



JAN CHOZEN BAYS

# 52 façons de pratiquer la pleine conscience

Le jour



## Table des matières

Introduction .....	7
1. Utilisez votre main non dominante .....	25
2. Ne laissez pas de traces .....	28
3. Les mots en trop .....	31
4. Appréciez vos mains .....	35
5. Quand vous mangez, ne faites rien d'autre .....	38
6. Compliments sincères .....	42
7. Postures de pleine conscience .....	47
8. Soyez reconnaissant à la fin de la journée .....	51
9. Écoutez les sons de la vie .....	54
10. Chaque fois que le téléphone sonne... ..	57
11. Un toucher aimant .....	61
12. Profitez de l'attente .....	65
13. Un jeûne de médias .....	69
14. Des yeux aimants .....	73
15. Dons anonymes .....	77
16. Trois respirations suffisent .....	80
17. Entrez dans de nouveaux espaces .....	84
18. Contemplez les arbres .....	87
19. Mains au repos .....	91
20. Dites oui .....	94
21. Le bleu .....	98

22. Sous vos pieds . . . . .	101
23. Espace vide . . . . .	104
24. Une bouchée à la fois . . . . .	107
25. Désirs insatiables . . . . .	110
26. Qu'est-ce que la souffrance? . . . . .	113
27. Marche drolatique . . . . .	117
28. L'eau . . . . .	120
29. Regardez vers le haut! . . . . .	123
30. Définir et défendre . . . . .	126
31. Les odeurs . . . . .	130
32. Cette personne pourrait mourir cette nuit . . . . .	135
33. Chaud et froid . . . . .	138
34. La Grande Terre sous nos pieds . . . . .	143
35. L'aversion . . . . .	147
36. Oubliez-vous quelque chose? . . . . .	150
37. Le vent . . . . .	154
38. Absorbent les sons comme une éponge . . . . .	158
39. L'appréciation . . . . .	161
40. Signes de vieillissement . . . . .	164
41. Soyez ponctuel . . . . .	168
42. Les atermoiements . . . . .	173
43. La langue . . . . .	177
44. L'impatience . . . . .	180
45. L'anxiété . . . . .	184
46. Conduire en pleine conscience . . . . .	188
47. Un regard attentif sur la nourriture . . . . .	192
48. La lumière . . . . .	196
49. L'estomac . . . . .	200
50. Soyez conscient de votre centre de gravité . . . . .	204
51. Bonté aimante envers le corps . . . . .	209
52. Le sourire . . . . .	213
53. Laissez les choses en meilleur état que lorsque vous les avez trouvées . . . . .	217

## Introduction

J'entends souvent des gens me dire: «J'aimerais pratiquer la pleine conscience, mais je suis si occupé que je ne trouve pas le temps.»

Un grand nombre de personnes considèrent la pleine conscience comme une activité qui doit être comprimée dans notre horaire entre le travail, l'éducation des enfants et l'entretien de la maison. En vérité, insérer la pleine conscience dans notre existence ressemble davantage à ces jeux qui consistent à joindre des points, ou au coloriage par numéros. Vous souvenez-vous de ces images dans lesquelles chaque petit espace était numéroté afin de vous indiquer de quelle couleur le colorier? Tandis que vous couvriez les espaces bruns, puis les verts et les bleus et les rouges, une jolie image commençait à apparaître.

C'est cela, la pratique de la pleine conscience. Commencez par colorier un petit espace de votre vie – disons, par exemple, votre manière de répondre au téléphone. Chaque fois que la sonnerie retentit, accordez-vous le temps de prendre trois respirations lentes et profondes avant de décrocher. Faites cela pendant une ou deux semaines, jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Ensuite, ajoutez-y une autre pratique: manger en pleine conscience. Et lorsque cette manière de vous accorder au présent sera bien intégrée dans votre vie, ajoutez-y encore un autre exercice. Petit à petit, vous deviendrez pleinement conscient de tous ces moments qui font partie de votre quotidien. Et les sensations agréables que procure une existence en plein éveil commenceront à émerger.



Les exercices figurant dans ce livre concernent un grand nombre d'espaces de votre vie que vous pouvez remplir des couleurs chaudes et généreuses d'une pleine conscience à cœur ouvert. Je suis professeur de méditation et je vis dans un monastère zen de l'Oregon, aux États-Unis. Je suis également pédiatre, épouse, mère et grand-mère, et je sais à quel point le quotidien peut être stressant et difficile. J'ai conçu les exercices qui suivent afin de devenir moi-même plus consciente, plus heureuse – et pour me mouvoir plus aisément dans le flot d'une existence très chargée. J'offre ce recueil d'exercices à toutes les personnes qui veulent devenir plus présentes à leur quotidien et qui désirent profiter de tous les petits moments de leur vie. Il n'est pas nécessaire de se contraindre à une retraite de méditation d'un mois ou d'entrer dans un monastère pour restaurer sa paix intérieure et son équilibre. Cette paix et cet équilibre vous sont parfaitement accessibles dans votre vie de tous les jours. Petit à petit, la pratique de la pleine conscience vous aidera à vous accomplir et à apprécier vos activités quotidiennes.

