

## 1. MINDFULNESS : PLENITUDE DE L'INSTANT PRESENT

La *mindfulness*\* ou pleine présence\* est d'abord un état, l'état de présence\* à l'instant, une expérience sensorielle, ouverte, attentive et empathique, sans jugements ni conceptions mentales surimposées. L'instant présent se vit dans sa fraîcheur et sa simplicité première, « tel qu'il est ». Cet état d'union avec l'instant présent permet le comportement le mieux adapté à la situation. C'est un état de bien-être et de liberté.

L'entraînement à la *mindfulness*, ou méditation\* de pleine présence, consiste à découvrir cet état et à le cultiver, pour intégrer ses qualités à sa vie quotidienne. L'entraînement à la pleine présence commence en cultivant la présence attentive\* et le rappel\*.

## 2. PLEINE PRESENCE OU PLEINE CONSCIENCE ?

Le terme *mindfulness* est traduit en français par « pleine conscience\* » ou « pleine présence ». Nous préférons l'expression de « pleine présence », car l'état désigné par *mindfulness* est précisément un état de présence dans lequel la conscience d'être un sujet observateur s'absorbe complètement dans l'expérience. Le terme de « pleine conscience » peut facilement se comprendre de façon erronée comme faisant allusion à une conscience pleine et solide du sujet.

## 3. UNE PRATIQUE NATURELLE ET UNIVERSELLE

La pleine présence, expérience immédiate de l'instant présent, est naturelle et par là même universelle. Elle est non confessionnelle, c'est un patrimoine universel de l'humanité qui ne dépend ni n'appartient à aucune religion ou philosophie. C'est fondamentalement une expérience non conceptuelle. C'est dire que quiconque, qu'il soit agnostique, athée, croyant ou philosophe, peut la découvrir et en retirer des bienfaits.

La pleine présence n'est pas un état qui se fabrique, mais une expérience naturelle qui se découvre et se révèle lorsque les saisies et les fixations de la conscience habituelle, avec ses illusions et ses passions, se dissolvent et disparaissent.

L'expérience de pleine présence, naturelle et universelle est aussi première, c'est-à-dire précédant les conceptions et toutes leurs distinctions de culture ou de religion. Elle est l'expérience humaine fondamentale de l'instant présent immédiat, le présent avant la « représentation ».

Cet état de présence est le fond de toute spiritualité essentielle et a inspiré toutes les voies conduisant à sa réalisation. L'intelligence de l'unité de cette expérience et de différentes

voies qui conduisent à sa réalisation est le paradigme de « l'unité dans la diversité », que nous explorerons plus profondément lors de l'étape huit<sup>1</sup>.

#### 4. LES ORIGINES ET LES SOURCES DE LA PLEINE PRESENCE

La pleine présence est, comme nous l'avons dit, un patrimoine immatériel de l'humanité, naturel et universel, qui n'appartient à aucun enseignement en particulier.

La source de notre transmission est l'enseignement du Bouddha, dont je suis un héritier. La pratique de la pleine présence est le cœur de l'enseignement du Bouddha qui depuis plus de 2 500 ans transmet la voie qui conduit à l'ultime état de pleine présence : l'éveil spirituel.

La pleine présence se pratique assise – c'est la **méditation assise** – et se cultive ensuite dans toutes les activités de la vie quotidienne – c'est la **méditation en action**.

Parmi les nombreux traités enseignant la pleine présence, citons, parmi les plus célèbres, « le Sûtra de l'établissement de l'attention<sup>2</sup> » qui présente ses fondements dans la pleine présence au corps<sup>3</sup>, la pleine présence aux sensations<sup>4</sup>, la pleine présence à l'esprit<sup>5</sup> et la pleine présence aux phénomènes de l'esprit<sup>6</sup>. Citons également « le Sûtra de l'attention au souffle<sup>7</sup> » qui présente les fondements de l'attention au souffle.

