



LIONEL CRUZILLE

# Le corps

## sur la

# Voie spirituelle

**L**e corps est au cœur de la Voie spirituelle. C'est par le corps que nous sommes incarnés, ici, maintenant. C'est par lui que nous expérimentons. Pourtant, il est souvent mis à part dans notre approche occidentale de la vie spirituelle, qu'elle soit religieuse ou non. Dans toutes les Voies spirituelles, le corps prend une place primordiale, que ce soit par la danse, la transe, le mouvement lent et les pratiques telles que le Yoga, le Qi gong, la marche lente, la transformation des énergies, la posture de méditation, etc. Mais plus encore, c'est par lui que nous ressentons et goûtons au cœur même du flot de la vie. C'est par lui et avec lui qu'on transforme l'énergie, ici et maintenant.

### LES TROIS CENTRES

En premier, il nous faut observer que nous sommes composés d'un centre physique, d'un centre émotionnel et d'un centre mental. Il y a aussi d'autres centres (ou "corps") mais nous pouvons prendre ceux-ci comme base.

La plupart du temps, nous commençons le travail sur soi par un travail sur la psyché. C'est le point de départ du travail le plus fréquent en Occident. Puis, avec l'abord de la voie spirituelle et des notions telles que la Vigilance ou la Pleine Conscience, nous abordons non plus la seule psyché mais l'ensemble du fonctionnement

“

*L'ancrage au **corps**, ne serait-ce qu'en partie, devient un atout majeur sur*





de ce que l'on nomme le "mental" : une subtile mais importante différence se met alors en place. La nuance se trouve dans le fait que la notion du "mental" englobe alors à la fois le psychisme tel qu'on le voit dans l'approche psychothérapeutique mais aussi les notions sur l'ego, les différentes facettes illusoire et surtout leurs liens avec les mécanicités. Nous passons donc d'un travail linéaire sur le psychisme à un travail multidimensionnel

et qui va plus loin et plus en profondeur que le travail initial. Tout ce travail concerne ce qu'on nommera le centre mental. Ce mental concerne le niveau de la pensée mais aussi "celui" qui pense, c'est-à-dire l'ego et tout l'"attirail" qui l'entoure. Travailler sur les pensées est déjà un magnifique travail mais sur le chemin spirituel nous allons travailler encore au-delà et découvrir que l'ego n'est pas celui qu'on croit, qu'il n'a pas la "solidité"

*notre Chemin dès lors qu'il est expérimenté en conscience, car il ne ment pas.*



attendue, qu'il réagit mécaniquement et interagit sans arrêt avec les autres centres (émotionnel et physique) et que s'il est différent du reste du monde il n'en est pas coupé.

C'est donc une dimension plus vaste et plus profonde que l'on ne peut voir que lorsque nous mettons en route la méta-attention que l'on nomme Vigilance/Présence à soi/Pleine conscience. Cette forme de méta-attention débute généralement par une focalisation sur le centre mental. Ce n'est qu'après qu'il "descend" dans le corps.

### LE MENTAL FILTRE TOUT

La première découverte cruciale est de voir que c'est par le mental que l'on filtre l'ensemble du monde. Dès qu'un phénomène se produit, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur de soi, le mental va, à une vitesse incroyable, glisser un filtre entre le phénomène et la perception de celui-ci. Le mental fait cela en permanence. C'est ce qui fait que le phénomène ne sera pas perçu comme neutre mais qu'il sera déjà étiqueté. Il ne sera pas perçu pour « ce qui est ». Le phénomène sera jugé, comparé avec nos mémoires et considéré comme agréable ou désagréable avec des degrés plus ou moins importants dans un sens ou dans l'autre. Autrement dit, il engendrera un "j'aime" ou un "je n'aime pas" pour cette chose-ci. Et ce mécanisme du mental perdurera durant toute notre existence si la Vigilance pour le débusquer n'entre pas en jeu. La vraie découverte à faire est surtout que tout cela se fait mécaniquement, sans même que l'on ne s'en rende compte. C'est donc là que la Vigilance est la clé du chemin. Malgré que de telles prises de conscience puissent être difficiles et sembler irrémédiables, il est nécessaire de savoir comment nous fonctionnons pour pouvoir ensuite sortir de la mécanicité.