### EN QUOI CONSISTE LA PLEINE CONSCIENCE ET POURQUOI EST-ELLE AUSSI IMPORTANTE ?

Au cours des dernières années, l'intérêt pour la pleine conscience s'est considérablement développé chez les chercheurs, les psychologues, les médecins, les éducateurs et auprès du grand public en général. Plusieurs recherches scientifiques ont démontré les bienfaits de la pleine conscience sur la santé physique et mentale. Mais que signifient exactement les mots « pleine conscience » ?

Voici la définition qui me paraît la plus précise :

La pleine conscience consiste à porter une attention pleine et entière à ce qui se passe autour de nous et en nous – dans notre corps, notre cœur et notre esprit. La pleine conscience est un état d'éveil dénué de critique et de jugement.

Il nous arrive d'être conscients, mais ce n'est pas toujours le cas. Prêtez attention à vos mains sur le volant. Rappelez-vous vos leçons de conduite. Vous souvenez-vous de ces moments où la voiture cahotait sur la chaussée, de gauche à droite et de droite à gauche, parce que vos mains tenaient le volant avec maladresse ? Vous ne cessiez de corriger votre direction. Vous étiez très attentif, très concentré sur la mécanique de la conduite, mais vous ne maîtrisiez pas encore votre véhicule. Puis, progressivement, vos mains se sont stabilisées, procédant à des ajustements subtils et souvent automatiques. Vous étiez enfin en mesure de conduire avec fluidité, sans accorder une attention consciente à ce qu'accomplissaient vos mains. Vous pouviez conduire, bavarder, manger et écouter la radio en même temps.

C'est ainsi que nous en arrivons à conduire sur le pilote automatique. Vous ouvrez la portière, insérez votre clé dans le démarreur, sortez prudemment de l'allée et... vous vous retrouvez sans vous en apercevoir dans le parc de stationnement de votre bureau. Mais vous souvenez-vous de ce qui s'est passé pendant le trajet de douze kilomètres qui vous sépare de votre lieu de travail ? Les feux de signalisation étaient-ils rouges ou verts ? Vous ne vous souvenez de rien, car votre esprit a pris des vacances tandis que votre corps manœuvrait adroitement le véhicule dans la circulation, d'un feu à l'autre. Et vous vous êtes, comme si de rien n'était, réveillé à destination.

Est-ce déplorable ? Non. Vous ne faites rien de répréhensible. Vous n'avez pas à vous sentir coupable. Si vous êtes capable de conduire sur le pilote automatique pendant des années sans avoir le moindre accident, on peut vraiment dire que vous êtes doué ! Mais on pourrait également penser que cette activité est un peu morne, dans la mesure où, lorsque, durant pas mal de temps, votre corps fait une chose tandis que votre esprit est en vacances, vous n'êtes pas vraiment présent à votre propre vie. Et lorsque vous n'êtes pas présent à votre vie, admettez que cela vous rend vaguement, mais régulièrement, insatisfait. Ce sentiment de malaise,



cette sensation d'être séparé de vous-même, de tout et de tous par un fossé est le problème le plus fondamental de l'existence humaine. Il peut déboucher sur des moments où vous vous sentez transpercé par un sentiment de doute profond et de solitude.

Le Bouddha appelait cela la Première Vérité; autrement dit, chaque être humain fait l'expérience de ce type de détresse. Il y a beaucoup de moments heureux dans la vie, bien sûr, mais quand vos amis vous quittent pour rentrer chez eux, lorsque vous vous sentez seul ou fatigué, quand vous êtes déçu, triste ou que vous vous sentez trahi, l'insatisfaction et la tristesse apparaissent.

Vous essayez alors un tas de « remèdes » dont vous disposez librement – nourriture, médicaments, sexe, alcool, films, magasinage, jeu – afin de vous soulager de l'ennui ressenti dans cette vie ordinaire. Ces remèdes ne sont pas totalement inutiles, ils donnent parfois de bons résultats, mais la plupart ont des effets secondaires – comme les dettes, la dépendance, les trous de mémoire, une arrestation, la perte d'un amour. En conséquence, on peut dire que, à brève ou à longue échéance, ils ne font qu'augmenter votre détresse.

Les étiquettes des médicaments en vente libre disent souvent : « Uniquement pour le soulagement temporaire de certains symptômes. Si ces symptômes persistent, il est conseillé de consulter un médecin. » Il m'a fallu bien des années pour trouver un remède fiable pour le soulagement d'une tristesse et d'un inconfort récurrents. Je me suis prescrit un traitement, et je l'ai prescrit à d'autres personnes avec d'excellents résultats. Ce traitement, c'est la pratique de la pleine conscience.

