



Introduction

*Comment tout  
a commencé*





Comme beaucoup de gens, j'avais entendu parler de la pleine conscience. Je savais que cela signifiait faire attention, ouvrir sa conscience à ce qui se passe dans le moment présent, et l'accepter sans le juger ni essayer de le contrôler.







Je savais aussi que la pratique de la pleine conscience avait été présentée comme ayant de nombreux avantages – plus de paix, d'énergie, de confiance en soi, moins de stress, un soulagement de la dépression et de l'anxiété, moins de douleurs – et je voulais ressentir certains de ceux-ci.

Cependant, bien qu'essayant autant que possible, j'ai eu du mal avec la pratique. Je l'ai trouvée triste, terne et ennuyeuse – avec tout ce « faites-attention-à-ce-que-vous-faites-pendant-que-vous-vous-brossez-les-dents », je n'arrivais tout simplement pas à comprendre.

Je sais que les experts disent que lorsqu'elle est correctement pratiquée la pleine conscience n'est jamais ennuyeuse, mais elle l'était pour moi. Je continuais à essayer, mais je ne pouvais tout simplement pas m'y faire.

Puis, alors que j'étais sur le point de renoncer complètement, j'ai fait la rencontre d'un moine – une expérience que j'ai décrite

dans mon livre, *J'ai rencontré un moine* – et il m'a calmement laissée comprendre qu'il était utile de relier la pratique de la pleine conscience à la respiration.

Cela m'a vraiment aidée. En fait, cela m'a tellement aidée que j'ai décidé de faire quelques recherches sur la pleine conscience. Ce que j'ai découvert m'a presque coupé le souffle, si je peux me permettre d'employer cette expression. Cela a complètement changé ma vie.

J'ai constaté que, dans sa forme originale, la pleine conscience était effectivement fondée sur notre respiration ; la respiration était une partie intrinsèque de celle-ci.

La pleine conscience et la respiration vont de pair, et lorsque vous pratiquez la pleine conscience avec la respiration, ce qui aurait pu être une pratique ennuyeuse, morne et mécanique prend soudainement vie. C'est comme mettre de l'essence dans votre réservoir ou sentir le vent sous vos voiles : la pleine conscience devient une expérience vraiment agréable qui semble simplement s'écouler et se répandre.

La pratique de la pleine conscience, en utilisant votre respiration comme point de départ et comme point de concentration,

ouvre non seulement votre conscience sur le moment présent, ce qui est le fondement de la pleine conscience, mais elle peut aussi vous aider à trouver bien plus de paix, de joie, de force – et, j’ose le dire, de sagesse – que vous n’auriez peut-être jamais pensé avoir en vous. Si vous le souhaitez – et une fois que vous aurez commencé, vous le ferez probablement – cela peut naturellement conduire à une pratique de la méditation, avec tous ses nombreux bénéfices pour la santé et le bien-être qu’elle procure. C’est un véritable changement de vie.

Une fois que vous savez comment respirer en pleine conscience, vous pouvez le faire n’importe où, n’importe quand, à n’importe quel endroit ; c’est comme appuyer sur un bouton « paix intérieure » instantané. Et ce n’est absolument pas ennuyeux ! Alors, suivez-moi pendant que nous remontons le temps deux mille cinq cents ans en arrière, jusqu’à la nuit où le premier enseignement sur la pleine conscience a été donné : lorsque la pleine conscience a commencé...

## **La lune était pleine, la foule était calme...**

C’était la fin de la saison des pluies en Inde. Plusieurs centaines de personnes étaient rassemblées et attendaient avec espoir.

Un homme grand, mince et aux cheveux noirs était assis en tailleur devant elles. Il regarda autour de lui le rassemblement, puis, après une pause, il parla...

Il prononça des mots qui aideraient les gens ordinaires, de tous les horizons ; les gens qui l'écouteront cette nuit-là ; et les millions d'autres qui les entendraient dans le futur, qui s'en firent l'écho au cours des siècles jusqu'à notre époque actuelle : comment pratiquer la respiration en pleine conscience et ainsi trouver la paix, la force et la guérison intérieures, quelles que soient votre situation et votre histoire personnelles.

Le monde n'est plus le même depuis cette époque, mais les êtres humains et les problèmes auxquels nous sommes confrontés n'ont pas changé ; cet enseignement est aussi rafraîchissant et utile aujourd'hui qu'il l'était il y a tant de siècles.

Ainsi, ce livre est fondé sur les instructions que Bouddha donna alors, sous la forme d'exercices de respiration simples. Ceux-ci courent comme un fil d'or tout au long du livre, montrant comment nous pouvons développer la pleine conscience de la respiration et l'utiliser dans tous les aspects de notre vie : notre corps, nos sentiments, nos émotions, notre humeur et notre esprit.



Dans la pratique, tous ces domaines de la vie se chevauchent et s'entrelacent, s'affectant les uns les autres, de sorte que lorsque vous devenez pleinement conscient de l'un, les autres en bénéficient également, ce qui augmente l'équilibre et l'harmonie de votre vie.

