

Introduction

Tant que l'on vit perdu dans ses pensées, on ne vit pas vraiment – on n'est qu'un fantôme. Une vie seulement vécue en écoutant son esprit et ses histoires, c'est comme la photo en noir et blanc d'un beau coucher de soleil : terne et ennuyeux. Si vous êtes las de cette vie monotone, enlisé dans la douleur et la souffrance, et que vous vous demandez où aller, quoi faire, eh bien, félicitations, votre voyage vient de commencer. La pratique de la pleine conscience peut vous libérer de cette vie douloureuse et déroutante. Mais qu'est-ce que la pleine conscience et où est née cette pratique ?

Il y a deux mille six cents ans, le Bouddha a découvert une chose qui se trouvait juste sous ses yeux depuis qu'il avait commencé à chercher : comment se libérer de son esprit. Le Bouddha sera rarement mentionné dans les pages suivantes, mais sa découverte et les pratiques qui en ont résulté forment la base de ce livre, c'est-à-dire la base de la pleine conscience. La question que le Bouddha s'est posée, et le sujet de ce livre, est : « Comment puis-je m'épargner la douleur de ce monde ? » La réponse est simple : *en vivant ici et maintenant*. Mettre cela en pratique est cependant difficile

parce que nous sommes conditionnés et trop habitués à écouter les pensées qui nous traversent l'esprit chaque jour. Ce livre est une exploration de l'esprit humain. Il détaille son dysfonctionnement actuel et décrit la voie à suivre pour entretenir sa santé et accéder au bonheur.

La première partie explique à l'aide de détails simples pourquoi les humains sont si malheureux. Vous partirez ainsi à la découverte du dysfonctionnement et de la confusion qui provoquent tant de souffrance sur notre planète chaque jour. Seront abordés les problèmes fondamentaux que nous rencontrons tous lorsqu'il s'agit de faire face aux pensées et sentiments qui créent tout ce malheur.

La deuxième partie détaille la méthode qui permet d'accéder à la pleine conscience dans la vie quotidienne. Elle vous expliquera à quoi ressemble la vie dans l'instant présent et comment entreprendre votre cheminement dès aujourd'hui.

Tout au long de ce cheminement, vous trouverez des exercices simples, conçus pour vous donner un aperçu de la pratique de la pleine conscience, une base à partir de laquelle commencer. Il ne s'agit pas là d'une liste exhaustive, car la pleine conscience peut se pratiquer partout, à tout moment, quelles que soient vos occupations. Toutefois, vous trouverez peut-être utile de disposer de recommandations écrites comme point de départ. Les exercices écrits ne seront jamais aussi efficaces que le travail dirigé par un professeur expérimenté, mais ils vous permettront de goûter à la pleine conscience et vous donneront peut-être envie de continuer.

Il est également intéressant de noter que, bien que les exercices soient segmentés, divisés en activi-

tés spécifiques, cela ne les empêche pas de se recouper. Par exemple, il est possible de respirer en pleine conscience, de marcher et d'écouter son environnement en même temps, bien que vous risquiez de trouver plus facile au début de vous concentrer sur une seule chose à la fois.

À mesure que vous avancez dans le livre, je vous suggère de faire une pause pour essayer chaque exercice, pendant quelques minutes au moins, puis de chercher les moments dans votre vie quotidienne où vous pourrez appliquer cette pratique de la pleine conscience. Reprenez votre lecture lorsque le moment vous semble opportun, mais faites en sorte de garder du temps pour exercer ces compétences. En appliquant ce que vous apprenez, vous découvrirez que la pleine conscience parvient lentement mais sûrement à faire partie de votre vie quotidienne.

Lorsque vous pratiquez la pleine conscience, il y a quelques principes et détails pratiques importants à garder à l'esprit et j'aimerais les souligner avant que nous commencions. Les points ci-dessous permettront à vos aventures dans l'instant présent de devenir encore plus agréables.

Pratiques formelle et informelle

On entend par pratique formelle la pratique délibérée pour laquelle vous gardez du temps dans votre journée, en méditant par exemple dix minutes le matin. La pratique informelle, c'est le fait d'être pleinement conscient au travail, avec vos amis ou à n'importe quel moment de votre vie normale, de votre vie de tous les jours. Ces deux pratiques reviennent en fait au même,

mais pour que mes explications soient plus claires, il est utile de créer une distinction entre les deux.

La pratique formelle est un tremplin pour installer la pleine conscience dans votre vie parce qu'elle vous fournit le temps et l'espace vous permettant d'approfondir votre pratique. De son côté, la pratique informelle dans votre vie quotidienne aide à renforcer votre conscience, car vous restez connecté à l'instant présent dans des situations plus difficiles. De cette façon, les pratiques formelle et informelle se soutiennent constamment.

Si vous souhaitez sincèrement être pleinement conscient dans la vie de tous les jours, la pratique formelle régulière vous sera très utile. C'est pourquoi vous rendre régulièrement à des cours ou à des séances de méditation est bénéfique, car cela vous apporte soutien et encouragements pour continuer à pratiquer. Par ailleurs, les CD, DVD, podcasts et autres ressources en ligne vous offrent l'occasion de pratiquer avec des professeurs incroyables sans sortir de chez vous. Mais, quelle que soit la ressource que vous utilisiez, le plus important est que vous continuiez à pratiquer chaque jour sans faute. Et les astuces ci-dessous rendront votre pratique quotidienne beaucoup plus facile.