Lorsque vous serez capable d'être présent aux choses de votre vie, telles qu'elles sont, sans artifice, une grande partie de l'insatisfaction que vous éprouvez disparaîtra et vous verrez émerger en vous des joies simples.

Vous avez déjà connu des moments d'éveil de la conscience. Chacun de vous se rappelle au moins un de ces instants d'ouverture totale où tout devient clair, vif et pénétrant. Nous appelons cela les

« sommets ». Ils peuvent survenir quand nous sommes en présence d'un merveilleux petit miracle, comme la naissance d'un enfant ; ou quand nous vivons un déchirement, comme la disparition d'un être aimé. Mais ils peuvent aussi se produire lorsque la voiture dérape... Alors, le temps semble ralentir tandis que l'on assiste à l'accident qui a lieu – ou qui est évité. Mais ils surviennent aussi, ces moments, sans drame, tout simplement, lors d'une promenade, par exemple, ou quand, après avoir tourné le coin d'une rue, on découvre que tout est lumineux de ce côté.

Ce que nous appelons les « sommets » sont des moments d'éveil total. Notre vie et notre conscience sont indivisées et ne font plus qu'un. Le fossé entre nous et le reste du monde s'est comblé et la souffrance a disparu. Nous nous sentons bien. En fait, nous sommes bien au-delà de la satisfaction ou de l'insatisfaction. Nous sommes présents. Nous sommes Présence. Et nous avons alors une idée fascinante de ce que les bouddhistes appellent l'« Éveil ».

Ces moments s'atténuent, inévitablement, et nous nous retrouvons de nouveau isolés et moroses. On ne peut forcer ces sommets d'éveil à survenir sur commande, mais les outils de la pleine conscience peuvent nous aider à combler le fossé qui est la cause de notre tristesse. La pleine conscience unifie le corps, le cœur et l'esprit ; elle les rassemble dans une vigilance, une concentration parfaite. Lorsque nous sommes ainsi unifiés, les barrières entre notre « moi » et « tout le reste » deviennent de plus en plus ténues. Et, tout à coup, elles disparaissent ! Pendant un moment, souvent bref – rarement durant toute une vie –, tout devient entier, sacré, pacifié.

## LES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Ces bienfaits sont nombreux. Les recherches sur le bonheur réalisées par Brown et Ryan à l'Université de Rochester, dans l'État de New York, démontrent que « les personnes qui vivent dans une véritable pleine conscience peuvent être considérées comme des modèles de santé mentale positive et florissante ». La pleine



conscience aide à lutter contre les maladies du cœur et de l'esprit – et même celles du corps. Mais ne me croyez pas sur parole, vérifiez ! Essayez, pendant une année, les exercices conseillés dans ce livre et vous verrez à quel point ils peuvent transformer votre vie.

Voici quelques-uns des bienfaits de la pleine conscience :

### ***1. La pleine conscience préserve l'énergie.***

Il est heureux que nous puissions apprendre à accomplir nos tâches avec habileté. Mais il arrive parfois que cette habileté débouche sur la facilité et l'inconscience. C'est tout à fait regrettable car, lorsque nous sommes inconscients, nous passons à côté de larges pans de notre existence. Lorsque « nous nous égarons », notre esprit a tendance à se précipiter dans trois directions : le passé, l'avenir ou le monde du fantasme. Ces trois lieux n'ont de réalité que dans notre imagination. L'ici et maintenant – soit le lieu où nous sommes au moment présent – est le seul où nous sommes réellement en vie.

La capacité de l'esprit humain de se souvenir du passé est unique. Elle nous permet d'apprendre de nos erreurs et de rectifier un mode de vie malsain. Cependant, lorsque notre esprit fait marche arrière, il se complaît souvent dans la rumination de nos erreurs passées. « Si seulement j'avais dit ceci... elle m'aurait répondu cela... » Notre esprit semble penser que nous sommes stupides : il ne cesse de nous rappeler nos bêtises, encore et encore, nous blâmant et nous critiquant sans arrêt ! Dépenseriez-vous de l'argent pour revoir deux cents fois un film qui vous a déplu ? Non. Et pourtant, vous autorisez votre esprit à vous rejouer encore et encore un mauvais souvenir, et vous acceptez de ressentir chaque fois la même honte et la même détresse. Vous ne commettriez pas l'erreur de reprocher deux cents fois une faute à un petit enfant, mais vous permettez à votre esprit de s'entêter à évoquer le passé et à infliger ainsi honte et chagrin à votre petit être intérieur. Il semble que votre esprit ait peur de vous voir être la proie d'un jugement erroné, de l'ignorance ou de l'inattention. Il ne croit pas que vous soyez suffisamment intelligent et avisé pour apprendre de vos erreurs.

