

MAI COSMA

SUR LE CHEMIN  
DU BONHEUR  
AVEC LA PLEINE  
PRÉSENCE

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :  
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de  
*simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre  
de voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 979-1-04250-121-1

Dépôt légal : février 2024





## Préface de Cécile Neuville

Trop souvent, nous sommes emportés dans le tourbillon effréné de la vie, laissant nos pensées divaguer entre le passé et le futur, négligeant ainsi l'unique instant qui compte réellement : le présent. La pleine présence nous ramène à cet instant précieux, nous permettant de nous engager pleinement dans nos expériences, nos relations et notre propre être. C'est dans cet espace de conscience profonde que nous découvrons une joie authentique, une sérénité durable et une connexion profonde avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure. En cultivant la pleine présence, nous nous offrons le cadeau de vivre pleinement, en savourant chaque instant avec gratitude et en embrassant la beauté de la vie dans sa simplicité même.

C'est précisément ce que vous allez pouvoir découvrir au travers de ce livre. Bien plus qu'un livre d'ailleurs, vous vous offrez avec cette lecture une belle invitation à explorer les profondeurs de votre être et à découvrir les véritables clés de votre propre bonheur. Vous verrez qu'au fil des pages, c'est un plaisir de se laisser guider par la bienveillance et l'expertise de Mai Cosma, son auteure, à travers un voyage transformationnel, où l'attention, le discernement, la résilience et la connexion profonde nous conduisent pas à pas sur le chemin d'une vie épanouissante et authentique.

Alors que je ne la connais que depuis quelques mois, j'ai tout de même depuis déjà la joie et l'honneur de pouvoir profiter de la belle énergie de Mai. Étant personnellement psychologue spécialisée en psychologie positive, ce qui m'anime plus que tout depuis des dizaines d'années, c'est de découvrir

et de transmettre les clés qui permettent de vivre une vie épanouie. Toutes deux passionnées par tout ce qui se relie au concept du bonheur et aux moyens de le rendre accessible au plus grand nombre, nous avons forcément de suite eu un coup de cœur réciproque l'une pour l'autre. Un peu comme deux opposées qui s'attirent par ailleurs, si elle me dit souvent être inspirée par mon enthousiasme et mon énergie pleine de vitalité, elle m'inspire en retour tellement de douceur, de générosité et d'amour pour la Terre entière, qu'ensemble nous sommes prêtes à contribuer à un monde meilleur, bercé par plus de paix, de joie, d'amour et de bonheur !

C'est pourquoi c'est un plaisir pour moi d'écrire cette préface et de vous inviter à vous plonger pleinement dans cette belle expérience de vie, cette belle expérience de cœur que Mai vous propose de vivre page après page, pour vous aider à trouver le bonheur véritable, celui qui réside au plus profond de vous-même. Ce que j'aime particulièrement dans ce livre, c'est l'alchimie harmonieuse que vous allez y trouver, vous, chers lecteurs, entre des enseignements, des pratiques puissantes à expérimenter facilement et immédiatement et des questions d'introspection, le tout illustré par de belles citations et de magnifiques contes inspirants emplis de sagesse intemporelle...

Alors un grand merci à Mai, pour ce que tu m'apportes, mais aussi pour tout ce que tu apportes au monde, au travers de tes accompagnements, de tes groupes et de tes cercles de pleine présence, de tes conférences, de tes différentes prestations proposées avec tant d'humanité, d'intelligence de cœur et de générosité, et bien sûr au travers de ce livre !

Si j'avais un dernier message à vous transmettre, ce serait de vous rappeler que votre bonheur dépend autant de tout ce que vous apprenez sur le sujet que de la façon dont vous mettez vos apprentissages en action ! Si les enseignements de Mai dans ce livre sont déjà particulièrement précieux, ils ne suffiront pas à déclencher en vous le fameux déclic du bonheur ! Pour vivre en pleine présence et vous épanouir pleinement dans votre vie, il est essentiel de vous inspirer, de réfléchir, mais aussi d'agir !

Bonne lecture ! Et belle vie à vous !  
Cécile Neuville  
Rêveuse Entrepreneurse épanouie – [www.cecileneuville.com](http://www.cecileneuville.com)

## Avant-propos de Denys Rinpoché



[Buddha.University](http://Buddha.University)

« Sur le chemin du bonheur avec la Pleine Présence » est un excellent manuel pour cultiver une vie d'harmonie et de santé en s'entraînant à vivre en pleine présence. La pleine présence, pleine conscience, est le remède par excellence à la disharmonie et à ses émotions conflictuelles sources de souffrances.

Je connais Mai depuis de nombreuses années et la félicite d'avoir réalisé dans son ouvrage une excellente adaptation, concise et pratique, du protocole fondamental de l'École de pleine présence, **une des trois facultés de l'Université Bouddha**. Elle l'a de plus émaillé d'histoires pleines de sensibilité qui ouvrent le cœur et l'esprit et, à partir de ses parcours professionnels, l'a complété de citations des meilleurs auteurs.