Les enseignements de la pleine présence sont développés comme *Samatha* et *Vipāśyanā*<sup>8</sup>\*, termes qui se traduisent littéralement par « laisser l'esprit au repos » (*Samatha*) pour « voir clairement sa nature » (*Vipashyanā*). Ces enseignements trouvent leur expression la plus essentielle dans les pratiques dites du *Mahāmudrā*\* (La Grande Union) et du *Dzogchen*\* (la Grande Perfection). Ils enseignent la réalisation de l'état de plénitude et de perfection de la présence au-delà des limitations de l'esprit dualiste. Tous ces enseignements ont pour dénominateur commun de développer et de conduire à la présence d'instantanéité. L'intelligence qui comprend l'unité de l'expérience fondamentale de l'état de présence dans la diversité de ses expressions et pratiques est dite « Rimay », ou « d'unité dans la diversité ».

#### 5. RECHERCHES ET RENCONTRES ENTRE SCIENTIFIQUES ET CONTEMPLATIFS

À partir des années 1970, les scientifiques s'intéressèrent de plus en plus aux effets de la méditation sur le cerveau et sur le corps. Quelques années plus tard, Tenzin Gyatso le 14<sup>e</sup> Dalai Lama, prix Nobel de la paix, et Francisco Varela (1946-2001), l'un des plus éminents spécialistes des sciences cognitives, eurent, avec R. Adam Engle, l'intuition que scientifiques

---

<sup>1</sup> Voir chapitre 3, étape 8, point 6 : « Erreur ! Source du renvoi introuvable. »

<sup>2</sup> *Satipaṭṭhāna Sutta* en pali ; *Smṛiti Upasthāna Sūtra* en sanskrit

<sup>3</sup> En sanskrit (sk.) : *Kāya*

<sup>4</sup> Sk : *Vedanā*

<sup>5</sup> Sk : *Citta*

<sup>6</sup> Sk : *Dharma*

<sup>7</sup> *Anāpānāsati Sutta* en pali, *Ānāpānasmṛiti Sūtra*, en sanskrit

<sup>8</sup> *Vipashyana* en sanskrit ; *vipassana* en pali

et contemplatifs seraient complémentaires pour étudier les interactions corps-esprit, et que leur coopération pourrait être profondément bénéfique. En 1987, ils créèrent le *Mind and Life Institute*. Depuis lors, cet Institut réunit régulièrement des scientifiques et des contemplatifs de tous horizons pour étudier l'esprit et les pratiques de méditation ainsi que leurs applications dans de nombreux domaines tels que l'éthique, l'attention, la neuroplasticité, les émotions, l'altruisme, l'économie etc. L'Institut est ainsi devenu un incubateur pour la recherche dans tous les champs que recouvre le nouveau domaine des sciences contemplatives cognitives.

Aujourd'hui la recherche en sciences contemplatives est présente dans certaines des grandes universités américaines et elle se développe rapidement dans nombre d'institutions européennes. En Occident, les publications sur la *mindfulness* ont connu un essor très important ces dix dernières années

## **6. LES BIENFAITS DE LA PLEINE PRESENCE**

L'immense succès que la pleine présence connaît aujourd'hui vient de la découverte de ses bienfaits étayés par de nombreuses expériences, dont les résultats ont fait l'objet de multiples publications scientifiques<sup>9</sup>.

En résumé, les résultats de ces recherches tendent à démontrer que la pratique de la pleine présence a pour effet de réduire le niveau général de tension et de stress, a un effet positif direct sur notre état de santé physique et mentale et, finalement, sur notre bien-être général.

### **Les bienfaits validés par les recherches scientifiques contemporaines**

Dans la suite du *Mind & Life Institute* aux États-Unis, de nombreuses études scientifiques et universitaires ont été menées par les plus grands chercheurs en neurosciences sur les bénéfices de la pratique de la *mindfulness*.

Voici quelques-uns des bénéfices majeurs sur la santé :

- **La réduction du stress et le contrôle de l'anxiété**

La réduction du stress est une des raisons majeures pour lesquelles un grand nombre de personnes commence à pratiquer la méditation de pleine présence. Il est avéré que le stress mental et physique a de nombreux effets néfastes comme des inflammations, la perturbation du sommeil, des états dépressifs et d'anxiété, l'accroissement de la pression artérielle, la fatigue etc. La pratique de la méditation de pleine présence réduit le stress, les inflammations liées au stress, ainsi que les symptômes liés à des conditions de stress, incluant le syndrome de l'inflammation de l'intestin, les désordres liés à un stress post traumatique et la fibromyalgie.