L'ironie dans tout cela, c'est qu'un esprit anxieux a tendance à susciter ce qu'il craint le plus. L'esprit anxieux oublie que, lorsqu'il nous plonge dans des rêveries inutiles à propos du passé, nous perdons contact avec le présent. Et lorsqu'il en est ainsi, nous n'agissons ni sagement, ni habilement, et nous sommes susceptibles de retomber, justement, dans ces erreurs que notre esprit aimerait nous voir éviter.

La capacité de planifier l'avenir est un autre don précieux de l'esprit humain. Il nous procure une carte routière et un gouvernail, ce qui réduit nos risques de prendre de mauvais tournants et d'être retardés par de longs détours. Il augmente nos chances d'arriver à la fin de notre existence satisfaits du chemin emprunté et heureux de nos accomplissements.

Malheureusement, dans l'anxiété qu'il éprouve à notre égard, notre esprit essaie de faire des plans pour un nombre incroyable d'avenirs possibles – dont la plupart resteront lettre morte. Ces sauts de mouton répétés dans l'avenir constituent un gaspillage incroyable d'énergie émotionnelle et mentale. La manière la plus rationnelle avec laquelle nous puissions nous préparer à l'inconnu est de faire des plans raisonnables, tout en accordant notre attention à ce qui se produit dans l'immédiat. Nous pouvons ainsi accueillir tout ce qui afflue vers nous avec un esprit clair et souple, avec un cœur ouvert et prêt à toute éventualité; cette attitude nous permet de modifier nos plans selon les réalités du moment.

L'esprit aime aussi les incursions dans le royaume des fantasmes, où il s'ingénie à créer une vidéo d'un « moi » différent. Ce « moi » tout neuf est séduisant, puissant, talentueux, prospère, riche et aimé. La capacité de fantasmer de l'esprit humain est merveilleuse; c'est la base de notre créativité. Le fantasme nous permet d'inventer, de créer des œuvres d'art, de composer de la musique, de concevoir de nouvelles hypothèses scientifiques, d'édifier des immeubles, d'ajouter de nouveaux chapitres à notre vie. Mais il peut aussi être une fuite. Une fuite à laquelle nous avons recours



pour échapper à ce qui nous semble inconfortable dans le présent, une fuite de l'anxiété que nous ressentons lorsque nous ignorons ce qui nous attend. Nous voulons fuir parce que nous craignons que le moment suivant (ou l'heure, ou le jour, ou l'année) nous apportera des problèmes – voire la mort. Ces fantasmes incessants et ces rêveries n'ont rien à voir avec une créativité maîtrisée. La créativité se déploie lorsque l'esprit est au neutre, apte à voir clair, capable de procurer un canevas neuf aux idées, aux équations, aux poèmes, aux mélodies et aux coups de pinceaux.

Lorsque nous permettons à l'esprit de rester dans le présent, attentif à tout ce qui se passe dans le moment, lorsque nous l'éloignons de ces incursions infécondes dans le passé, dans l'avenir ou dans le fantasme – ces incursions sapeuses d'énergie –, nous réalisons une tâche essentielle : nous préservons son énergie. Notre esprit reste alors frais et ouvert, prêt à réagir à tout ce qui se présente à lui.

Cela peut sembler trivial, mais il n'en est rien. Notre esprit ne se repose jamais. Il est sans cesse actif, même la nuit, au cours de laquelle il nous apporte des rêves découlant de nos anxiétés et des événements. Nous savons que notre corps ne peut fonctionner adéquatement s'il ne bénéficie pas d'une bonne détente, et c'est la raison pour laquelle nous lui offrons, chaque nuit, au moins quelques heures de repos. Mais nous oublions parfois que notre esprit, lui aussi, a besoin de se détendre. Le lieu où il trouve ce repos est le moment présent : là il peut se relaxer dans le flot des événements.

La pratique de la pleine conscience nous rappelle à l'ordre : elle nous dit de ne pas gaspiller notre énergie mentale dans des incursions stériles dans le passé et le futur. Elle nous propose au contraire de revenir sans cesse au moment présent et de nous détendre au milieu de ce qui se produit dans l'immédiat.

