

La notion de *Bhavana*

Bhavana : attention maintenue dirigée vers un lieu du corps, vers une sensation, ou une direction donnée. Ce mot contient la racine des verbes *être* et *devenir*.

Le **bhavana** trouve son efficacité dans le fait qu'il est un support entre réel et imaginaire, entre concret et subtil, et révèle la vitalité, l'intelligence du corps qui est déjà là. L'observation est réalisée en se plaçant à l'extérieur du corps pour voir à l'intérieur. Avec ce qu'on est, on peut prendre appui sur ce qui est afin de reconnaître, accueillir ce qui est subtil en nous en le délivrant des obstacles nourris par l'imaginaire.

Martyn Neal, dans la revue *Aperçus* printemps 2007

Le bhavana est une indication donnée dans la pratique qui demande un détour. Il n'est pas immédiatement possible de le mettre en application car il désigne le plus souvent une chose que nous n'avons pas l'habitude de faire ou que nous ne sommes pas enclin à faire. Il est justement là pour provoquer une hésitation, un petit dérangement dans la façon de négocier un geste qui fasse tourner les choses autrement. Alors soudain le ressenti est autre, un espace s'ouvre, le souffle passe, une sensation de présence nous envahit. (...)

Béatrice Viard, dans : *On ne sait pas ce que peut le corps*, Cahier de Présence d'Esprit

Pour aller plus loin :

Voir le journal de notre association iFYPC, n°48, mai 2015, dont ces passages sont tirés.

Emprunter à la Bibliothèque IFYPC les Cahiers de Présence d'Esprit n°3,8,9,13 (également disponibles à l'achat auprès de l'association IFYPC).