

La respiration consciente

Thich Nhat Hanh
Transformation et guérison
Albin Michel, 1999

La première pratique consiste en la **pleine conscience de la respiration**. Quand nous inspirons, nous savons que nous inspirons. Quand nous expirons, nous savons que nous expirons. En pratiquant ainsi, notre respiration devient une *respiration consciente*. Cet exercice est simple, pourtant, ses effets sont profonds. Pour y arriver, il faut consacrer tout l'esprit à la respiration et à rien d'autre. En suivant l'inspiration du souffle, par exemple, nous devons prendre garde aux pensées distrayantes. Dès que survient une pensée comme : « J'ai oublié d'éteindre la lumière dans la cuisine », la respiration cesse d'être une respiration consciente parce que nous pensons à autre chose. Pour réussir, l'esprit doit rester concentré sur la respiration pendant toute la durée de chaque inspiration ou expiration. Pendant que nous respirons, notre esprit fait *un* avec notre souffle et nous devenons un avec notre souffle. C'est le sens de l'« attention au corps *dans* le corps ».

Tout le monde peut réussir à pratiquer l'attention durant une seule respiration consciente. Si nous continuons à suivre consciemment dix respirations sans que notre esprit ne s'égare, nous avons fait un progrès précieux sur le chemin de la pratique. Si nous pouvons pratiquer la respiration consciente pendant dix minutes, un changement important se produira en nous. Comment une pratique aussi simple peut-elle engendrer des résultats aussi importants et quels sont ces résultats ?

Le premier résultat de la respiration consciente est un **retour à soi-même**. Dans la vie quotidienne, on se perd souvent dans l'oubli. L'esprit poursuit mille choses et on prend rarement le temps de revenir à soi-même. Quand on est ainsi longtemps resté perdu dans l'oubli, on perd contact avec soi-même et on se sent séparé de soi. Ce phénomène est très courant à notre époque. La respiration consciente est un merveilleux moyen de retourner à soi-même. En étant conscient de son souffle, on revient à soi avec la rapidité d'un éclair. Comme un enfant rentrant à la maison après un long voyage, on se sent chaud au cœur, on se retrouve. Revenir à soi-même est déjà un remarquable succès sur le chemin de la pratique.

Le deuxième résultat de la respiration consciente est **l'entrée en contact avec la vie** au moment présent, le seul moment où nous pouvons toucher la vie. La vie en nous et autour de nous est abondante et magnifique. Si nous ne sommes pas libres, nous ne pouvons être en contact avec elle et ne vivons pas réellement notre vie. Les regrets concernant le passé, les inquiétudes de l'avenir ou l'attachement et l'aversion dans le présent ne devraient pas nous emprisonner.

La respiration pleinement consciente est un moyen miraculeux de dénouer les nœuds du regret ou de l'inquiétude et d'être en contact avec la vie au moment présent. Quand nous suivons notre respiration, nous sommes déjà plus à l'aise, nos inquiétudes et nos désirs ne nous dominent plus. A mesure que nous respirons consciemment, notre souffle devient plus régulier, la paix et la joie s'élèvent et se stabilisent d'instant en instant. Nous fondant sur le souffle, nous revenons à nous-mêmes et sommes capables de rétablir l'unité de notre corps et notre esprit. Cette intégration nous permet d'être vraiment en contact avec ce qui se passe au moment présent, et ceci est l'essence de la vie.