera profond.

La bonne chose à propos des exercices de respiration est que la plupart des gens qui les entreprennent, ressentent davantage les sensations corporelles, gagnant en proximité avec eux-mêmes. Mais certains ne ressentent que des structures de tension en relation avec un sentiment de vulnérabilité, certaines pouvant être liées à des expériences traumatiques. Sans proximité avec eux-mêmes et en contact avec des sentiments de vulnérabilité, s'ils continuent à se demander si quelque chose existe en soi ; si la réalité est de nature transitoire et est donc sujette à un changement momentané ; ou si tout est de nature « vide », etc., ils peuvent rencontrer des problèmes, sachant ce avec quoi ils s'identifient. Cela pourrait ébranler leur stabilité intérieure en perdant leur base de soutien et en même temps leur emprise sur la réalité extérieure.

Une autre façon de dire la même chose : Avec la « pleine conscience » de la respiration et le lâcher-prise des fixations, vous essayez de détendre ou de rendre transparent ce à quoi les gens s'accrochent, donc à moins que nous trouvions autre chose pour donner la stabilité appropriée, si nous parvenons à détendre ce à quoi nous nous identifions, la peur existentielle peut surgir. Nous devons toujours avoir une référence, nous accrocher à quelque chose, puis cet ancrage peut se faire à un niveau de plus en plus subtil.

Nous avons un centre de référence, et nous ne pouvons pas exister sans cela. Si ce centre est une idée de nous-même à laquelle nous



nous sommes identifiés conceptuellement qui ne se dissout pas et que nous n'avons pas d'ancrage, alors nous pouvons facilement tomber dans un problème existentiel.

Par conséquent, assurez-vous toujours d'inviter les gens à s'établir grâce aux sensations corporelles de perception directe, en donnant de la proximité et sans fixations ni distanciation (seule la domination conceptuelle provoque la fixation de nous-mêmes et de la réalité). Ce type d'expérience serait en accord avec la nature changeante de notre expérience de soi et des autres. Ce changement de condition, d'une abstraction du soi et de l'autre à un niveau de sens direct, devrait être fait avant d'essayer de dissoudre ce qui était le point de stabilisation de l'identification, sinon la peur de se perdre peut donner aux gens de nouveaux problèmes plus graves. C'est une considération très importante.

Nous devons comprendre que ce que nous essayons de faire est de passer d'une identification malsaine, une identification conceptuelle ou une fixation de soi et des autres, au premier niveau en dessous, en connexion avec les sensations corporelles, où nous ne nous fixons pas mais ressentons simplement. L'esprit ressenti ne peut pas se fixer car il n'utilise pas le langage.

La sensation corporelle donne de la proximité et de la force intérieure et peut fournir une base relationnelle pour que la réalité se déploie, pour nos façons d'expérimenter nous-mêmes et les autres. Ensuite, si nous pouvions rejoindre des sensations corporelles plus profondes et meilleures, nous ouvririons et rejoindrions une force intérieure plus profonde de soi-même, effectuant la stabilité intérieure nécessaire.

Sur une telle base, toutes ces différentes pratiques suggérées dans les cultures

anciennes auraient un effet plus profond : plus l'ancrage dans les sensations corporelles est profond, plus nous pouvons nous détendre et moins de fixations sont nécessaires pour nous sécuriser. Tout cela est en accord avec l'approfondissement de notre condition de référence corps, esprit et soi.

C'est exactement parce que Tarab Rinpoche a reconnu que dans la culture moderne, la plupart des gens n'ont plus cet ancrage nécessaire qu'il a commencé à introduire l'ancrage dans les sensations corporelles comme pratique préalable. Rinpoche a toujours introduit les sensations corporelles pour que les gens retrouvent cette fondation naturelle de proximité et de stabilité intérieure, que nous avons naturellement dans l'enfance, en fait avec laquelle nous sommes nés.

Pour devenir une personne harmonieuse, nous devons simplement avoir cette proximité avec nous-mêmes, nous rejoignant ainsi avec notre propre force intérieure et nos ressources intérieures, sans lesquelles, quelles que soient les pratiques que nous introduisons, cela peut avoir l'effet inverse et créer de la peur et une perte de stabilité et encore plus si la personne a des expériences traumatiques antérieures.

**Commentaire** : Mon expérience de travail avec des patients traumatisés est que le thérapeute essaie consciemment de les ancrer dans le corps. Mais il est difficile de détecter si et dans quelle mesure j'arrive à amener les autres à ressentir leurs sensations corporelles. En fait, la première fois qu'il/elle ne se sent pas à l'aise mais a l'impression d'avoir perdu pied, cela pourrait en réalité être dû au fait de vivre uniquement dans la tête.