### LA MÉCANICITÉ RÉACTIONNELLE

Reprenons notre description. Un phénomène (intérieur ou extérieur à soi) se produit. Lorsque le

mental a filtré le phénomène, il en découle une réaction mécanique en chaîne qui va entraîner d'abord une émotion – ex/e-movere, "qui nous sort du centre".

Cette émotion, issue d'une déformation du réel – puisqu'il est filtré – va directement impacter le corps physique. C'est ici que l'appui sur le corps physique – et globalement le centre physique – entre en jeu. Lorsque j'évoque le centre physique, je parle d'un complexe incluant le corps physique mais aussi la sensation consciente, les organes internes, les tensions et les détentes. Puis, lorsque nous sommes habitués, c'est la sensation globale du corps qui entre en jeu, mais il s'agit déjà d'un stade avancé de Pratique. Au départ, nous ne pouvons le plus souvent nous ancrer que dans une seule partie de notre corps et non dans une sensation globale. Qu'importe, car l'ancrage au corps est déjà un travail précieux. Pourquoi ?

L'ancrage au corps ne serait-ce qu'en partie, devient un atout majeur sur notre Chemin dès lors qu'il est expérimenté en conscience car il ne ment pas. Le corps ne vit qu'ici et maintenant. C'est cela qui importe. Vous pouvez dès lors vous en servir, et peu à peu entrer en amitié avec lui, grâce au fait même qu'il est en permanence dans une seule dimension : le moment présent. En vous ancrant en lui, vous revenez par là même à l'instant présent.

Par contre, il est aussi précieux dans l'autre sens : il nous indique ce à quoi on croit, ou ce à quoi a cru notre mental.

Le corps réagit à ce qu'on pense, même si ces pensées sont irréelles. C'est le piège de la force de la pensée : l'inquiétude, le ressassement, l'anticipation (positive ou négative) etc. Même si vos pensées n'ont aucun lien avec le réel, votre corps y croit. Si je vous dis « Attention, il y a une araignée énorme derrière vous ! » et que vous y croyez, c'est trop tard, votre corps a réagi, même un peu. Votre corps (l'ensemble du corps) y a cru. Voilà un des premiers liens à observer, par la Vigilance, dans votre quotidien. Quand vous pensez mécaniquement, votre corps réagit mécaniquement. Parce qu'il croit à vos pensées.

“ *Le travail de purification du cœur et des énergies émotionnelles passe par le fait de **ressentir**.* ”

### VIGILANCE, RESSENTI ET PURIFICATION

Sur la Voie spirituelle, on retrouve toujours la dimension du travail sur la purification des énergies du corps, les énergies des émotions (colère, joie excessive et emportée, angoisse, tristesse, peur) et le travail sur les pensées-croyances, les mécanicités des concepts mentaux et, au final, le dépassement du moi-ego et de son artillerie : le mental.

Le lien entre le corps et la voie spirituelle se fait ici : le travail de purification du cœur et des énergies émotionnelles passe par le fait de *ressentir*. On nomme cela parfois le « Senti ». Cette purification du cœur, c'est la purification des émotions mais aussi la transformation des amas et nœuds karmiques, des façons de réagir mécaniques au niveau des 3 centres précédemment cités et de leurs interactions multiples. C'est ce travail qui prend du temps sur la Voie. Il prend du temps et pourtant ne se fait que dans l'instant.

Le Ressenti, c'est l'accueil sans jugement, sans étiquetage, sans rejet et sans saisie des émotions telles qu'elles se présentent lorsqu'elles impactent le centre physique.

