



Anapanasati Sutta
Suivre sa respiration dans la vie quotidienne
La Respiration Essentielle
Thich Nhat Hanh
Méthodes 1-2

La plupart des lecteurs de cet ouvrage (La Respiration Essentielle) ne vivent pas sous des arbres, dans les forêts, ou dans des monastères. Dans notre vie quotidienne, nous conduisons des voitures ou nous attendons le bus, nous travaillons dans des usines ou dans des bureaux, nous parlons au téléphone, nettoions notre maison, faisons la cuisine, lavons nos vêtements... En conséquence, il est très important d'apprendre à pratiquer la Pleine Conscience de la Respiration dans notre existence de tous les jours. Habituellement, quand nous accomplissons ces tâches, nos pensées vagabondent, et nos joies, chagrins, colère et malaise suivent. Bien que nous soyons vivants, nous ne sommes pas capables de maintenir notre esprit dans le moment présent, et nous vivons dans la distraction.

Nous pouvons commencer par devenir conscients de notre respiration en la suivant. En inspirant et en expirant, nous savons que nous inspirons et que nous expirons; nous pouvons sourire pour affirmer que nous sommes là et vivants, et que nous sommes nous-mêmes. Par la conscience de la respiration, nous pouvons être éveillés au moment présent et dans celui-ci. En étant attentifs, nous sommes établis dans l'« arrêt », c'est-à-dire dans la concentration de l'esprit. Respirer en pleine conscience aide notre esprit à cesser d'errer dans des pensées interminables et confuses.

La plupart de nos activités quotidiennes peuvent être accomplies en suivant notre respiration. Quand notre travail requiert une attention spéciale, nous pouvons unir la Pleine Conscience de la Respiration avec cette tâche elle-même. Ainsi, quand nous transportons une casserole d'eau chaude ou que nous faisons des réparations électriques, nous pouvons être conscients de chaque mouvement de nos mains, et nourrir cette conscience au moyen de notre respiration:

«J'expire et je suis conscient que mes mains transportent une casserole d'eau chaude », ou «J'inspire et je suis conscient que ma main droite tient un fil électrique» ;

pareillement:

*«J'inspire et je suis conscient que je dépasse une autre voiture.
J'expire et je sais que la situation est sous mon contrôle. »*

En fait, combiner la Pleine Conscience de la Respiration avec des tâches qui demandent tant d'attention ne suffit pas. Nous devons aussi la pratiquer conjointement à tous les mouvements de notre corps:

*« J'inspire et je m'assois »,
«j'inspire et j'essuie la table»,
«j'inspire et je me souris»,
«j'inspire et j'allume la cuisinière ».*

Le fait d'arrêter le défilement anarchique des pensées et d'interrompre le courant de l'oubli constitue déjà un pas de géant dans la pratique de la méditation. Nous pouvons faire ce pas en suivant notre respiration et en la combinant avec la conscience de nos activités quotidiennes.

Certains ne trouvent pas la paix ou la joie; d'autres perdent la raison, simplement parce qu'ils n'arrivent pas à arrêter les pensées inutiles. Ils sont obligés de prendre des somnifères pour parvenir à s'endormir, juste pour donner un répit à leurs pensées. Mais, même dans leurs rêves, ils continuent à ressentir des peurs, des angoisses et un malaise. Trop penser peut causer des maux de tête, et votre esprit peut en souffrir.

En suivant votre respiration et en combinant la Pleine Conscience de la Respiration avec vos activités quotidiennes, vous pouvez trancher le courant des pensées perturbatrices et allumer la lampe de l'éveil. La pleine conscience d'une expiration et d'une inspiration est une activité merveilleuse que tout un chacun peut pratiquer. Bien sûr, si vous vivez dans un monastère ou dans un centre de méditation, vous êtes aussi concerné par cette méthode. Combiner la Pleine Conscience de la Respiration avec la pleine conscience des mouvements de votre corps durant vos activités de tous les jours- marcher, se tenir debout, s'allonger, s'asseoir, travailler - est une pratique de base du Dharma pour développer la

concentration et vivre dans un état éveillé. Pendant les toutes premières minutes de la méditation assise, vous pouvez utiliser cette méthode pour rendre votre respiration régulière, et, si cela paraît nécessaire, vous pouvez continuer à suivre votre respiration en pleine conscience pendant toute la méditation.