

# La Respiration essentielle

## Commentaires sur Le Soutra de la Pleine Conscience de la Respiration Thich Nhat Hanh

### 1. Les Quatre Méthodes préliminaires

Dans les **deux premières** méthodes, l'objet de la conscience est la respiration elle-même. L'esprit de celui qui respire est le sujet, et sa respiration est l'objet. Ces respirations peuvent être courtes, longues, insistantes ou légères. Nous voyons que notre respiration a un effet sur notre esprit, et que notre esprit exerce une influence sur notre respiration. L'esprit et la respiration deviennent un. Nous réalisons aussi que la respiration est une composante du corps et que la conscience de la respiration est aussi la conscience du corps.

Dans la **troisième** méthode, la respiration est reliée au corps dans son entier, et non pas simplement à une de ses parties. La conscience de la respiration est, en même temps, la conscience du corps. L'esprit, la respiration et le corps entier sont un.

Dans la **quatrième** méthode de respiration, les fonctions du corps commencent à s'apaiser. La pacification de la respiration est accompagnée de celle du corps et de l'esprit. L'esprit, la respiration, le corps, tous sont également apaisés.

En seulement quatre exercices de respiration, nous pouvons réaliser l'unité du corps et de l'esprit. La respiration est un outil de premier choix pour amener à la pacification du corps et à la tranquillité de l'esprit.

### 2. Les Quatre Méthodes suivantes

**La cinquième** méthode nous met en contact avec nos sentiments. Il y a trois types de sentiments : agréables, désagréables et neutres (ni agréables ni désagréables). Le résultat de la respiration consciente et de la pacification du corps (en sanscrit : kaya-samskara) est l'apparition de la joie et du bonheur. Ces sentiments plaisants surgissent naturellement de la pratique de la cinquième méthode.

**Dans la sixième** méthode, la joie est transformée en paix et en bonheur, et nous en sommes pleinement conscients.

**Les septième et huitième** méthodes focalisent notre attention sur tous les sentiments qui apparaissent, qu'ils soient produits par le corps ou par l'esprit (citta-samskara). Les fonctions de l'esprit comprennent les sentiments et les perceptions. Quand nous sommes conscients de chaque action mentale ou corporelle, nous sommes conscients de chaque sentiment.

**La huitième** méthode calme le corps et les sentiments en les apaisant pleinement. À ce stade, nous pouvons unifier, parfaitement et complètement, le corps, l'esprit, les sentiments et la respiration.

### 3. Les Quatre Méthodes suivantes

**De la neuvième à la douzième** méthode, l'esprit est l'objet. L'esprit (citta) dont il est question ici comprend toutes les fonctions de l'esprit, y compris les sentiments, les perceptions et tous les états psychologiques. La psychologie bouddhique, dans la tradition vijñānavāda, dénombre cinquante et une fonctions mentales (citta-samskāra). Toutefois, l'esprit est composé aussi de la conscience, de la discrimination et de la réflexion ; la conscience, pendant la neuvième méthode de respiration, englobe toutes ces fonctions, tout ce qui apparaît dans l'esprit au moment présent.

**La dixième** méthode rend notre esprit joyeux, car il est plus facile pour lui de se concentrer quand il est dans un état paisible et heureux plutôt que lorsqu'il est dans le chagrin et dans l'angoisse. Nous sommes conscients que nous avons la chance de pratiquer la méditation et qu'il n'y a pas de moment plus important que le moment présent. Nous installant calmement dans le moment présent, une immense joie apparaît. Celle-ci surgit aussi chaque fois que nous « touchons » en nous l'énergie de la Confiance, de la Compassion, de la Bonté, de l'Équanimité, de la Liberté... Les semences de ces sources d'énergie sont présentes dans les profondeurs de notre conscience. Il suffit de rentrer en contact avec elles et de les arroser avec la respiration consciente pour qu'elles s'épanouissent.

En utilisant l'esprit pour observer l'esprit, **la onzième** méthode nous amène à une profonde concentration. L'esprit est la respiration. Il est l'unité du sujet qui observe et illumine et de l'objet qui est observé et illuminé. L'esprit est paix et bonheur. L'esprit est le champ de l'illumination et il contient la force de la concentration. Toutes les formations mentales qui se manifestent dans le moment présent peuvent devenir l'objet de notre concentration.

