

*La méditation comme aide pour se sortir de la dépression  
(juin 2013)*

*Le texte ci-dessous représente des extraits d'un nouveau livre à paraître d'abord en italien à Milan (MC Editrice, printemps 2014) en commun avec Michèle Cocchi, avec comme titre probable « Dépression et spiritualité ». Ils sont pris dans le chapitre V écrit par Jacques Vigne : « La méditation pour vaincre la dépression ».*

La sagesse populaire dit à juste titre : « On n'est jamais mieux servi que par soi-même ». Utiliser la méditation pour sortir de la dépression est une application directe de ce principe sage.

Les méditations proposées ci-dessous sont clairement laïques. Elles ne nécessitent pas de croyances métaphysiques préalables, en particulier pas en un Dieu créateur qui interviendrait dans nos vies. Cependant, ceux qui y croient pourront aussi bénéficier de ces méditations s'ils sentent de les pratiquer. Ils pourront aussi les considérer comme un pas vers Dieu : ne dit-on pas que si l'on fait un pas vers Dieu, il en fait cent vers nous ? Ce type laïque de méditation est à la fois une nécessité et une richesse de notre époque : une nécessité à cause de la proportion presque épidémique que prennent de nos jours la dépression et la solitude non souhaitée ; une richesse, car dans le contexte occidental, et même monothéiste en général, une intériorisation sans demande d'autorisation préalable au Dieu tout puissant et à son clergé reste suspicieux, voire même aux yeux des bigots, condamnable. Pourtant, la roue tourne, et ce type de méditation devient maintenant disponible et se développe même à grands pas, ce livre en tant que tel en est un signe.

C'est certainement une marque de la maturation de notre société.

Quand on parle de méditation et dépression, une première objection est de dire : « de toutes façons, les patients déprimés ne sont pas en état de méditer ». Cela peut être vrai dans des cas aigus, mais dans l'ensemble si on sait présenter correctement les choses, ils peuvent se mettre à la pratique de façon adaptée à l'intensité de leurs symptômes. Ils peuvent même s'y engager de façon soutenue plus que d'autres, car ils comprennent qu'ils en ont besoin, et leurs premières expériences leur montrent qu'il y a une efficacité réelle dans ce travail.

Une seconde objection est : « Je ne peux pas visualiser, je ne suis pas visuel mais seulement cénesthésique ou auditif ». C'est une objection qui ne m'impressionne pas du tout avec mon expérience d'enseignement de la méditation à des patients psychiatriques il y a déjà plus de trente ans. Tout le monde a la capacité de visualiser. Si vous dites « Je pense à ma mère », tout de suite vous voyez son visage, qu'elle soit dans la pièce d'à côté ou qu'elle soit décédée depuis trente ans. C'est-à-dire que sans peut-être utiliser le terme, vous l'avez déjà visualisée. « Idée » vient de *eidon* en grec qui signifie « image ». Tout le monde rêve la nuit, donc visualise intensément, même si certains n'ont pas l'habitude de se rappeler leurs songes. La capacité de visualisation est là chez tous, simplement elle peut être plus ou moins difficile à remettre en mouvement selon les cas. Souvent, c'est le manque de relaxation qui empêche d'atteindre ce niveau de conscience fort utile où l'on ressent et visualise tout à la fois. Bien sûr, il y a aussi le fait que les gens diffèrent considérablement dans la capacité qu'ils ont à se concentrer.

Les méditations que je propose ci-dessous sont simples, elles sont souvent contenues en un seul cycle respiratoire. Après, il reste bien sûr tout le travail de pratique par la répétition consciente. Cette familiarisation à des ressentis nouveaux demande certainement de la persévérance. Il n'y a pas besoin d'être psychothérapeute clinicien ou spécialiste de grammaire sanskrite pour faire un cycle respiratoire conscient, accompagné de perceptions et de visualisations données.