La *mindfulness*, pleine présence, aide aussi à réduire l'anxiété et les désordres liés à l'anxiété tels que les phobies, les anxiétés sociales, les pensées paranoïdes, les

---

<sup>9</sup> Voir la bibliographie sur les bienfaits de la présence en annexe 4

comportements obsessionnels compulsifs, les crises de panique et à contrôler l'anxiété professionnelle liée à des environnements à forte pression.

- **Le développement de la santé émotionnelle**

La pratique de la pleine présence apporte aussi une meilleure estime de soi et une vision plus positive de la vie. Plusieurs études suggèrent qu'elle peut réduire la dépression en réduisant l'émission des cytokines, substances inflammatoires produites en réponse au stress.

Enfin, le cerveau des personnes qui pratiquent la méditation de *mindfulness* montre plus d'activité dans les zones liées à l'optimisme et aux pensées positives.

- **L'accroissement de l'attention**

La pleine présence attentive est un peu la musculation de la capacité d'attention. Elle aide à accroître la force et l'endurance de l'attention et stimule la mémoire, notamment des détails. De plus, une étude a conclu que la pleine présence pouvait même renverser dans le cerveau les tendances qui contribuent au vagabondage de l'esprit, à l'inquiétude et au déficit d'attention.

- **Le développement de la connaissance de soi**

Certains exercices de pleine présence peuvent aider à développer une meilleure connaissance de soi et aider à développer les meilleurs traits de sa personnalité, en réduisant les pensées autodestructrices, le sentiment de solitude et en créant de nouvelles habitudes cognitives et de pensées. Enfin, l'expérience de la pleine présence cultive la capacité de créativité dans la résolution des problèmes.

- **Le développement de la bienveillance**

Certains types de pratiques de la méditation de pleine présence peuvent particulièrement accroître les sentiments et les actions positifs envers soi-même et les autres. Par exemple, les méditations sur la bonté bienveillante commencent par le développement de pensées et de sentiments bienveillants envers soi-même. Enfin la méditation sur la bonté bienveillante peut réduire l'anxiété sociale, réduire les conflits conjugaux et aider à mieux gérer la colère.

- **La réduction des pertes de mémoire liées à l'âge**

Les développements de l'attention et de la clarté de pensée peuvent aider à garder son esprit jeune, en développant la mémoire et la rapidité d'esprit et peut, au moins partiellement, améliorer la mémoire des patients atteints de troubles de démence sénile.

- **La réduction des addictions**

La discipline mentale qui peut se développer grâce à la pleine présence peut aussi aider à chasser les dépendances en développant le contrôle de l'attention à ce qui génère les attitudes addictives. Les recherches ont montré que la pleine présence pouvait aider les personnes à rediriger leur attention, accroître leur volonté, contrôler leurs émotions et leur impulsivité et ainsi accroître leur compréhension des causes de leurs comportements addictifs. De même, la *mindfulness* est aussi efficace pour contrôler les addictions à la nourriture.

- **L'amélioration du sommeil**

En s'entraînant à la pratique de la *mindfulness*, nous pouvons mieux contrôler et rediriger le flot des pensées qui génère l'insomnie. De plus, la *mindfulness* apporte la détente du corps en relâchant les tensions et en vous plaçant dans un état de paix dans lequel il est plus aisé de trouver le sommeil.

- **Le contrôle de la douleur**

Nos perceptions de la douleur sont intimement liées à notre état d'esprit et peuvent être élevées dans des conditions de stress. La pratique de la *mindfulness* aide à nous rendre moins sensibles à la douleur, que ces douleurs soient chroniques, intermittentes ou celles de patients en fin de vie.