## ***2. La pleine conscience entraîne et renforce l'esprit.***

Nous savons tous que le corps humain peut être entraîné. Nous pouvons devenir plus souples (gymnastes et acrobates), plus gracieux (danseurs de ballet), plus talentueux (virtuoses du piano), plus forts (leveurs de poids). Mais nous sommes moins bien informés sur les aspects de notre cerveau qui peuvent être cultivés. Avant son éveil, le Bouddha a décrit les qualités d'esprit et de cœur qu'il avait développées au cours des années. Il avait constaté que son esprit était « concentré, purifié, aiguisé, sans faille, malléable, exercé, dénué d'imperfections, imperturbable ». Lorsque nous pratiquons la pleine conscience, nous apprenons à soustraire notre esprit de ses préoccupations habituelles pour le focaliser sur certains aspects de notre vie, qu'il pourra alors éclairer. Nous entraînons cet esprit à s'alléger, à se renforcer, à s'assouplir, mais également à se concentrer sur ce que nous lui demandons de comprendre.

Le Bouddha a parlé de l'appivoisement de l'esprit. C'était, selon lui, comme apprivoiser un éléphant sauvage. Tout comme l'éléphant non dressé peut détruire des récoltes et blesser des êtres humains, un esprit capricieux et sauvage peut causer des ravages, aussi bien à nous-mêmes qu'à notre entourage. Notre esprit humain a de plus grandes capacités et un plus grand pouvoir que nous ne le pensons. La pleine conscience est un outil puissant pour apprivoiser et entraîner l'esprit; elle nous permet d'utiliser son plein potentiel dans le domaine des idées, de l'amour et de la créativité.

Le Bouddha a ajouté que lorsqu'un éléphant sauvage est capturé dans la jungle, il est nécessaire de l'attacher à un pieu. Dans le cas de notre esprit, ce pieu prend la forme de tout ce que nous faisons en pleine conscience – respirer, nous alimenter, adopter une certaine posture. Nous ancrons notre esprit en revenant encore et encore à un simple geste destiné à le calmer et à lui éviter toute distraction.



Un éléphant sauvage a une foule d'habitudes propres à sa vie dans la nature. Il s'enfuit lorsque des humains s'approchent. Il attaque lorsqu'il a peur ou est menacé. Notre esprit agit de la même manière. Lorsqu'il sent le danger, il fuit le présent. Il se réfugie alors dans des fantasmes réconfortants ou agréables, caresse des idées de revanche ou s'endort, tout simplement. Lorsqu'il est effrayé, il peut attaquer avec rage ceux qui l'entourent ou lui-même par une autocritique corrosive et silencieuse.

Au temps du Bouddha, les éléphants étaient dressés pour le combat. Ils obéissaient aux ordres, ne craignaient pas le bruit de la bataille et le chaos des armes. Il en est de même de l'esprit entraîné par la pratique de la pleine conscience : il se tient tranquille en dépit des conditions changeantes et difficiles de la vie moderne. Une fois notre esprit apprivoisé, nous sommes en mesure de garder notre calme et notre stabilité chaque fois que nous devons affronter les inévitables difficultés que le monde nous apporte. Nous ne fuyons plus nos problèmes. Nous les voyons au contraire comme autant de moyens de nous mettre à l'épreuve et de renforcer notre stabilité physique et mentale.

La pleine conscience nous aide à repérer les schémas d'évitement habituels et conditionnels de l'esprit et nous permet d'utiliser un moyen alternatif de nous insérer dans ce monde : poser notre conscience dans ce qui se passe ici et maintenant, dans les sons perçus par les oreilles, dans les sensations éprouvées par la peau, dans les couleurs et les formes saisies par les yeux. La pleine conscience aide à stabiliser le cœur et l'esprit, de manière qu'ils ne soient plus bousculés par les événements inattendus et circonstanciels qui surgissent dans notre vie. Si nous pratiquons cette pleine conscience avec patience et pendant suffisamment longtemps, nous finirons par prendre intérêt à tout ce qui nous arrive, et à être curieux de ce que nous pouvons apprendre – même de l'adversité, même de notre propre mort.

### **3. La pleine conscience est bonne pour l'environnement.**

La plus grande partie de notre activité mentale – qui tourne sans cesse autour du passé, de l'avenir et des fantasmes – n'est pas seulement inutile, elle est destructrice. Pourquoi ? Parce qu'elle est alimentée par un combustible dangereux d'un point de vue écologique : l'anxiété.

Peut-être vous demandez-vous quel est le rapport entre l'anxiété et l'écologie. Lorsqu'on aborde le problème de l'écologie, on pense d'abord aux relations physiques entre tout ce qui vit : bactéries, moisissures, plantes, animaux des forêts. Mais il faut savoir aussi que les relations écologiques sont basées sur l'échange d'énergie, et que l'anxiété est énergie.

Lorsqu'une future mère souffre d'anxiété chronique, son état peut affecter l'enfant à naître de façon négative en raison de la circulation du flux sanguin, des nutriments et des hormones dans lesquels baignent le bébé. Il en est de même lorsque nous sommes anxieux : cet état affecte la multitude d'éléments vivants qui sont en nous – cœur, foie, peau, intestins, et les milliards de bactéries qui se trouvent dans notre côlon. Les effets négatifs de notre peur et de notre anxiété ne se bornent pas à nuire à ce contenant qu'est notre corps, ils affectent également tous ceux qui entrent en contact avec nous. La peur est un état extrêmement contagieux, qui se répand rapidement dans les familles, les communautés – voire dans des nations entières.

