

## *La respiration consciente*



Centre de méditation de l'Estrie

## *La respiration consciente*

Nous ne sommes jamais complètement dans ce que nous faisons. Nous sommes rarement en paix. Notre corps est là, mais notre esprit est ailleurs ; dans le passé ou dans l'avenir, sous l'emprise de la colère, de la frustration, des espoirs ou des rêves.

Ce document est un aide-mémoire pour rappeler que le bonheur n'est possible qu'au moment présent. C'est une invitation à retrouver la paix et la joie.

Être conscient de sa respiration et savoir toucher la vie en soi est une grande joie. Cette conscience nous permet de vraiment toucher les choses. La respiration est le pont qui relie la vie et la conscience, qui unit le corps et le mental. Chaque fois que notre esprit se dissipe, utilisons la respiration comme moyen de le ramener ici et maintenant.

**J'inspire, je sais que j'inspire.**

**J'expire, je sais que j'expire.**

Avec ce simple exercice, nous reconnaissons notre inspiration pour une inspiration et notre expiration pour une expiration. Nous n'avons même pas à réciter toute la phrase. Nous pouvons juste dire « inspire », « expire » ou encore « dedans », « dehors ». Cette technique aide à focaliser notre attention sur notre respiration. Avec le temps, notre respiration deviendra paisible et douce. Notre corps et notre esprit le deviendront eux aussi. C'est un exercice très facile. En quelques minutes à peine, nous pouvons récolter le fruit de cette pratique.

## S'ancrer dans la respiration

La respiration est un terrain stable et solide sur lequel nous pouvons prendre refuge. Quels que soient notre état d'âme, nos pensées, nos émotions et nos perceptions, notre respiration est toujours avec nous comme une amie fidèle. Chaque fois que nous sommes entraînés par une émotion forte ou perdus dans nos soucis ou dans nos projets, nous retournons à notre respiration pour calmer et libérer notre esprit. La respiration consciente unit notre corps et notre esprit et nous apporte l'énergie de la pleine conscience à chaque instant de notre vie. Nous observons alors de nombreux éléments de bonheur en nous et autour de nous. Prenons une longue inspiration douce et légère et soyons conscients de toute notre expiration.

Inspirant longuement, je sais – j'inspire longuement

Expirant longuement, je sais – j'expire longuement

Inspirant brièvement, je sais – j'inspire brièvement

Expirant brièvement, je sais – j'expire brièvement

J'inspire et je suis conscient de tout mon corps

J'expire et je suis conscient de tout mon corps

J'inspire et j'apaise mon corps

J'expire et j'apaise mon corps

Source : Thich Nhat Hanh, La respiration essentielle

## Suivre sa respiration

La méthode pour rendre notre respiration calme et régulière est appelée suivre sa respiration. Si cela vous paraît difficile au début, vous pouvez simplement compter vos respirations.

Lorsque vous inspirez, comptez mentalement 1, et en expirant, comptez 1. Inspiration 2, expiration 2. Continuez ainsi jusqu'à 10 puis revenez à 1. Ce compte est semblable à un fil qui relie votre conscience à la respiration. Cet exercice est le point de départ du processus qui conduit à une attention constante à la respiration.

Cependant si vous n'êtes pas pleinement conscient, vous perdrez très vite votre compte. Lorsque vous le perdez, revenez tout simplement à 1 et essayez de nouveau jusqu'à ce que vous soyez en mesure de le conserver correctement. Une fois que vous y parvenez, vous avez atteint le point où vous êtes capables d'abandonner la méthode du compte et de commencer à vous concentrer uniquement sur la respiration elle-même.

Le pratiquant peut concentrer son attention sur la base du nez ou l'entrée des narines, là où le premier contact de l'air se fait avec le corps. Progressivement, la respiration, qui au début est grossière et irrégulière, deviendra douce et subtile et tous les jugements s'apaiseront. À ce moment-là, une sensation de fraîcheur et de clarté apparaîtra, qui procura un bien-être comme une brise agréable. Si nous suivons cette sensation, nous expérimenterons la concentration.

Prêtez attention à votre respiration, sans toutefois la forcer ni vous appesantir. Laissez votre souffle s'écouler tranquillement en silence. Respirer peut être et devrait être un plaisir! Prêter attention à votre respiration vous offre un moyen de relâcher votre corps. Tandis que vous continuez à respirer consciemment, votre souffle devient naturellement plus profond et plus lent.

Une fois que l'on a commencé à pratiquer la respiration consciente, on peut la pratiquer partout, en tout lieu et à

n'importe quel moment de la journée, au travail, au volant de sa voiture ou sur le siège de l'autobus.

**La respiration est un outil merveilleux pour être en contact avec notre conscience et notre corps. Être avec sa respiration est en soi la Pleine Conscience.**

En pratiquant la respiration consciente, on retrouve le contact du corps et de l'esprit, on établit la Pleine Conscience et on développe la concentration et la sagesse. Notre respiration est le pont qui relie notre corps à notre esprit; elle est l'élément qui les réconcilie et qui rend possible l'unité corps-esprit.