Il y a d'abord un phénomène extérieur ou intérieur qui entraîne un étiquetage par la pensée, qui entraîne une émotion qui touche le corps physique, qui entraîne à son tour une autre pensée, puis cela joue sur la continuité émotionnelle (renchérissement, refus, émotion contraire etc.). Le cercle est ainsi mis en route. Il tourne sur lui-même jusqu'à ce que l'on fasse intervenir la Présence à soi. C'est cette Vigilance qui permet de briser le cercle infernal et de faire volte face pour non plus résister ou nier mais enfin accueillir et être un avec cela. *Et cette Vigilance n'est pas que mentale, elle est ancrage au corps et ressenti de celui-ci.*

Les émotions ont toujours un impact – même minime – sur le corps. C'est donc par le ressenti des échos du corps émotionnel sur le corps physique qu'il est possible de les accueillir. Un exemple concret : vous avez une peur qui monte. Elle touchera par exemple vos trapèzes qui vont se tendre ou encore vous aurez mal au ventre, les mains moites, la gorge serrée. L'émotion de peur va toucher votre corps physique à l'endroit où vous êtes sensible et enclin à réagir. L'ouverture se fera précisément par

le fait d'accepter ce que vous ressentez et de l'accueillir pour ensuite le laisser partir.

Nous pouvons ainsi mieux comprendre pourquoi, lorsqu'on observe qu'un certain type de pensées va engendrer certaines émotions, qu'avec les années celles-ci peuvent se figer et entraîner une posture corporelle rigide – épaules voûtées, tête rentrée, douleurs au dos etc.

Bien sûr, à l'inverse, on peut s'apercevoir aussi que lorsqu'on pratique telle ou telle posture de Yoga ou de Qi gong, le corps physique peut débloquent par un mouvement inhabituel une mémoire physique puis énergétique, et dans la foulée faire remonter une émotion – parfois même un souvenir entier. Je vois fréquemment des pratiquants de Qi gong ou de Yoga qui ne comprennent pas pourquoi de telles émotions leur explosent à la figure en plein milieu d'un cours. Certains se disent « je viens là pour aller mieux et je vais de plus en plus mal ». Mais c'est ne pas voir qu'il s'agit là d'un processus de libération émotionnelle qui se produit précisément parce que leur corps le permet : c'est donc très positif. Cela est de bon augure à *condition* toutefois d'être vécu en pleine conscience, ou autrement dit avec Vigilance et bienveillance. Et qui dit Vigilance dit sans jugement, sans rejet et sans appropriation. C'est là qu'une ascèse cohérente et inscrite dans une démarche complète prend tout son sens. Lorsque l'on entre dans ce travail de purification et de libération corps-cœur-tête, nous devons savoir sur quel chemin spirituel nous sommes car lorsque l'ascèse va nous secouer un peu, il nous faudra pouvoir revenir à nos fondamentaux et nous y tenir.

Lorsque le ressenti physique est accueilli pleinement, une libération énergétique se fait. L'émotion est une énergie brute massive. Une fois accueillie en conscience, elle se purifie et l'énergie ainsi travaillée se transforme, ce qui permet ensuite d'en bénéficier pour continuer le Chemin. Ainsi, peu à peu, on s'apaise, on gagne en confiance. Les peurs diminuent et la confiance, la gratitude, l'audace bienveillante prennent place dans nos existences. On pourra même, avec une Pratique affinée par les ans, voir clairement que l'émotion et le ressenti suivent une courbe d'intensité avec un début parfois très subtil et une descente qu'il convient aussi "d'accompagner" en conscience. Voir ces détails peut être un atout précieux.