**La douzième** méthode peut amener l'esprit à se libérer, s'il est encore entravé. Il l'est à la fois à cause du passé, à cause du futur et (ou) par d'autres désirs ou colères latents. Grâce à l'observation dégagée, nous pouvons localiser les liens qui nous retiennent et empêchent l'esprit de se libérer et de se pacifier. En desserrant ces nœuds, nous pouvons nous défaire de ce qui enserre notre esprit. La Pleine Conscience de la Respiration projette sur l'esprit la lumière de l'observation, lumière qui peut le libérer. La focalisation du regard profond sur la nature des formations mentales telles que la peur, la colère, l'angoisse, etc., entraîne l'apparition de la compréhension libératrice.

### 4. Les Quatre Méthodes finales

L'esprit ne peut être séparé de son objet. L'esprit est conscience, sentiment, attachement, aversion... La conscience doit toujours être conscience de quelque chose. Ressentir, c'est toujours ressentir quelque chose. Aimer ou haïr, c'est toujours aimer ou haïr quelque chose. Ce « quelque chose » est l'objet de l'esprit, qui ne peut pas apparaître s'il n'y a pas d'objet. L'esprit n'existe pas si l'objet de l'esprit n'existe pas. L'esprit est, tout à la fois et simultanément, le sujet de la conscience et l'objet de celle-ci. Tous les phénomènes physiologiques — comme la respiration, le système nerveux et les organes des sens —, tous les phénomènes psychologiques — comme les sentiments, la pensée, et la conscience — et tous les phénomènes physiques — comme la terre, l'eau, l'herbe, les arbres, les montagnes et les rivières — sont des objets de l'esprit. Par conséquent, tous sont l'esprit. Ils peuvent tous être appelés des dharmas.

La **treizième** méthode respiratoire projette une lumière sur la nature impermanente et sans cesse changeante de tout ce qui existe : le psychologique, le physiologique et le physique. La respiration elle-même est impermanente. La vision directe de cette qualité est très importante, car elle ouvre la voie à la perception de la nature inter-conditionnée, inter-reliée aussi bien que de la nature dépourvue de soi de tout ce qui est — il n'existe aucune entité indépendante ni séparée.

La **quatorzième** méthode nous permet de reconnaître la vraie nature de l'objet de notre désir et de voir que chaque dharma est constamment engagé dans un processus de désintégration (disparition). Ainsi, nous serons en mesure de ne plus être obsédés par l'envie de nous accrocher à un quelconque dharma en tant qu'objet de désir et qu'entité séparée, y compris aux éléments psychologiques et physiologiques qui sont en nous.

La **quinzième** méthode nous donne accès à la conscience d'une grande joie, celle causée par la cessation de l'illusion, et nous libère de l'intention de capturer, de retenir ou de nous agripper à quelque notion ou dharma que ce soit. La seizième méthode illumine pour nous ce que veut dire le lâcher-prise, l'abandon de tous les fardeaux de notre ignorance et de notre attachement. Être capable de lâcher prise c'est, déjà, être arrivé à la libération.

Ces seize méthodes doivent être étudiées et pratiquées intelligemment. Bien que les quatre méthodes préliminaires améliorent considérablement notre concentration, et qu'elles soient d'une grande aide quand nous prenons le temps de les mettre en œuvre, il n'est pas absolument nécessaire de les pratiquer dans l'ordre. Par exemple, vous pourriez préférer expérimenter seulement la quatorzième méthode pendant plusieurs jours ou mois.

Bien que ces méthodes soient exposées très simplement, leur efficacité est incommensurable. En fonction de votre pratique, vous pouvez les expérimenter profondément ou superficiellement. Le Seigneur Bouddha n'essaya pas de bâtir de nouvelles théories, de troubler les esprits des nouveaux pratiquants, aussi il employa des mots simples comme « impermanence », « disparition », « émancipation » et « lâcher-prise ». En fait, le terme « impermanence » comprend aussi les concepts de non-soi, de vacuité, d'interconnexion, de non-manifestation (alaksana) et d'état sans objet (apra-nihita). C'est pourquoi, en avançant, il est si important d'être conscient de ce qui illumine et mène à l'émancipation.