- **L'amélioration de la pression artérielle**

La méditation de pleine présence peut aussi améliorer la santé physique en réduisant la pression artérielle. Ainsi, la pratique de la *mindfulness* semble contrôler la pression sanguine en relaxant les signaux nerveux qui coordonnent la fonction cardiaque, la tension dans les vaisseaux et les réponses psychologiques de résistance ou de fuite qui accroissent les niveaux d'alerte dans les situations de stress.

- **L'amélioration du système immunitaire**

De nombreuses études récentes ont aussi prouvé que la *mindfulness* aidait à renforcer le système immunitaire, que ce soit par la réduction du stress, l'amélioration de la communication entre le cerveau et le système immunitaire ou par l'activation du deuxième cerveau.

- **Le développement de la neuroplasticité**

La *mindfulness* ne développe pas seulement notre esprit mais a un impact direct sur notre cerveau en le transformant. Des études ont montré que la pratique de la pleine présence développait l'épaisseur de la zone corticale du cerveau, développait la matière grise dans le

tronc cérébral, dans l'hippocampe et la zone frontale et augmentait les connexions entre les différentes parties du cerveau.

## **Les bienfaits classiques énoncés dans les enseignements de Bouddha**

Nous venons de voir les qualités de la pleine présence qui ont été spécifiquement identifiées, étudiées et validées par des tests scientifiques contemporains. Ces études et recherches n'en sont qu'à leurs débuts et il est très probable que beaucoup d'autres qualités de la pleine présence seront progressivement découvertes et validées. Ces qualités ont été identifiées chez les anciens, elles sont mentionnées dans les enseignements de la médecine traditionnelle, des anciennes thérapies de la personne et la science contemplative cognitive présentée dans les enseignements du Bouddha et leurs nombreux traités classiques.

Dans les traités classiques des enseignements du Bouddha (voir les quelques sources que nous mentionnons ci-dessous), la pleine présence a un rôle central. En bref, la pratique de la pleine présence est la principale cause de l'éveil spirituel et de toutes ses qualités, c'est-à-dire de libération des illusions et des passions, de santé globale – *corps-souffle-esprit* – et de bonheur : en un mot, d'harmonie. Le Bouddha, « l'éveillé-éveilleur », enseigna la pratique de la pleine présence à l'instant comme la voie de réalisation de soi et de la réalité. Il n'est pas possible de développer en détails ces qualités dans le contexte de cette introduction, et ce n'est pas le propos. Nous nous contenterons donc de citer un exemple issu d'un des plus grands traités classiques "l'Encyclopédie de la science contemplative" que nous a léguée notre lignée de transmission.

Dans cette Encyclopédie Jamgön Kongtrül Lodrö Thayé (1813-1900), dit : « *Toutes les qualités d'éveil que mentionnent les approches de la voie de libération individuelle ou de la voie d'éveil universelle sont le résultat de la pratique d'une pleine présence stable, dans laquelle émerge la claire vision de la nature de la réalité* ». Il cite le Bouddha qui, dans un sūtra, « Le commentaire définitif de l'intention éveillée<sup>10</sup> », répond à Maitreya, le Bouddha de l'avenir, en disant : « *Vous devriez savoir que toutes les qualités positives, des Auditeurs, des Héros d'éveil et de Ceux Partis en l'ainsité [ ce sont des noms d'accomplis dans différents niveaux de réalisation de la voie d'éveil] qu'elles soient de notre monde ou transcendants celle-ci, toutes ces qualités sont le fruit de la pleine présence stable et de la claire vision de la réalité qui naît en celle-ci* ».

Ainsi, selon ces sources traditionnelles, toutes les qualités positives de notre monde ou celles qui le transcendent, sont issues des pratiques de la pleine présence et de la claire vision de la réalité qui en procède. Cela peut sembler invraisemblable ou exagéré et demande donc un examen. C'est d'ailleurs ce à quoi nous invite le Bouddha dans ses enseignements : « il ne s'agit pas de croire, mais de conduire personnellement l'expérience, de commencer et de continuer la pratique si les résultats sont probants. »

---

<sup>10</sup> Samadhinirmocana Sūtra, en sanskrit.

En bref, les qualités positives que développe la pleine présence sont : l'harmonie, la santé, le bien-être, le bonheur, la liberté ou, en deux mots : la connaissance et l'amour.