Pratiquer la respiration en pleine conscience pendant quelques minutes chaque jour, comme il est expliqué, permettra à cette belle et ancienne sagesse de soigner votre vie de l'intérieur, vous apportant de plus en plus de paix, de liberté et de joie.

Si vous pouvez respirer, vous pouvez être  
en pleine conscience, et si vous pouvez  
être en pleine conscience, vous pouvez  
guérir et transformer votre vie.

## **Bienvenue !**

Comme je l'ai expliqué, c'est à Bouddha que nous devons la pleine conscience, mais cela ne veut pas dire que vous devez « être un bouddhiste » (quoi que cela puisse signifier) ou même

être adepte d'une religion pour l'exercer. Le souffle est universel, tout comme l'esprit, et nous pouvons ainsi tous en bénéficier.

J'adore l'enseignement simple, terre-à-terre, que Bouddha nous a donné, mais je ne me considère pas comme une « bouddhiste », ou quoi que ce soit d'autre, d'ailleurs. Pour moi, il suffit d'être humain. Je suis très inspirée par les mots du philosophe idéaliste français Pierre Teilhard de Chardin, qui a déclaré : « Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine. »

Quoi qu'il en soit, quelles que soient votre origine et vos croyances personnelles, que vous ayez déjà pratiqué la pleine conscience ou qu'elle soit complètement nouvelle pour vous, j'espère que vous trouverez ce livre utile.

La respiration en pleine conscience  
procure calme, paix et une force  
et une joie intérieures qui imprègnent  
doucement toute votre vie.

## Ce qu'a dit Bouddha

Ce livre est fondé sur les véritables paroles que Bouddha a prononcées cette nuit-là, appelées le *Soutra Anapanasati*, dans lequel il a apporté l'enseignement de la pleine conscience au monde. Comme tout l'enseignement de Bouddha, il a été donné dans la langue parlée à l'époque dans l'Inde du Nord, le pali, et appris à travers la répétition, et il a été transmis oralement pendant deux ou trois siècles jusqu'à ce qu'il puisse être retranscrit. Comme l'enseignement s'est répandu au nord, au sud, à l'est et à l'ouest, il y a eu de nombreuses traductions du *Soutra*, mais l'enseignement général est resté constant.

Ce livre est fondé sur une version conçue par l'auteur et le moine bouddhiste zen Thich Nhat Hanh, et je la donne ici pour référence, mais nous l'examinerons progressivement, ligne par ligne, à travers 16 exercices de respiration, au fur et à mesure que nous avancerons dans le livre. Thich Nhat Hanh a déclaré que quand il a abordé cet enseignement pour la première fois, il s'est senti comme la personne la plus heureuse du monde, et je dois dire que je comprends exactement ce qu'il veut dire. J'espère, alors que vous lisez ce livre et que vous pratiquez la respiration, que vous le comprendrez aussi.

L'enseignement comprend 16 façons d'être pleinement conscient, en commençant par la simple respiration en pleine conscience sur laquelle tout est basé, et en se terminant par le nirvana : comme l'a dit le sage moine bouddhiste et enseignant Ajahn Fuang : « La respiration peut vous emmener jusqu'au nirvana... »

Essayez vous-même, et voyez.

### Le Soutra Anapanasati par Thich Nhat Hanh

1. En inspirant, je sais que j'inspire. En expirant, je sais que j'expire.
2. En inspirant, je sais que j'inspire un souffle long ou un souffle court. En expirant, je sais que j'expire un souffle long ou un souffle court.
3. En inspirant, je suis conscient de tout le corps. En expirant, je suis conscient de tout le corps.
4. En inspirant, je calme tout le corps. En expirant, je calme tout le corps.

5. En inspirant, je me sens heureux. En expirant, je me sens heureux.
6. En inspirant, je ressens la béatitude. En expirant, je ressens la béatitude.
7. En inspirant, je suis conscient du sentiment qui est maintenant présent. En expirant, je suis conscient du sentiment qui est maintenant présent.
8. En inspirant, je calme le sentiment qui est maintenant présent. En expirant, je calme le sentiment qui est maintenant présent.
9. En inspirant, je suis conscient de l'esprit. En expirant, je suis conscient de l'esprit.
10. En inspirant, je réjouis mon esprit. En expirant, je réjouis mon esprit.
11. En inspirant, je concentre mon esprit. En expirant, je concentre mon esprit.
12. En inspirant, je libère mon esprit. En expirant, je libère mon esprit.

13. En inspirant, j'observe l'impermanence de la vie. En expirant, j'observe l'impermanence de la vie.
14. En inspirant, j'observe la disparition du désir. En expirant, j'observe la disparition du désir.
15. En inspirant, j'observe la cessation de la souffrance. En expirant, j'observe la cessation de la souffrance.
16. En inspirant, j'observe le lâcher-prise. En expirant, j'observe le lâcher-prise<sup>1</sup>.