Mai **donne** aujourd'hui **des formations de Pleine Présence à travers ses programmes basés sur des années d'expérience et a constitué ainsi** un réseau de pratiquants qui permet, au-delà de son ouvrage, de trouver un accompagnement personnel **permettant** d'intégrer l'expérience de la pleine présence dans la vie quotidienne, ce qui est la clé du succès.

La pleine présence, ouverte, attentive et altruiste est une pratique de méditation qui ouvre à la spiritualité universelle dans une approche complètement agnostique et non confessionnelle. **Nous recommandons vivement sa pratique à toutes celles et tous ceux qui aspirent à l'harmonie, au bonheur et à la santé du corps et de l'esprit.**

Nous faisons le souhait que ce livre soit une découverte, une inspiration et un bienfait pour de nombreux pratiquants et chercheurs.

De cœur à cœur.



Fondateur de l'Université Bouddha  
Et de l'École de pleine présence.

## Dédicace

À mes guides qui par leur amour infini continuent à transmettre la sagesse universelle source de bonheur véritable.

À mes lectrices et lecteurs, que ce livre puisse vous apporter la clé de la porte qui vous ouvre à votre vraie nature...

*« Présent au-delà du temps et de l'espace  
Existant depuis l'origine  
Incommensurable dimension, espace intérieur  
Radieux lumineux tels le Soleil et la Lune  
Parfait en soi » Chögyal Namkhai Norbu*

## Remerciements

Je remercie Denys Rinpoché pour m'avoir transmis avec bienveillance et patience les enseignements et les moyens qui m'ont permis de faire l'expérience directe de la présence, de l'intégrer dans ma vie et d'y demeurer. C'est grâce à ceci que je suis aujourd'hui en capacité de faciliter l'expérience de la pleine présence lors de mes formations et programmes.

Je remercie également toutes les personnes qui ont participé et qui participent actuellement à mes programmes de pleine présence. C'est par et pour eux que j'ai conçu mes « cahiers pratiques » qui sont devenus, avec le temps, le livre que vous tenez dans vos mains.

Je remercie mon mari, Christian Conrad, pour son amour et son soutien sans faille, pour la structure du livre et toutes les relectures et corrections qui ont rendu possible qu'il devienne réalité.

Je remercie Cécile Neuville pour son accompagnement d'experte, ses relectures et conseils avisés, qui ont permis les améliorations nécessaires pour donner à cet ouvrage la touche finale qui est la sienne.

Je remercie mon fils Mathias Conrad et Lou Tissot pour les beaux dessins créés spécialement pour illustrer mon livre.

Je remercie Luce Reis qui si gracieusement m'a permis d'utiliser son tableau « Coquelicots » pour la couverture de mon livre.

Je remercie Aurore Locufier, Magali Barcelo, Gaëlle Le Chevanton et Dominique Weber-Dayer pour leurs encouragements et leur confiance.

Je remercie mes lectrices et lecteurs qui rendent, et rendront, possible que ce livre soit « vivant ».

Je remercie enfin Les Éditions Maïa qui m'ont fait confiance et qui m'ont permis de diffuser ce livre auprès d'un maximum de personnes intéressées et motivées par le chemin du bonheur véritable !

## **Ce livre est pour vous !**

Pour toutes les personnes qui sont en quête de sens, de spiritualité, qui se sentent prêtes à suivre le chemin de la connaissance de soi, de la présence, de l'amour, de la joie inconditionnée et qui veulent contribuer avec leurs rêves et projets à l'avènement d'un monde meilleur. Il est pour les personnes qui s'intéressent au développement personnel, au bien-être, au bonheur, à l'éveil spirituel et qui souhaitent s'épanouir, retrouver leur sérénité, leur joie...

À travers lui, vous allez développer les qualités de l'état de pleine présence grâce à un entraînement et une combinaison harmonieuse d'approches basées sur la présence attentive, ouverte et bienveillante. Il se veut donc un compagnon expérimenté et bienveillant qui vous encourage, vous donne les moyens et vous apporte des outils efficaces pour parcourir votre chemin vers le bonheur.

Il vous invite à cheminer en sa compagnie avec confiance, implication et curiosité et vous ouvre à un nouveau regard sur vous-même, sur les autres et sur le monde. Au travers de ses pages et en fonction de votre engagement, vous allez découvrir et intégrer dans votre vie l'état de pleine présence et en découvrir par vous-même les bienfaits.

Enfin, permettez-moi de vous dire que ce livre est un rêve qui se réalise pour moi, grâce à vous, lecteurs et lectrices, qui avez choisi de le parcourir. J'espère que cette expérience sera enrichissante et inspirante pour vous, et que vous trouverez les clés pour vous épanouir pleinement dans votre vie.



Quelle est ma motivation pour suivre ce chemin de pleine présence ?