### RESSENTI, CONSCIENCE ET INSTANT PRÉSENT

J'évoquais la pratique du Qi gong ou du yoga, mais il en va de même avec la pratique immobile de la méditation. Le Ressenti a là aussi son importance. Si le corps est immobile, il n'est pas du tout exclu du travail pour autant, bien au contraire. Certains Yogi tibétains –Vajrayana par exemple – vont même jusqu'à pousser leur travail d'investigation des profondeurs de l'être en allant méditer dans des endroits recelant de grandes difficultés énergétiques et faisant écho à des émotions profondément enfouies en soi pour purifier plus loin encore leur travail de transformation et de libération. Ils vont ainsi dans des cimetières, des lieux de crémations et des endroits reculés pour affronter certains esprits. Tout cela dans le but de purifier leur corps, leur émotion, leur mental et parvenir à une profonde réalisation.

Cependant, nous ne sommes pas tous Yogi dans l'Himalaya. Par contre, nous avons tous un corps. Nous *sommes* tous *avec* un corps. Et le point crucial est que ce corps est toujours dans l'ici et maintenant. Nous avons donc *toujours*, instant après instant, l'opportunité de nous brancher sur lui, de plonger en lui afin de rejoindre la sensation, de l'accueillir et de la laisser partir. C'est là un travail de transformation incroyablement riche et toujours disponible. Mais ce travail-là ne peut se faire que grâce d'une part à la Vigilance, et de l'autre à la Confiance.

### VIGILANCE ET CONFIANCE

En ce qui concerne la Vigilance, il s'agit de braquer le feu de la conscience sur le Ressenti, à la fois sur le centre physique et sur le centre émotionnel. Il s'agit d'être en conscience avec ce qui est, à l'intérieur de soi. C'est accueillir sans jugement et accompagner pour laisser partir, sans attachement. Cela paraît simple mais demande une grande pratique et une non moins grande quantité d'énergie disponible en soi. Sans cette réserve d'énergie en vous, vous perdrez assez rapidement votre Vigilance car la quantité d'énergie que cela vous demandera sera supérieure à l'importance de l'émotion et, une fois votre énergie consommée, vous retomberiez dans

la réaction mécanique. C'est en forgeant qu'on devient forgeron, donc, ne perdons pas confiance. Il convient de commencer à s'exercer par les petites choses du quotidien, les petites frustrations, les petites variations émotionnelles. Et viendra le moment où votre Pratique de Vigilance vous amènera à plus de profondeur et plus de conscience sur des émotions et des ressentis plus "grands". Et c'est là aussi que la Confiance joue un rôle important.

La Vigilance se travaille et s'affine avec le temps, même si elle ne s'exerce que dans l'instant, seul moment où nous existons. Il en est de même avec la Confiance, la Foi pourrait-on dire. A force de petits succès dans votre Pratique d'accueil du ressenti, vous pourrez vous les offrir à vous-même puis peu à peu gagner en solidité intérieure. Ensuite, par cet ancrage et cette présence vous allez évoluer différemment dans le monde. J'évoque ici la Confiance – sans objet, comparable donc à la Foi – car lorsque nous faisons face à des émotions fortes et/ou profondes ou récurrentes, il faut une certaine dose de courage mais aussi de confiance pour plonger dans le ressenti et se souvenir que l'on ne va pas « mourir » sur place ou suffoquer sous le coup de l'émotion forte. Il faut l'avoir vécu au moins une fois pour se rendre compte de cette réalité-là et de son importance sur la Voie spirituelle. Et tout ce processus passe par le corps. Ce corps qui vibre.

Ce travail vous permet d'ouvrir la porte centrale sur l'acceptation de ce qui est, qui commence bien entendu par l'acceptation de vous-même et donc de ce que vous ressentez. Et ce "vous-même" concerne aussi votre corps. Alors, on pourrait objecter : ce corps est périssable, bien sûr. Ce corps n'est pas votre vrai vous, bien sûr. Ce corps n'est qu'un véhicule dans cette vie, bien sûr. Et paradoxalement, il est la chose la plus précieuse car il permet l'éveil et la pleine Réalisation.