On remarquera aussi dans la citation de l'Encyclopédie ci-dessus que la pleine présence doit être associée à la compréhension de la réalité qui se développe dans la science contemplative et la pratique dite de la « claire vision ». Les deux pratiques sont associées et complémentaires : la pleine présence est l'expérience dans laquelle la claire vision de la compréhension s'éveille, elle est son fondement et le contexte indispensable à son émergence. La pleine présence seule réalise les qualités de bonheur et de liberté de ce monde, et la compréhension, qui se vit dans son ouverture, est l'ultime claire vision de la réalité, l'expérience libératrice.

D'une façon simple nous pouvons résumer les qualités de la pleine présence dans la formule mnémotechnique qui en anglais est celle des 3H : *Harmony, Health* et *Happiness* (en français : harmonie, santé et bonheur).

## **7. LES DOMAINES D'APPLICATION DE LA PLEINE PRESENCE**

Les domaines d'application de la pleine présence n'ont guère de limite car quoi qu'on fasse, on le fait mieux en étant pleinement présent à ce que l'on fait. Depuis l'émergence de la *mindfulness* en Occident, de nombreux programmes basés sur cette pratique ont été largement diffusés et utilisés dans les institutions publiques, telles que les écoles, les hôpitaux, mais aussi avec d'anciens combattants, dans des prisons ou dans des entreprises.

Pour ne citer que quelques exemples :

- **L'école**

Des projets visant à introduire la méditation dans les écoles fleurissent aux USA, au Canada et dans des pays européens comme les Pays-Bas, l'Allemagne ou l'Angleterre. De nombreux établissements l'envisagent comme un outil pédagogique qui favorise l'attention, les facultés cognitives et l'intelligence émotionnelle. En France aussi, l'utilité de la pleine présence commence à être reconnue dans les milieux scolaires et commence à y être introduite.

- **Les hôpitaux**

Dans les années 70, Jon Kabat-Zinn commença à introduire des pratiques de *mindfulness* pour des patients souffrant de douleurs chroniques ou en fin de vie. Le protocole qu'il a créé, nommé *Mindful Based Stress Reduction*<sup>11</sup> fut développé pour aider les patients à mieux supporter la douleur et le stress lié à leur maladie. Un autre protocole *Mindful Based Cognitive Therapy*<sup>12</sup> a ensuite été développé pour aider les personnes souffrant de dépression à réduire

---

<sup>11</sup> MBSR, en français : « Réduction du stress basée sur la pleine conscience »

<sup>12</sup> MBCT, en français : « Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience »

leur sentiment de mal-être et à éviter la rechute dépressive. Ces deux protocoles sont aujourd'hui largement répandus dans de nombreux hôpitaux et ont été introduits en France par Christophe André, notamment à l'hôpital Saint-Anne à Paris.

- **Le monde politique**

A partir de 2014 le Parlement britannique a organisé des sessions de pleine présence pour ses membres et a publié en 2015 le rapport « *UK Mindful Nation* » destiné à introduire la pleine présence dans différents domaines publics tels que la médecine, l'éducation, l'entreprise et la prison. En France, des initiatives de pratique de la *mindfulness*, viennent récemment d'être faites à l'Assemblée Nationale.

Par ailleurs, des forces armées, américaines et d'autres pays, utilisent la pleine présence, pour leurs militaires, principalement dans le traitement des chocs post-traumatiques. Dans ce domaine on peut remarquer qu'elle est l'attitude fondamentale des arts martiaux traditionnels.

- **Les prisons**

L'introduction de la pleine présence dans les prisons contribue à réduire les comportements hostiles, les troubles de l'humeur ainsi que la consommation de médicaments ou de drogues diverses. Elle améliore aussi l'estime de soi. Dans plusieurs pays, notamment en Inde et aux Etats-Unis, des expériences spectaculaires ont eu lieu dans le milieu carcéral.