La pleine conscience nous permet de nous reposer l'esprit dans un lieu où il n'y a ni anxiété ni peur. En fait, nous y trouvons l'opposé : des ressources, du courage, un bonheur paisible.

Mais où est ce « lieu » ? Il n'est pas géographique. Il est dans le flux du temps, et dans le moment présent. L'anxiété est alimentée par des pensées passéistes ou futuristes. Lorsque nous repoussons ces pensées, nous repoussons l'anxiété et retrouvons notre bien-être. Comment les repousser ? En retirant momentanément l'énergie de la fonction de l'esprit qui consiste à penser et en



la redirigeant vers la fonction de l'esprit qui consiste à pratiquer la pleine conscience. Cette infusion délibérée de conscience est l'essence même de la pleine conscience. Cette conscience alerte, dé-tendue est l'antidote à l'anxiété et à la peur – la nôtre et celle des autres. Elle constitue un moyen écologique et bénéfique qui nous permet de vivre notre vie dans toute son humanité. Elle change tout, et pour le mieux.

#### ***4. La pleine conscience crée l'intimité.***

Notre faim essentielle n'est pas dirigée vers la nourriture, mais vers l'intimité. Lorsque l'intimité est absente de notre vie, nous nous sentons isolés, solitaires, vulnérables, mal aimés.

Nous attendons généralement des autres qu'ils combent notre besoin d'intimité. Malheureusement, notre partenaire de vie, nos proches et nos amis ne peuvent pas toujours être là au moment où nous souhaitons leur présence. Mais un contact profond avec l'intimité nous est toujours accessible. Il nous suffit de faire demi-tour et de nous orienter vers la vie. En ouvrant nos sens, nous devenons délibérément conscients de ce qui se passe dans notre corps et dans notre cœur/esprit, ainsi qu'en dehors de notre corps et dans notre environnement.

La pleine conscience est un outil incroyablement simple. Cette pratique nous aide à nous éveiller, à être présents, à vivre pleinement notre vie. Elle nous permet de remplir les vides de nos journées – ces moments où nous nous égarons et perdons le contact avec de gros morceaux de vie. Elle nous aide à refermer le fossé invisible qui semble nous séparer des autres.

#### ***5. La pleine conscience met fin à nos luttes inutiles et nous aide à vaincre la peur.***

La pleine conscience nous aide à rester présents quand nous traversons des moments difficiles. Notre tendance habituelle est de faire en sorte que le monde et notre entourage nous procurent une sensation

de confort. Nous dépensons une bonne quantité d'énergie à préparer des repas adéquats, à régler la température et la lumière dans laquelle nous évoluons, à faire en sorte que l'air qui nous enveloppe soit agréable à respirer. Notre lit, nos chaises, nos fauteuils sont moelleux, la couleur de nos murs est jolie, notre jardin est bien entretenu, et tous ceux qui nous entourent – enfants, conjoint, amis, collègues de travail, et même nos animaux domestiques – doivent être parfaits.

Pourtant, quoi que nous fassions, tout fluctue, tout change. Tôt ou tard, les enfants font une crise de colère, le rôti brûle, le système de chauffage tombe en panne, quelqu'un est malade. Lorsque, présents et disponibles, nous accueillons pleinement les expériences et les individus avec lesquels nous ne sommes pas à l'aise, ils perdent leur pouvoir de nous effrayer et de nous inciter à réagir négativement ou à fuir. Et quand nous persévérons dans cette attitude, nous acquérons un pouvoir étonnant et rare en ce monde, celui d'être heureux en dépit de conditions changeantes et fragiles.

### ***6. La pleine conscience renforce notre vie spirituelle.***

Les outils de la pleine conscience nous invitent à prêter attention à toutes les petites activités de notre existence. Ils sont particulièrement utiles à ceux et à celles qui veulent enrichir leur vie spirituelle malgré les distractions de la vie moderne. Le maître zen Suzuki Roshi a dit : « Le zen n'est pas une forme d'excitation. Il nous permet de nous concentrer sur nos activités quotidiennes. » La pratique de la pleine conscience ramène notre esprit à ce corps, à ce temps, à ce lieu qui sont les nôtres. C'est là, sans le moindre doute, que nous pouvons être touchés par cette présence éternelle que nous appelons le Divin. Lorsque nous sommes présents, nous apprécions chaque instant de cette vie toute particulière qui nous a été donnée. La pleine conscience est un moyen d'exprimer notre gratitude pour ce cadeau inestimable. Elle devient ainsi une prière constante de gratitude.