Le Bouddha lui-même a cessé un jour de mortifier son corps pour se tourner vers la voie du milieu et la méditation. Il avait failli mourir de son ascétisme extrême. Et ce n'est pas du tout le seul maître et grand Réalisé à être parvenu à cette conclusion. Cela ne veut pas non plus dire que l'ascétisme doit être condamné, ce n'est pas le propos. Il s'agit de faire avec ce qui est

“

*Le corps vous enverra ce que vous ne vouliez pas **voir** ni ressentir.*

”

bon pour vous dans ce moment et de voir que le corps est précieux et que c'est un support sacré. L'incarnation humaine est infiniment précieuse. Et elle l'est grâce au fait que nous sommes incarnés.

La Terre-Mère nous a offert ce corps. Il est de notre ressort d'en prendre soin, d'entrer en amitié avec toutes ses dimensions intérieures, sa richesse de sensations, son lien avec les émotions et bien sûr avec nos pensées. C'est par là que se trouve la voie de la transformation intérieure. Il s'agit d'être ni trop, ni trop peu. Simplement être avec lui, dans l'instant, avec bienveillance. Et cette Bienveillance et cet accueil transformeront votre existence. En vous transformant vous-même, vous impacterez inévitablement sur votre entourage.

Entrer en amitié avec votre corps, c'est entrer en amitié avec vous mais aussi avec l'ensemble du monde manifesté car tout est connecté. Oui, nous sommes tous différents mais nous sommes aussi tous reliés. Et étrangement, c'est en plongeant au cœur de nous-mêmes que nous pouvons véritablement l'expérimenter et en faire une réalité vivante. Tout est en vous, ici, maintenant. Arrivé à un certain stade vous verrez clairement que la Voie n'est pas extérieure à vous, même si l'on vous guide pour y cheminer. Peut-être est-ce d'abord le trouble que vous percevrez à l'intérieur de vous ? Cela est très probable car le corps vous enverra ce que vous ne vouliez pas voir ni ressentir. Mais, une fois passés certains troubles, vous finirez aussi par goûter plus de paix, plus d'ancrage et de clarté, plus de compassion. Le Chemin est à l'intérieur.



● **Lionel Cruzille** enseigne la méditation sans objet et une spiritualité laïque, ancrée dans le quotidien de la plupart d'entre nous. Après sept années passées dans les services d'urgences des hôpitaux parisiens, il décide de changer de vie et continue sa recherche spirituelle. Il rencontrera entre autres des guérisseurs et des chamans l'interpellant sur la nature profonde de l'Homme. Sa quête intérieure l'amènera à rencontrer Arnaud Desjardins dont il suivra l'enseignement qu'il retransmet à son tour aujourd'hui.

Il est l'auteur de : *Changer ! Comment la spiritualité peut vous transformer*, paru chez Almore en 2016, et également de *Se libérer des pensées* (Almore 2015) et *La spiritualité au cœur du quotidien* (Accarias-l'Orignal 2014).

Voir aussi des articles dans *3<sup>e</sup> millénaire* n°114, 112, 107, 116 & 119.

## CHANGER !

### *Un chemin de transformation de soi*

ÉDITIONS ALMORA



Nous souhaitons parfois changer de vie pour davantage de bonheur et de lucidité.

Mais comment faire ?

Ce livre nous donne les clefs d'une transformation de nous-même. En s'appuyant sur les fondements de la sagesse universelle et l'enseignement d'Arnaud Desjardins dont il a été un proche disciple, Lionel Cruzille nous ouvre le chemin du changement.

Ce véritable petit traité de la spiritualité nous montre comment la vigilance au corps, l'éveil de l'énergie et l'attention à l'instant présent peuvent, de manière profondément simple, nous ouvrir à la vie et au monde.

Pourquoi ne pas essayer ?



*Lionel Cruzille est professeur de Qi gong. Après sept années passées dans services d'urgence des hôpitaux parisiens, il décide de changer de vie et continue son chemin spirituel. Sa quête intérieure l'amènera à rencontrer Arnaud Desjardins dont il suivra*

*l'enseignement. Il a déjà publié "Se libérer des pensées" aux éditions Almore.*