### ***Troisième partie :*** ***les Quatre Fondements de la Pleine Conscience***

La troisième partie du soutra parle des Quatre Fondements de la Pleine Conscience. Ils sont aussi évoqués dans la deuxième partie, même s'ils ne sont pas nommés. Dans ce soutra, ces Quatre Fondements ne sont que brièvement traités et exposés. Il faut lire le Sutta Satipatthana pour en savoir plus sur le sujet. Les Quatre Fondements sont constitués du corps, des sentiments, de l'esprit et de tous les dharmas (objets de l'esprit). Dans ce soutra, le travail pour devenir pleinement conscient des Quatre Fondements se fait par la respiration consciente.

Il convient de se pencher sur les expressions « observer le corps dans le corps », « observer les sentiments dans les sentiments », « observer l'esprit dans l'esprit » et « observer les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit ». La clé de voûte de la « méditation-observation » est que le sujet et l'objet de l'observation ne sont pas considérés comme deux choses séparées. Un scientifique essaie d'établir une distinction entre lui-même et l'objet qu'il observe ou mesure, mais les étudiants en méditation doivent supprimer cette frontière. Quand nous observons quelque chose, nous sommes cette chose. Le mot-clé est « non-dualité ». « Observer le corps

dans le corps » signifie que, pendant le processus d'observation, nous ne nous tenons pas à l'extérieur de notre propre corps, mais nous nous identifions à lui. C'est le seul chemin qui puisse nous amener à pénétrer et à expérimenter directement la réalité. Dans la « méditation-observation », le corps et l'esprit sont une seule entité, tout comme le sujet et l'objet de la méditation. Dans la « méditation-observation », il n'y a pas d'épée de la discrimination qui découpe la réalité. Le méditant est un participant pleinement engagé, et non un observateur séparé.

La « méditation-observation » est une conscience lucide de ce qui se passe dans les Quatre Fondements : le corps, les sentiments, l'esprit et tous les dharmas — «en étant persévérant, pleinement éveillé, en comprenant parfaitement son état, en étant arrivé au-delà de tout attachement et de toute aversion envers cette vie ». Vie signifie « tout ce qui existe ». S'agripper obstinément à tout ce qui existe, y résister ou le rejeter sont des attitudes dépourvues de la lucidité propre à un esprit éveillé. Afin de réussir dans le travail d'observation, nous devons dépasser tant l'attachement que l'aversion.

### *Quatrième partie : les Sept Facteurs d'Éveil*

Dans la quatrième partie du soutra, le Bouddha traite de l'apparition, de la maturation et de la réalisation des Sept Facteurs de l'Éveil, qui se produisent au cours de la pratique de la respiration consciente.

Premièrement, la Pleine Attention est le principal Facteur d'Éveil. Elle constitue la conscience, le fait d'être pleinement éveillé. Si la Pleine Attention est développée et maintenue, la pratique de l'observation permettant de projeter la lumière de la conscience et de voir clairement tout ce qui existe sera couronnée de succès.

Deuxièmement, le travail de l'observation, qui permet de diriger cette lumière vers l'objet de l'attention et de voir clairement tout ce qui existe, est nommé l'inspection des dharmas.

Troisièmement, l'Énergie est persévérance et diligence.

Quatrièmement et cinquièmement, le Ravissement, la Légèreté et la Paix sont des sentiments joyeux nourris par l'Énergie.

Sixièmement, la Concentration donne naissance à la compréhension. Quand nous avons la compréhension, nous pouvons aller au-delà de toute comparaison, évaluation, discrimination et réaction qui accompagnent l'attachement et l'aversion.

Septièmement, « aller au-delà » s'appelle l'« Équanimité ». Le visage de ceux qui atteignent l'Équanimité s'illuminera de l'esquisse d'un demi-sourire, preuve de leur compassion aussi bien que de leur compréhension.

### *Cinquième partie : l'Émancipation*

Dans la cinquième section, qui est très courte, le Bouddha nous rappelle que les Sept Facteurs de l'Éveil, pratiqués avec diligence, mènent à la vraie compréhension et à l'émancipation.

### *Conclusion*

La sixième section est la phrase de conclusion, phrase qui est employée à la fin de chaque soutra.