

# *Programme Jacques Vigne sur Instagram*

*'La sobriété heureuse*

*en ce qui concerne l'information'*

*Dimanche 22 janvier 2023*

On peut distinguer deux niveaux de sobriété heureuse :

-Par rapport à l'actualité en général.

-Par rapport à la psychologie, ainsi qu'au développement intérieur et spirituel.

La tendance générale est à l'excès d'information, avec des messages qui donnent l'impression d'être vrais simplement parce qu'on les voit souvent à différents endroits.

Pour des raisons de temps, nous allons parler surtout de la sobriété heureuse par rapport à l'information et aux actualités.

On aime être informé, l'information a un côté agréable comme du sucre, ou un côté pimenté comme la violence, mais dans les 2 cas, cela peut créer une habitude qui peut ressembler à l'addiction. Celui qui suit une voie de méditation doit être très attentif à cela. Souvent, l'hyper consommation d'informations est pour éviter de regarder et de travailler à l'intérieur de soi. C'est important de développer ce sens critique en regardant cette tendance en face.

De plus, être bien informé peut facilement être récupéré par l'ego : on a envie d'en savoir un peu plus que le voisin, et un peu avant. On fait semblant que c'est pour le bien du monde, mais en fait, on s'enferme plutôt dans son ego

De plus, il faut bien noter qu'il y a un cycle qu'on peut qualifier de sadomasochiste dans l'information : le grand public a envie d'avoir peur avec les mauvaises nouvelles de la violence, il a envie de souffrir, et donc les organismes qui vendent l'information lui fournissent ce qu'il demande, consciemment ou inconsciemment.

Ne pas être naïf, il y a des groupes et des individus qui ont intérêt à porter le grand public dans la violence, à commencer bien sûr par les marchands d'armes, qui sont beaucoup plus influents qu'on ne pense sur les gouvernements.

## ***Une première pratique***

Pour résister à cela, je propose une formule d'emblée pour travailler sur la violence et la peur : la violence semble être une force, en fait c'est une faiblesse. On peut reprendre le rythme de la variabilité cardiaque, 4 syllabes-pulsations cardiaques sur l'inspir, pareil sur l'expir, avec un battement de cœur à poumons pleins et un à poumons vides, qu'on peut marquer verbalement par exemple par un 'om' :

*violence faiblesse/om/patience vraie force/om*

On accompagne cela avec la désynchronisation du mouvement de l'index par rapport à la respiration : c'est-à-dire que, quand le tronc se redresse sur l'inspir, l'index droit se détend, et vice versa.

De même, la peur semble un abri, une protection, mais elle procure une fausse paix, c'est le courage qui est la vraie paix :

*la peur fausse paix/om/courage vraie paix/om*

Tenzin Palmo a été une grande méditante dans la vallée du Lahoul, près du Tibet, qui à l'époque, dans les années 70, était coupée des nouvelles 6 mois par an à cause de la neige. Elle critique clairement le psychisme de l'homme moderne qui est envahi par des informations dont au mieux il n'a pas besoin, qui sont assez souvent même négatives pour lui.

Il y a un grand nombre d'informations qui sont seulement de la pollution, le mieux est de ne pas les regarder du tout, mais comment faire le tri à l'avance ? En tous les cas, si on les a regardées, il faut savoir quoi faire pour se défaire de la pollution qui s'ensuit. La méditation sert aussi à cela.

Il est bon de faire un point, après avoir regardé une série d'informations, et non seulement de distinguer celles qui nous ont appris des choses qui nous sont utiles objectivement, mais aussi d'examiner le caractère émotionnel de nos réactions. On doit éviter vraiment de rentrer dans le cycle de la violence, car c'est souvent ce que les gens, eux-mêmes violents, souhaitent. Justement parce qu'on est méditant, il est très important ne pas rentrer dans cela, voire dans des formes diverses de psychose collective, qui semblent fort contagieuses, en particulier quand certaines nations en arrivent à la guerre.

- Il est important d'éviter les informations purement visuelles qui favorisent l'émotionnel aux dépens d'une vraie réflexion.

- Éviter les informations trop courtes qui embrouillent l'esprit sans l'orienter et le clarifier en l'amenant à effectuer des synthèses intelligentes.

### ***Pratique :***

Revenir souvent au corps, en particulier au visage, observer comment certaines informations « appuient sur des boutons », puis justement détendre ces « boutons » pour nous inciter à ne pas réagir. Il est clair et logique que si on se suicide à cause des mauvaises nouvelles du monde, cela ne servira à rien. Par extension, cela ne sert à rien non plus de déprimer à leur sujet, ou de se laisser posséder par le désir de vengeance. Par contre, c'est un bon exercice d'être clair, de savoir que certaines personnes sont beaucoup plus nuisibles que d'autres, mais de ne pas prendre parti dans les conflits, car ils sont régulièrement plus complexes que ce que les grands médias d'un côté ou de l'autre en disent.