Les mystiques chrétiens nous ont révélé que nous pouvions « prier continuellement ». Mais qu'est-ce que cela signifie dans le monde où nous vivons ? Comment prier quand on est emporté dans le courant effréné de la vie moderne, quand on est obligé de prendre sans cesse des raccourcis pour aller plus vite, quand on n'a même pas le temps de faire une pause pour parler aux membres de sa famille – et encore moins à Dieu.

La véritable prière n'est pas une requête constante, elle est écoute. Écoute profonde. Lorsque nous écoutons avec la plus grande attention, nous découvrons que même le « son » de nos propres pensées est perturbateur, voire ennuyeux. En éloignant de nous ces pensées, nous entrons dans une immobilité et une réceptivité intérieures profondes. Et lorsque nous arrivons à maintenir ce silence réceptif en nous-mêmes, en notre centre, nous ne sommes plus troublés par le besoin de trier et de choisir parmi la myriade de voix intérieures qui se disputent en nous pour se faire entendre. Notre attention n'est plus piégée dans un fouillis émotionnel intérieur ; elle s'ouvre vers l'extérieur. Nous cherchons le Divin dans tous les aspects de la vie, nous écoutons le Divin dans tous les sons, nous sommes effleurés sans cesse par le Divin. Tandis que les événements viennent à nous, nous réagissons adéquatement à leur présence, puis nous retournons au silence intérieur pour y trouver le repos. Notre vie devient une vie de foi, de foi dans l'Esprit qui est unité, dans une prière continue.

Quand nous insufflons la pleine conscience à l'une de nos activités courantes, puis à une autre et à une autre encore, nous nous éveillons au mystère de chaque instant, inconnaissable jusqu'à ce qu'il apparaisse. Nous sommes réceptifs à ce qui nous est donné, moment par moment, par la Grande Présence. Ce sont de simples cadeaux : la chaleur qui se répand dans nos mains entourant la tasse de thé, les milliers de petites caresses des vêtements sur notre peau, la douce musique des gouttes de pluie, une respiration. Lorsque nous sommes tout à fait attentifs à la vérité vivante de chaque instant, nous poussons les portes d'une vie de prière continue.

## MALENTENDUS AU SUJET DE LA PLEINE CONSCIENCE

Même si la pleine conscience a été bien décrite, certains s'en font une idée fautive. Ils croient que cette approche consiste à penser très fort à un sujet, alors que nous n'utilisons le pouvoir pensant de l'esprit que pour entamer les exercices (par exemple, « Aujourd'hui, sois conscient de ta posture ») et pour ramener notre attention au moment présent lorsqu'elle est emportée par nos pensées durant la journée (« Ramène ta conscience à ta posture »). Dès que nous commençons à suivre les instructions de l'esprit pour l'exercice prévu, nous pouvons laisser aller nos pensées. Lorsque notre esprit pensant s'apaise, il bascule vers une conscience ouverte ; nous sommes alors ancrés dans notre corps, alertes, présents à toutes choses.

La deuxième erreur est de penser que la pleine conscience consiste à agir *très lentement*, alors que la rapidité n'est pas du tout en question. On peut très bien accomplir une tâche avec lenteur et être inattentif. En fait, lorsque nous accélérons notre allure, nous devons nous montrer plus attentifs afin de ne pas commettre d'erreur. Pour faire certains exercices de ce livre, vous devrez cependant ralentir quelque peu votre rythme – pour manger en pleine conscience, par exemple. En ce qui concerne les autres exercices, nous vous demanderons, avant de vous réengager dans vos activités habituelles, de ralentir un moment afin de permettre à votre esprit et à votre corps de s'unir – en reposant votre esprit à l'aide de trois respirations, par exemple. On peut faire d'autres tâches sans tenir compte de leur rapidité, comme l'exercice qui consiste à prêter attention à la plante des pieds.

La troisième erreur est de considérer la pleine conscience comme un programme d'exercices limités dans le temps – à une période de trente minutes de méditation assise, par exemple. L'efficacité de la pleine conscience est telle qu'elle s'étend à toutes les activités de notre existence. Elle nous apporte une plus grande perspicacité, une curiosité accrue et une sensation de découverte dans tous les moments de notre vie : quand nous nous levons le



matin, brossons nos dents, passons une porte, répondons au téléphone, écoutons celui ou celle qui nous parle.

## COMMENT UTILISER CE LIVRE

Cet ouvrage vous offre une large variété de moyens d'intégrer la pleine conscience dans votre vie quotidienne. Nous appelons ces moyens « exercices de pleine conscience ». Vous pouvez également les considérer comme des « graines » de pleine conscience que vous sèmerez dans tous les petits coins et recoins de votre existence, où vous les verrez se développer et s'épanouir jour après jour.

