

Le Miracle de la Pleine Conscience

Thich Nhat Hanh

Espace bleu, 1994

Mesurer et suivre sa respiration

Dans les sessions de méditation que j'organise pour les non-Vietnamiens, je suggère habituellement différentes méthodes très simples que j'ai déjà essayées. Pour les débutants, je propose parfois la méthode qui consiste à *suivre la longueur de sa respiration*. J'invite une personne à s'allonger par terre sur le dos. Puis je demande alors à tous les participants de l'entourer et de l'observer pour mettre en évidence ce qui se passe quand on respire:

Bien qu'inspiration et expiration soient le travail des poumons et se produisent dans la région du thorax, la région de l'abdomen joue aussi un certain rôle. L'abdomen s'élève lorsque les poumons se remplissent. Au début de l'inspiration, l'abdomen ressort et, aux deux tiers de celle-ci, il commence à s'abaisser.

Ce qui explique ce fonctionnement est l'existence d'une membrane musculaire séparant le thorax de l'abdomen: le diaphragme. Lorsque vous inspirez correctement, l'air remplit d'abord la partie inférieure des poumons, puis la partie supérieure; le diaphragme pousse donc vers le bas, ce qui fait ressortir l'abdomen. Lorsque l'air remplit le haut des poumons, la poitrine se gonfle et l'abdomen s'abaisse.

C'est la raison pour laquelle les gens disaient autrefois que la respiration commençait au nombril et se terminait aux narines.

Pour les débutants, la position allongée est très utile pour observer la respiration. Le point important est de ne pas faire trop d'efforts, cela pourrait être dangereux pour les poumons, surtout s'ils ont été affaiblis par de nombreuses années de respiration incorrecte.

Au début, allongez-vous sur un petit matelas ou une couverture, laissez vos bras étendus de chaque côté du corps, sans coussin sous la tête.

Portez votre attention sur l'expiration et observez sa durée. Mesurez-la en comptant doucement, mentalement: 1, 2, 3...

Après plusieurs essais, vous connaîtrez la "longueur" de votre expiration. Imaginons que ce soit 5.

Maintenant, essayez d'allonger l'expiration d'un temps ou deux pour que sa durée atteigne 6 ou 7.

Commencez à respirer en comptant de 1 à 5, et plutôt que d'inspirer immédiatement comme auparavant, essayez de continuer à vider l'air de vos poumons en comptant jusqu'à 6 ou 7. À la fin de l'expiration, faites une pause en laissant vos poumons se remplir d'eux mêmes d'air frais, autant qu'ils en ont naturellement besoin, sans aucun effort. Normalement, l'inspiration est un peu plus courte que l'expiration. Continuez à compter mentalement avec régularité pour

mesurer la durée de l'une et de l'autre. Pratiquez de cette façon dans la position allongée pendant plusieurs semaines en étant conscient de chaque inspiration et expiration.

Le tic-tac d'une pendule est parfois un auxiliaire précieux pour conserver des phases régulières à notre respiration.

Continuez à mesurer la longueur de votre respiration lorsque vous marchez, lorsque vous êtes assis ou debout, et particulièrement lorsque vous êtes en plein air. En marchant, vous pouvez utiliser vos pas pour mesurer votre respiration.

Après environ un mois de pratique, la différence de longueur entre inspiration et expiration diminuera jusqu'à ce qu'elles deviennent progressivement égales. Si l'expiration est longue de six temps, l'inspiration le sera aussi. En cas de sensation de fatigue pendant la pratique, arrêtez-vous immédiatement. Même si tout va bien, ne prolongez pas trop ces périodes de respirations longues et égales - dix à vingt respirations sont suffisantes. Dès que vous sentez la moindre fatigue, revenez à votre rythme respiratoire naturel. La fatigue est en effet un excellent mécanisme de notre corps: elle nous indique si nous devons arrêter ou continuer. Afin de mesurer votre respiration, vous pouvez compter ou alors vous servir d'une phrase rythmée de votre choix. Lorsque vous marchez, chaque pas doit correspondre à une syllabe.

Une respiration calme

Votre respiration doit être légère, régulière et couler telle un ruisseau sur le sable. Elle doit être très paisible, silencieuse au point que la personne assise à vos côtés ne puisse l'entendre. Votre respiration doit couler avec la grâce d'une rivière, avec l'aisance d'une coulée d'eau qui glisse silencieusement, et non chaotique comme le parcours des crêtes des montagnes ou saccadée comme le galop d'un cheval.

Maîtriser sa respiration, c'est contrôler son corps et son esprit. Chaque fois que nous sommes dispersés, que nous n'arrivons plus à nous contrôler, nous devrions devenir attentifs à notre respiration.

Dès l'instant où vous vous asseyez pour méditer, commencez à observer votre respiration. Tout d'abord, respirez normalement, puis laissez le souffle ralentir progressivement jusqu'à ce qu'il soit calme, régulier et assez long. Depuis le moment où vous vous asseyez jusqu'à celui où le souffle est profond et silencieux, soyez conscient de tout ce qui se passe en vous.

*J'inspire et je sais que j'inspire
J'expire et je sais que j'expire...*

Après dix à vingt minutes de pratique, vos pensées se seront calmées et votre esprit ressemblera à un étang paisible, sans la moindre ride.

Compter la respiration

La méthode pour rendre votre respiration calme et régulière est appelée *suivre sa respiration*. Si elle vous paraît difficile au début, vous pouvez simplement compter votre respiration. 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 capable d'abandonner la méthode du compte et de commencer à vous concentrer uniquement sur la respiration elle-même.

Quand vous êtes contrarié ou agité et qu'il vous est difficile de pratiquer la Pleine Conscience, revenez à votre respiration. La respiration est un outil merveilleux pour être en contact avec notre conscience. En fait, être avec sa respiration est en soi-même Pleine Conscience.

En pratiquant la respiration consciente, on retrouve le contrôle du corps et de l'esprit, on établit la Pleine Conscience et on développe la concentration et la sagesse.