

1.

Corps

« Le Soi en tant que sagesse a pénétré le soi en tant que corps jusqu'aux cheveux et jusqu'au bout des ongles. »

Kaushitaki Upanishad, 4-20

L'importance du corps en lien avec l'esprit est maintenant largement reconnue par le grand public et les psychothérapeutes inspirés par la psychologie humaniste et transpersonnelle. Les techniques basées sur la relaxation, l'hypnose, la sophrologie donnent également une place centrale au corps. Dans la Tradition aussi, le corps est décrit comme « le temple de Dieu » pour les chrétiens, et en Inde on parle de la chance d'avoir une naissance humaine pour cette vie au lieu d'être né dans un corps animal ; cette chance doit être utilisée pour travailler dans le sens de Moksha, la Libération. La souffrance n'est pas vue comme entièrement négative : de même que le feu peut occasionner des brûlures, le couteau blesser, mais que les deux sont

quand même utiles à qui sait s'en servir, de même la souffrance sert à nous éveiller chaque fois que nous acceptons d'écouter son message.

Sortir de la souffrance a toujours été une motivation pour entrer dans une voie spirituelle ; au début, on cherche à remédier à la souffrance physique, puis on s'aperçoit du rôle du psychisme dans l'origine ou l'aggravation de celle-ci et l'on entame un travail intérieur. Par la méditation et les autres pratiques psychocorporelles, on développe déjà une claire sensation de son corps. La claire vision intérieure (*Vipassana*) du corps et des sensations qui y naissent, s'y développent et y meurent aide à accroître la lucidité à l'état de veille.

Dans un gros volume publié en 1984, Walsh et Shapiro rassemblent les articles les plus significatifs de la recherche scientifique sur la méditation. Ils citent, déjà à cette époque, environ six cents références d'études sur le sujet, dont 90 % datant d'après 1970¹. On trouvera aussi en note d'autres recueils de recherche, dont l'ouvrage *Zen et self-control*².

Nous allons commencer par parler de la posture de méditation, et de la manière dont elle favorise une base saine pour l'exploration de soi-même. Ensuite, nous envisagerons l'influence de l'esprit sur le corps, puis le lien entre méditation et autoguérison.