Voici un petit poème à réciter qui nous aide à demeurer dans notre respiration :

J'inspire,  
J'expire,  
Plus profond,  
Plus doux,  
Je me calme, je relâche,  
Je souris, je suis libre.  
Moment présent, moment merveilleux.

Source : Thich Nhat Hanh, Le miracle de la Pleine Conscience

## Observer et reconnaître

Pour calmer nos pensées, nous devons pratiquer la Pleine Conscience de nos sentiments et de nos perceptions, observer et reconnaître la présence de chaque sensation, chaque émotion, chaque sentiment ou chaque pensée se manifestant en nous. Le

Maître zen Thuong Chieu a écrit : « si le pratiquant connaît clairement son propre esprit, il obtiendra des résultats avec peu d'efforts ».

Pendant la respiration consciente, différentes sensations, émotions, sentiments et pensées peuvent apparaître. Si vous n'êtes pas attentifs, ces pensées vous emmèneront rapidement très loin de la Pleine Conscience.

Lorsqu'une émotion ou une pensée apparaît, n'essayez pas de la chasser. L'intention n'est pas de la chasser, de la détester, de s'en inquiéter ou d'en avoir peur. Il faut simplement reconnaître leur présence. Un sentiment de tristesse vient de naître en moi... Il s'agit juste de demeurer présent à l'émotion sans la juger. Nos pensées et nos sentiments sont nous-mêmes; ils sont une partie de nous. À quoi bon tenter de s'éviter et de se chasser. En continuant de nous concentrer sur le souffle, ces émotions se calment et disparaissent progressivement de notre esprit.

Si vous êtes débutants, il est bon de ne rien attendre. Essayez simplement d'édifier votre pouvoir de concentration et de faire naître un calme intérieur et une joie sereine.

Source : Thich Nhat Hanh, Le Miracle de la Pleine Conscience

## Penser moins

En pratiquant la respiration consciente, notre pensée ralentit son rythme et nous pouvons nous accorder un vrai repos. Nous pensons trop dans l'ensemble, et la respiration consciente nous calme, nous détend et nous apaise. Elle nous permet de nous arrêter de trop penser et de cesser d'être obsédés par les

souffrances du passé et le souci de l'avenir. Elle nous relie à la vie de l'instant présent.

Il est bien sûr important de penser, mais bon nombre de nos pensées sont vaines. C'est comme si chacun de nous avait un magnétophone dans sa tête qui ne cessait de tourner jour et nuit. Nous pensons à ceci, à cela, et nous avons du mal à nous arrêter. Si nous avons affaire à une cassette, il n'y aurait qu'à appuyer sur un bouton d'arrêt. Nous pouvons penser et nous faire du souci jusqu'à en perdre le sommeil. Aller dans ce cas voir un médecin qui nous prescrira un somnifère ou un tranquillisant n'est pas une solution. La situation risque de s'aggraver, car de tels médicaments ne nous donnent pas un vrai repos. De plus, après un certain temps, nous risquons de devenir dépendants. Nous continuerons de vivre dans la tension et ferons peut-être même des cauchemars.

Grâce à la respiration consciente, nous faisons en nous le vide, car dire « dedans » en inspirant et « dehors » en expirant, ce n'est pas penser. Dedans et dehors sont simplement deux mots qui nous permettent de nous concentrer sur notre respiration. Respirer de cette manière pendant quelques minutes délassé énormément. Nous nous retrouvons et pouvons alors rencontrer les choses si belles autour de nous dans l'instant présent. Le passé est révolu, le futur n'existe pas encore. Si nous ne revenons pas à nous-mêmes dans l'instant présent, il nous est impossible d'être en contact avec la vie. Source : Thich Nhat Hanh, *La sérénité de l'instant*, Dangles, 1992.

Il existe une pratique particulière pour ralentir le dialogue intérieur. Il s'agit, durant la méditation, de concentrer notre attention sur notre langue avec l'intention de la relaxer le plus possible. Nous laissons notre mâchoire se relaxer complètement. Chaque fois que nous expirons, nous imaginons notre langue et la zone de notre bouche se relaxent... de plus en plus... avec chaque

expiration. Nous aurons alors la sensation que notre langue s'épaissit, ou semble se raccourcir légèrement. Il a été démontré que lorsque nous entretenons un dialogue intérieur, notre langue s'agite de micromouvements. C'est comme si nous nous parlions à l'intérieur de nous-mêmes sans nous en rendre compte. En détendant notre langue, nous contrecarrons cette tendance au dialogue intérieur et diminuons le flot des pensées.

Étant en contact avec les éléments de régénération, d'apaisement et de guérison qui sont en nous et autour de nous, nous apprenons à les choyer et à les faire croître. Ces éléments propices à la paix nous sont accessibles à tout instant à travers la respiration consciente.

La respiration est ce qui est de plus essentiel à la vie.

La respiration unit le corps et l'esprit.

**J'inspire, j'expire. Je suis en vie.**

Ce texte est largement inspiré d'un document préparé par la sangha *Le sentier de la rivière* de Québec.