**Lene Handberg** : C'est là le problème.



Normalement, nous ne recevons pas de personnes gravement traumatisées dans nos groupes UD, mais certaines peuvent être légèrement traumatisées d'une manière ou d'une autre.

Au début, je demanderais normalement aux participants de se concentrer sur leurs sensations corporelles, en se connectant là où ils se sentent bien, où ils trouvent un soutien intérieur et où ils se sentent le plus profond et le plus fort. Je pense qu'il est très important de s'entraîner à cela pour encourager un ancrage solide qui ne déclenche pas de vulnérabilités ni d'anciens traumatismes, mais au contraire, qui reconnecte les personnes, en cultivant un bon ancrage et une force intérieure sûre. Cependant, il y a toujours le danger que les personnes ne fassent cela que brièvement avant de retourner à un état purement conceptuel, c'est-à-dire se dissociant d'eux-mêmes. Il faut être conscient de cela et encourager les participants à continuer à travailler sur un bon ancrage jusqu'à ce qu'il soit atteint de cette manière. Parfois, il est nécessaire de travailler individuellement avec des personnes en difficulté pendant un certain temps pour atteindre l'état approprié.

**Q** : Certaines personnes disent qu'il est difficile de trouver un tel endroit.

**Lene** : Alors, je suggérerais d'encourager la patience ou de ne pas permettre aux participants ayant de tels problèmes de rejoindre un groupe et de continuer à travailler avec eux individuellement jusqu'à ce que le bon ancrage soit atteint, ce qui signifie aussi qu'ils deviendraient plus stables et se sentiraient mieux dans leur vie quotidienne. Ils doivent s'entraîner à retrouver le bon état à partir duquel ils peuvent commencer à travailler avec les autres pratiques que vous souhaitez introduire. Tout le monde peut trouver un endroit qui est acceptable, mais cela peut

prendre du temps et du soutien, ce que vous devrez respecter. En relation avec certains participants pour qu'ils retrouvent la sensation corporelle, vous devez être inventif.

Je connais un diplômé finlandais de UD et psychologue, qui travaillait dans un hôpital en Suède dans un service ambulatoire pour psychotiques, et les psychologues et psychiatres ont découvert que la seule chose qui aidait vraiment était de ramener les gens à la sensation corporelle. Vous devez être inventif et trouver avec chaque individu comment y parvenir. Si des participants sont mal en point à un point tel qu'ils ne peuvent pas du tout reconnecter avec la sensation corporelle, ils ne peuvent certainement pas pratiquer ce genre d'exercice de respiration ou tout autre entraînement à la méditation en groupe.

Certaines de ces personnes, sans ancrage et ayant des conditions troublées, viennent à la méditation parce qu'elles pensent que la méditation est un moyen d'échapper à leur ancienne condition. Par conséquent, nous devons être encore plus prudents lorsque nous avons des groupes de méditation, car les personnes présentes pourraient se perdre et vivre des expériences effrayantes au lieu des expériences harmonieuses qui étaient le but de l'utilisation de ces anciennes pratiques.

D'une certaine manière, lorsque nous connaissons un peu l'Unité dans la Dualité et comprenons le matériel de Vaibashika, Sautrantika et ainsi de suite, nous pouvons voir qu'avant de pouvoir pratiquer la méditation, nous devons retrouver un état normal et harmonieux de nous-mêmes. Je veux dire, nous ne pouvons pas simplement passer d'un état névrotique, dominé par le concept ou peut-être psychotique à un état de méditation.



Tarab Rinpoche a suggéré de devenir d'abord une personne saine et de revenir à la réalité humaine partagée. La réalité humaine partagée signifie rejoindre notre champ de sens commun. Pour clarifier cela, Tarab Rinpoche disait souvent qu'il pense que dans les cultures modernes, nous avons souvent une idée erronée de ce que signifie entrer dans des niveaux de méditation : quand nous disons que nous sommes à un niveau de méditation, c'est sûr que nous ne le sommes pas, car cette déclaration est simplement conceptuelle.

La plupart du temps, nous sommes plutôt à un niveau de surface de la réalité, dans une réalité conceptuelle artificiellement créée à propos de la méditation, et nous avons surtout besoin de revenir à une réalité d'accord humain, notre réalité des sens.

