

Je prends un zafu et m'assois en face de lui. Ces moments de pratique sont pour moi des instants privilégiés. Juste lui et moi. Je sais alors qu'il portera attention à tous mes faits et gestes. Je sais qu'il mettra tout en œuvre pour me permettre de progresser dans ma pratique.

— Écoute ce que je vais te dire avec les oreilles grandes ouvertes et le cœur posé. Nous avons deux portes respiratoires. En as-tu conscience ?

— Oui, le nez et la bouche.

— La nature fait bien les choses, non ? Il nous est impossible de ne pas respirer. Si le nez est bouché, alors il reste la bouche. Donc pas d'excuse pour ne pas pratiquer.

Il ne le montre pas, mais je peux percevoir un sourire en coin. La discipline est pour lui la condition sine qua non pour atteindre l'éveil.

— De ces deux portes respiratoires, tu peux respirer de quatre manières différentes. Les as-tu déjà observées dans tes méditations ?

— Oui. Il y a la respiration courte/courte, longue/longue, courte/longue et longue/courte.

— Parfait ! Et as-tu déjà médité sur ces quatre types de respiration pour saisir leur secret ?

— Non. Je ne savais pas qu'il y avait un secret dans chacune de ces respirations.

— Eh bien, commençons par l'inspiration courte et l'expiration courte. Fais un cycle d'une minute et dis-moi comment tu te sens ensuite.

Je me mets à faire un cycle de respiration rapide et courte, les yeux fermés, tout en observant mon état d'être.  
— Je me sens plus éveillé et plus énergique, lui dis-je après avoir fini mes cycles et ouvert les yeux.

— C'est cela. Avec la respiration courte/courte, tu vas pouvoir donner un regain d'énergie à ton esprit.

C'est la pratique parfaite si par exemple un matin ou un soir, pendant tes exercices méditatifs, tu sens que tu vas t'endormir. Elle est utile aussi, quand, durant ta journée, tu te sens fatigué.

Maintenant, pratique pendant une minute l'inspiration longue et l'expiration longue. Cherche bien la lenteur et la profondeur. Fais en sorte de ne pas entendre ton souffle.

Je ferme les yeux et respire le plus calmement possible. Pour ne pas entendre mon souffle, je suis obligé de respirer avec tendresse.

Parfois, j'ai un peu de stress qui monte en moi lors de l'inspiration, comme une sensation de manque d'air. Mais il m'a déjà appris à le gérer en me disant que c'est incertain et qu'il ne peut rien m'arriver, car si j'ai vraiment besoin d'air, il me suffit de le prendre. Ce qui a comme effet de calmer mes craintes mentales.

J'ouvre les yeux et le regarde en lui disant :

— J'atteins un calme profond immédiatement. C'est radical. Tout s'apaise dès le premier cycle.

— C'est bien cela, le secret de la respiration longue/longue. C'est l'apaisement de l'esprit et de toutes tes cellules.

Utilise cette respiration pendant ta pratique si tu vois que ton esprit est très agité par exemple, ou si tes pensées ne cessent de vouloir pénétrer en toi.

De la même manière, durant ta journée, si tu as besoin de te recentrer, de t'apaiser, pratique cette respiration. N'oublie pas de ne pas te concentrer sur l'air que tu respirez, mais sur la douceur et la profondeur.