Réfléchissez à la durée

- Avant de commencer, décidez combien de temps vous projetez de consacrer à votre pratique formelle. Vous pouvez envisager de commencer par des séances courtes (dix à vingt minutes) et d'augmenter la durée au fur et à mesure.

- La pratique formelle doit être utile à votre vie, non la submerger, alors méfiez-vous de l'envie irrésistible de méditer plutôt que de vous occuper de votre vie. Toutes vos activités quotidiennes forment une partie importante de la vie et de la pratique de la pleine conscience. Aussi, prenez soin de ne rien négliger.
- Chaque séance de pleine conscience est comme elle est, et quarante minutes de méditation ne valent pas forcément mieux que dix. Ce qui importe, c'est que durant ce temps, vous restiez concentré et conscient – autant que vous le pouvez.
- Songez à programmer un réveil afin qu'il signale la fin de votre séance. Cela vous permettra de vous concentrer sur votre pratique plutôt que sur les aiguilles de votre montre. Cette méthode vous sera surtout utile si votre temps est limité en raison d'autres obligations, dans le cas où vous devez ensuite vous préparer pour aller travailler, par exemple.

Supprimez les distractions

- Supprimez le plus de distractions possible. Éteignez ou débranchez votre téléphone, assurez-vous que la télévision et la radio sont éteintes et qu'aucun journal ni magazine n'est visible.
- Essayez de méditer lors d'une période de calme dans votre maison.
- Si quelqu'un souhaite méditer avec vous, mettez-vous bien d'accord sur ce que vous allez faire, afin d'éviter de distraire l'autre.

- Prévenez vos colocataires ou votre conjoint de ce que vous allez faire et demandez-leur de vous aider en évitant de vous distraire pendant votre pratique formelle.

Conscience et concentration

- La conscience n'est pas une compétence, c'est quelque chose qui grandit naturellement avec le temps si on lui offre les bonnes conditions. Chaque fois que vous vous surprenez à rêver, vous retournez à cet état de conscience et l'aidez à grandir en vous.
- La conscience est ouverte, elle englobe tout, alors que la concentration implique de penser de façon soutenue à une chose en particulier. La conscience, c'est écouter une chanson, alors que la concentration, c'est écouter attentivement les paroles sans vraiment prêter attention à la composition tout entière.
- Nous pratiquons la conscience en acceptant la vie telle qu'elle est, faite de pensées et de sentiments. Nous laissons le monde pénétrer notre conscience ouverte et nous remarquons le moment où une pensée particulière nous obsède.

Ni bien ni mal

Au cours des ateliers que j'anime, les gens semblent souvent avoir peur de « mal » pratiquer la pleine conscience, mais il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire, tant que vous vous recentrez continuellement sur l'instant présent chaque fois que votre attention s'éloigne. Ces suggestions sur la façon de pratiquer

et sur les choses auxquelles prêter attention sont là pour vous aider. Ce ne sont pas des commandements, bien que votre esprit puisse avoir envie de transformer ces conseils en règles et de vous obliger à les suivre pour « devenir bon en méditation ». Tout ce que vous avez à faire lorsque cela arrive est de remarquer ce que fait votre esprit et de ramener votre attention sur votre corps, votre respiration et votre esprit. C'est en le faisant continuellement que l'on pratique la pleine conscience ; c'est uniquement de cela qu'il s'agit. Se perdre, revenir, se perdre, revenir – que de moments de paix et de joie !

En lisant les pages suivantes, soyez attentif aux vieilles habitudes dysfonctionnelles de votre esprit, voyez les histoires qui vous plongent dans des réflexions sur le passé et l'avenir, et passez du temps à effectuer ces exercices, qui constituent l'essentiel de ce manuel.

Enfin, avant que nous commençons, j'aimerais vous féliciter. Vous êtes sur le point d'entreprendre le voyage le plus gratifiant et le plus merveilleux qui soit, un voyage en vous-même. C'est une démarche éprouvante et vous vous perdrez parfois, mais poursuivez simplement votre chemin, continuez simplement à pratiquer. La liberté vous attend et vous n' imaginez pas combien il est facile de la trouver.

PARTIE I

LE GRAND COMLOT

Bonjour et bienvenue dans cette exploration du grand complot, des plus grands mythes et inventions jamais créés par l'espèce humaine. Dans les chapitres suivants, nous explorerons et briserons les mythes les plus populaires sur ce qui cause la douleur et la souffrance chez les humains au quotidien, dans le monde entier. Se libérer de la douleur ne devient possible que lorsque cette douleur est considérée comme inutile et qu'un autre mode de vie, paisible et harmonieux, paraît envisageable.

Une fois que ce nouveau mode de vie est expérimenté et compris, l'ancien, celui qui paraissait normal, peut alors être considéré comme une vie de souffrance et de confusion inutiles.

Vous vous en êtes sans doute déjà aperçu et peut-être est-ce la raison pour laquelle vous lisez ce livre.

Dans le cas contraire, vous allez probablement être frappé par ce que vous prenez pour de nouvelles idées, alors qu'en fait, vous savez déjà toutes ces choses. Je vous souhaite donc la bienvenue dans cette nouvelle vie dépourvue de douleur ; bienvenue dans cette nouvelle vie pleinement consciente.