- **L'entreprise**

Le monde de l'entreprise s'intéresse aussi à la pleine présence dans l'optique d'améliorer les conditions de travail, le bonheur, la créativité et l'éthique au travail. De plus en plus d'entreprises offrent à leurs employés l'accès à des formations à la pleine présence ainsi que la possibilité de « pauses méditation ».

## **8. LA PLEINE PRESENCE : UNE QUALITE D'ETRE, UN MODE DE VIE**

En termes contemporains, la pratique de la pleine présence est à la fois une science contemplative, une méditation, une philosophie et une phénoménologie opérative, transformatrice et libératrice. Les bienfaits de sa pratique, loin de se résumer uniquement à une gestion du stress, vont largement au-delà d'une simple relaxation. Dans une approche globale, que nous disons « de deuxième génération » pour marquer toute les extensions et l'amplitude de ses champs d'applications et la démarquer d'une approche réductionniste, la pleine présence est un art de vie associé à une qualité d'être. C'est une sorte de thérapie de fond, « holistique », bénéfique à la personne dans sa totalité, intégrant ses dimensions physique, mentale et spirituelle. C'est aussi une voie de vie essentielle dans l'éternelle quête

de sens qui anime tous les êtres humains, une spiritualité cognitive et une éthique naturelle de la « présence d'instantanéité » fondée sur la « règle d'or ».

→ **Voir la conclusion de l'ouvrage.**

## **9. UNE ETHIQUE HUMANISTE UNIVERSELLE**

La Règle d'Or de l'éthique universelle s'énonce : « traite les autres comme tu voudrais être traité », ou « ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse », ou encore « n'inflige pas à l'autre la violence dont tu ne voudrais être victime ». Cette règle de bienveillance altruiste se rencontre sous différentes formulations dans toutes les approches éthiques, humanistes ou religieuses de non-violence. Elle procède de notre aspiration naturelle au bien-être et au bonheur, et ne dépend ni de croyances, ni d'arguments d'autorité. Cette règle d'or constitue le fondement de l'éthique naturelle universelle.

Dans la pratique de la pleine présence ouverte, la cohabitation des deux qualités que sont l'attention et l'ouverture conduisent à l'expérience de la pleine présence empathique et altruiste. Cet état est une participation à la réalité de l'autre dans laquelle « l'autre est mon semblable ». Dans cet état de participation empathique, on accomplit naturellement ce qui est bon pour l'autre comme on le ferait pour soi. Ce respect de l'autre comme un autre soi-même procède ici simplement de la participation empathique et de la bienveillance naturelle dans l'état de présence ouverte.

Qui que nous soyons, nous aspirons tous au bien-être et au bonheur, et souhaitons tous éviter la souffrance. En cela, « tu es comme moi et je suis comme toi ». C'est dans la reconnaissance de cette similitude et dans l'expérience de communion qui se vit en pleine présence que se pratique la règle d'or. Elle s'applique à tous les niveaux : personnel, conjugal, familial, professionnel, social, économique, politique, géopolitique et écologique.

C'est le fondement d'une éthique humaniste globale, naturelle et universelle. Elle est indépendante de tout argument d'autorité et se développe naturellement dans l'expérience de pleine présence.

→ **Voir la conclusion de l'ouvrage.**

## **10. UNE SPIRITUALITE HUMANISTE\* UNIVERSELLE**

Nous disions ci-dessus que la pratique de la pleine présence est « un art de vie et un mode d'être » et nous en parlions comme d'un humanisme naturel. La pratique profonde de la pleine présence est aussi la base d'une spiritualité de la présence immédiate, a conceptuelle, ou d'instantanéité, que nous allons développer dans la conclusion. L'expérience de l'instant présent atemporel à laquelle introduit la pratique de la pleine présence est au fond et au cœur de toutes les spiritualités de la véritable transcendance, celles du dépassement des illusions du mental conceptuel et des passions conflictuelles qui en procèdent.

Dans l'enseignement du Bouddha, comme dans d'autres, la présence d'instantanéité est le lieu de la connaissance transcendante qui répond expérimentalement à l'injonction de l'Occident comme de l'Orient : « Connais ton esprit, sache ce que tu es ».

→ **Voir la conclusion de l'ouvrage.**