Ensuite, si vous voulez aller vers un niveau d'existence spirituelle, nous devons aller plus profondément à partir de là. Si nous n'entrons pas d'abord dans une réalité d'accord humain, nous risquons de simplement construire une réalité spirituelle de manière conceptuelle. C'est ce que Trungpa Rinpoche a écrit dans un très bon livre. Il l'appelait : "Spiritual Materialism" (Le Matérialisme Spirituel).

Nous n'avons pas besoin de tout démolir ou d'aller ailleurs, nous devons simplement entrer dans la condition humaine de base et la réalité correspondante, sur cette base, nous pouvons aller plus loin pour rejoindre notre fondation spirituelle, en sondant plus profondément l'existence de référence de nous-mêmes et de tout le reste avec nos moyens perceptifs et cognitifs humains en fonction équilibrée et coopérative.

Le domaine spirituel ne flotte pas quelque part là-bas comme nous pourrions le penser. Nous pouvons être gravement déviés car les traditions spirituelles sont mélangées avec la

religion et les croyances culturelles, ce qui crée des relations avec des paradis comme s'ils existaient en eux-mêmes quelque part au-dessus, générant l'idée que je dois juste voyager là-bas. Pour certaines personnes, cette idée donne lieu à la vision que je n'ai pas besoin de traiter mes problèmes mais juste de méditer et cela me mènera directement au domaine spirituel, au-delà de ceux-ci. Tarab Rinpoche nous a conseillé d'éviter de tels pièges qui n'ont rien à voir avec la méditation mais plutôt le contraire, c'est-à-dire construire des réalités spirituelles conceptuelles.

Cependant, dans les cultures anciennes, parce que leurs gens étaient complètement ancrés, c'est-à-dire en proximité avec eux-mêmes, équilibrés existentiellement dans le corps et l'esprit, ils pouvaient utiliser les traditions spirituelles et progresser sans grand danger. Ces gens ancrés, par exemple, en utilisant la lumière énergétique d'une divinité imaginée ou visualisée et le champ de la divinité, effectueraient un état de condition ancrée du corps-esprit plus profond (lüseṃ) et même, au moins momentanément, une condition du corps-esprit (yilü), la base pour que le champ spirituel et le domaine s'ouvrent et deviennent disponibles.

Tandis que, si les personnes ne sont pas ancrées, en entreprenant la même pratique, elles pourraient se sentir envahies, elles pourraient même développer des conditions d'aliénation et de dissociation en imaginant des divinités ou des champs de divinité, perdant leur référence centrale ou leur identité en imaginant la lumière énergétique émanant de la divinité. Même de telles pratiques pourraient provoquer un épisode psychotique.

Donc, la condition des personnes, le côté subjectif, est très important à prendre en compte, pas seulement la pratique elle-même, le côté objectif. Si nous ne sommes pas du tout ancrés mais déterminés et dominés conceptuellement, et que nous ne prenons pas soin de nous ancrer pour nous rapprocher, l'effet de la pratique pourrait être opposé à ce que nous souhaitons et ce qui était prévu : la pratique spirituelle originale pourrait malheureusement nous éloigner davantage de nous-mêmes que nous ne le sommes déjà, au lieu de nous amener à une constitution plus profonde ou plus élevée comme prévu et souhaité.

Par conséquent, l'ancrage et la proximité sont absolument nécessaires de quelque manière que ce soit pour y parvenir, l'une des façons est d'établir une sensation corporelle ordinaire et ferme qui peut nous soutenir tout au long de la pratique et qui, lorsque la pratique fonctionne, devrait approfondir encore plus.

---

### **Tarab Tulku XI (1934-2004)**

Guéshé Lharampa, Docteur en philosophie, 11<sup>ème</sup> incarnation de la lignée Tarab, a vécu et enseigné en Occident pendant plus de 30 ans. Sur la base de sa vaste connaissance et de sa profonde réalisation, Rinpoché a développé le système complet Unité dans la Dualité, incluant la science interne de l'esprit et de la réalité Unité dans la Dualité, l'art de la relation, le développement personnel et spirituel ainsi que les moyens psychothérapeutiques Unité dans la Dualité.

### **Lene Handberg**

S.T.R. (Semrig Thablam Rabjam) / grade supérieur d'Unité dans la Dualité - Science Interne Orientale de l'Esprit et de la Réalité . Assistante de feu Tarab Tulku XI, elle reçut de Rinpoché le lignage de l'enseignement et de la recherche Unité dans la Dualité. Elle est présidente de Tarab Ling et de Tarab Institute Denmark et directrice de l'enseignement de Tarab Institute International.