Quand on est un méditant, il est très important de ne pas rester au stade passif. On reçoit des nouvelles comme une grosse pluie qui vous fait trembler mentalement et qui vous laisse finalement pantois ; mais il faut être actif et envoyer de la lumière dans un monde qui en a bien besoin. Ce n'est pas si facile, c'est tout un travail mais il faut le faire, sinon, on risquera de tomber dans l'inverse, c'est-à-dire d'envoyer des vibrations de violence, et de désir de

vengeance primaire. Nous avons le choix, mais pour faire le bon choix, il faut très attentif à ce qui se passe en nous, car nous avons une appétence pour la violence.

Un autre point : Il faut se regarder attentivement pour découvrir dans quelle mesure les mauvaises nouvelles nous distraient d'un ennui profond. L'ennui est lié à l'ego, qui est comme un enfant gâté régulièrement fâché de ne pas avoir ce qu'il voudrait. Mais sortir de l'ennui en consommant des nouvelles de violence ou de destruction revient à trouver un remède qui est bien pire que le mal. Régulièrement se demander si on est clair par rapport à ce mécanisme.

Le matin, quand on commence à sortir du lit, c'est un bon moment pour réciter des formules pour le bien du monde. Cela purifie éventuellement de la violence et des cauchemars qui sont probablement remontés dans nos rêves, et qui influencent notre réveil d'une façon ou d'une autre. Même si on n'a pas forcément une image claire d'histoire à développer dont on se souvient, cela crée une gêne équivalente à se brosser les dents le matin pour retirer les bactéries qui se sont développées dans la bouche pendant la nuit. Il y a beaucoup de formules possibles pour le bien du monde. Pour fixer les idées, nous pouvons réciter :

*Puissent tous les êtres demeurer bien heureux et apaisés...* reprenant par exemple le rythme de la méditation profonde : deux syllabes-battements de cœur sur l'inspir, et pareil sur l'expir.

Beaucoup de gens qui ne réfléchissent pas trop reprochent à la méditation de démotiver pour l'action. Quand on comprend bien la méditation, c'est tout le contraire, on recherche une action juste, qui ne soit pas simplement de rajouter de la violence idiote contre de la violence bête.

### ***Pratiques :***

- *Vajara moudra* : être stable comme un sapin, malgré le vent des mauvaises nouvelles qui arrivent du monde extérieur. Prendre le temps aussi de méditer sur l'existence de bonnes nouvelles.

- S'entraîner à envoyer une sphère de lumière qui se dilate à partir de différents points du corps : déjà bien à partir du cœur, mais pas seulement.

- A partir du cœur subtil à droite.

- Du *hara*, qui est très lié à la non-peur bilieuse...

- De la base du nez, qui est très lié à la conscience apaisante du souffle, en particulier le point au milieu de la petite bande de peau entre les narines, qu'on appelle la 'dent de foudre' en yoga.

- Quand on se couche le soir pour dormir, faire l'expansion de la sphère de lumière à partir de la gorge : de ce fait, non seulement les mauvaises nouvelles du monde, mais aussi les problèmes qu'on a eus dans la journée, ont tendance à se loger dans la gorge sous forme de crispations et d'étroitesse, le terme latin *angustus* signifiant cela. Il a donné les mots français *angoisse* et *anxiété*. Il est important avant de se coucher de pouvoir nettoyer cette tension au niveau de la gorge, pour éviter le développement sinon presque automatique des bactéries dans la bouche pendant la nuit.

- Une idée est de faire *khéchari moudra* tout en lisant les actualités. Cela permet de revenir à une distance vis-à-vis de ce dont on prend connaissance.

- Bien observer notre visage, et le faire revenir régulièrement à la détente.

-Devant les mauvaises nouvelles, il y a un yoga de tous les jours : pratiquer la définition de la méditation par le maître zen Wanchi: « *Faire face, se détendre, trouver son équilibre* »

- Regarder en face que toute une partie des nouvelles nous fascine car cela nous excite et nous fait sortir de notre ennui, voire même de notre torpeur, n'est certainement pas une bonne manière d'en sortir.

- Les nouvelles finalement reviennent toujours au même : une personne ou un groupe monte, tandis que d'autres personnes ou d'autres groupes descendent : ceci a fait dire à un sage de l'Inde du début du XXe siècle, Swami Ramatirtha, dont j'ai traduit des textes :

« *Rien de nouveau dans les nouvelles* »