Chaque exercice possède plusieurs sections. Vous trouverez tout d'abord une description des exercices et quelques idées destinées à vous rappeler à quel moment et comment les accomplir pendant la journée et pendant la semaine. Suit une section intitulée « Découvertes », qui comprend des observations, des idées et des remarques sur les difficultés qu'ont éprouvées certaines personnes, ainsi que toute recherche pertinente sur le sujet. Dans la section « Leçons approfondies », j'explore les thèmes et les leçons plus vastes que la vie nous apporte lorsque nous pratiquons l'exercice. Chaque exercice est comme une fenêtre permettant de jeter un regard sur ce qu'une vie en pleine conscience peut être et nous apporter. Enfin, les « Derniers mots » qui résument l'exercice vous encourageront, je l'espère, à continuer à laisser la vie se déployer en vous.

Afin de tirer profit des conseils de ce livre, commencez chaque semaine en lisant simplement la description de l'exercice conseillé et voyez comment vous allez l'accomplir. N'allez pas voir plus loin ! Affichez vos pense-bêtes ou vos images de manière à les voir pendant la journée. Au milieu de la semaine, lisez la section « Découvertes » concernant l'exercice en question afin de voir quelles expériences et idées d'autres personnes ont eues en s'y adonnant. Cette stratégie pourrait maximiser votre approche. À la fin de la semaine, lisez les « Leçons approfondies » avant de passer à un nouvel exercice.

Peut-être souhaitez-vous imiter ce que nous faisons au monastère : nous commençons par le premier exercice de pleine conscience et poursuivons pendant toute l'année, dans l'ordre établi, avec un exercice par semaine. Vous pouvez commencer un nouvel exercice le lundi et terminer votre lecture ou vos réflexions écrites le dimanche. Vous pouvez également adopter un exercice ou un thème particulier si ce dernier s'adapte mieux à vos conditions de vie de la semaine. Lorsqu'un exercice continue à vous procurer des idées, ou si vous souhaitez vous améliorer, prolongez-le pendant deux ou trois semaines.

Il est particulièrement agréable d'accomplir ces exercices avec d'autres personnes. C'est ce que nous faisons au monastère. Vous pouvez constituer un groupe de pleine conscience, choisir un exercice à accomplir pendant une semaine ou deux et, ensuite, échanger sur ce que vous avez appris. Au monastère, nous aimons ces réunions où le rire est au rendez-vous. Il est important de prendre les « échecs » avec bonne humeur. Chaque personne a une expérience à raconter, des idées à partager et des anecdotes amusantes à raconter au sujet de ses tentatives – réussies ou ratées.

Il y a une vingtaine d'années que nous avons inauguré ces nouvelles pratiques hebdomadaires de pleine conscience. L'idée nous a été offerte par un homme qui avait vécu dans une communauté adepte des enseignements de Gurdjieff. Il nous a expliqué que ce n'est pas la réussite de la tâche qui importe, et que, parfois, *ne pas faire* l'exercice peut nous en apprendre davantage sur nous-mêmes car nous devons alors essayer de comprendre la raison de notre échec et ce qui se cache derrière lui : la paresse, une vieille crainte ou la tendance à remettre à plus tard. Le véritable objectif est de vivre de façon de plus en plus consciente. C'est ce que Gurdjieff appelait « le rappel de soi ». Dans le bouddhisme, nous disons « éveil au vrai soi ». Autrement dit, s'éveiller à notre vie telle qu'elle est – et abandonner les fantasmes que nous créons à propos de cette vie.



Un esprit agité peut causer bien des ravages, aussi bien à soi-même qu'à son entourage. Comme un animal sauvage, l'esprit capricieux doit être apprivoisé et entraîné pour dévoiler son plein potentiel sur le plan des idées, de la générosité et de la créativité. Une fois ce processus enclenché par la méthode de la pleine conscience, l'agitation fait place au calme et à la stabilité devant les inévitables difficultés du quotidien. Pratiquer la pleine conscience, c'est prêter attention aux détails qui fourmillent autour de soi et auxquels on s'est habitué jusqu'à ne plus les reconnaître. Grâce à ce livre original et à ses 52 exercices faciles à intégrer dans votre quotidien, vous apprendrez à atteindre cet état d'éveil apaisant. Par exemple, vous vous détacherez des médias pendant une semaine, apprivoiserez votre impatience, sourirez sans raison jusqu'à ce que cela devienne automatique et découvrirez une multitude d'autres petites actions qui changeront votre regard sur vous-même et sur le monde.



Jan Chozeh Bays est pédiatre, professeur de méditation et auteur du livre *Manger en pleine conscience*. Elle est l'abbesse du monastère bouddhiste Great Vow en Oregon, où elle a conçu les exercices de pleine conscience présentés dans ce livre.

ISBN 978-2-89044-839-1



Groupe  
**Livre**  
Québecor Média