Actuellement, le couple ayant tendance à exploser en Occident, beaucoup de gens souffrent de solitude. De nombreuses personnes fréquentent des sites de rencontres pour essayer de s'en sortir. Pour les intéresser à la méditation, ce serait sans doute un bon appât d'ouvrir un tel type de site de rencontres en apparence, mais de mettre une page d'accueil blanche avec un cercle au milieu où serait écrit simplement : « La personne la plus difficile à rencontrer est vous-même ; si vous vous sentez prêt pour prendre le risque, cliquez ici »... et d'expliquer ensuite des méditations de base.

### **1) Pleine conscience et soin de la dépression.**

Les termes « consciencieux » et soigneux » sont presque synonymes. Il n'est donc pas surprenant que la conscience soit utile, et même indispensable pour le soin de l'esprit. A chaque instant, il n'y a que deux choix : soit on est conscient, soit on ne l'est pas. En pratique, nous allons présenter la méthode de Kabat-Zinn qui a prouvé son efficacité contre la dépression. Elle marche par exemple aussi bien que les médicaments pour retarder ou éviter complètement les rechutes dépressives, sans en avoir les effets secondaires. Au fond, c'est un rude choc pour l'industrie pharmaceutique qui voudrait l'exclusivité du marché du traitement de la dépression. Cependant, les faits sont là, et il va bien falloir qu'à long terme les industriels du médicament ...avalent la pilule. En effet, surtout à long terme, la méditation est la meilleure des thérapies antidépressives en ce sens qu'elle est la plus naturelle.

Nous donnerons ensuite d'autres idées de méditations fondées sur les courants de sensations et les visualisations à la manière de ce qu'on pratique dans le raja-yoga, le kriya-yoga ou un certain nombre de méditations tibétaines. Cette présentation est inspirée de celle faite dans mon dernier livre en français : *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation* paru en début 2012 à Paris<sup>1</sup>.

Nous devons d'abord mentionner John Teasdale, qui est membre de l'Académie de médecine britannique, directeur de recherche dans les universités d'Oxford et de Cambridge, auteur de livres sur l'application de l'attention au traitement de

la dépression<sup>ii</sup>. Il l'a écrit en collaboration avec Segal et Williams en associant la méditation vipassana de base avec le balayage du corps, à certaines notions de thérapie cognitive. L'ensemble de la méthode appliquée donc, entre autres, directement dans le traitement de la dépression s'appelle *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* qui devient ainsi une sous partie de la méthode de base de Kabat-Zinn, la MBSR (*Mindfulness-Based Stress reduction*). Teasdale n'est pas un chercheur banal. J'ai pu le rencontrer brièvement au Congrès de Denver en avril 2012. Là-bas, il a annoncé par exemple officiellement, qu'il utilisait la mise à la retraite qu'il venait d'atteindre pour approfondir sa pratique personnelle de la pure conscience. On trouvera en note les liens internet.<sup>iii</sup> Nous pouvons rajouter pour l'Italie la *Federazione Italiana Yoga*. Je participe assez régulièrement à ses congrès, et fait rare en Europe, ils ont réussi à établir des accords directs entre les ministères de la Santé indiens et italiens pour appliquer le yoga à l'hôpital.<sup>iv</sup>...

**Comment vipassana fonctionne-t-il pour dissiper le fond de tristesse et d'anxiété?**

*Pour cette partie, on se reportera au texte sur ce même site « Corps, émotion et méditation ». Il explique la stabilisation des émotions par le vipassana, une application particulière de la méthode générale pouvant évidemment être appliquée à la tristesse, et donc à la dépression.*

**Cénothérapie, ou le nettoyage par le vide.**

On distingue dans la tradition de l'Inde le grand Vide, le *mahâ-shunya* qui est de l'ordre de l'Absolu, et le *shunya* ordinaire qui est plutôt un obstacle sur la voie, un « passage à vide ». Quand je parle ici de céno- du *kénos* qui veut dire 'vide' en grec comme nous l'avons dit, j'envisage un vide plus technique. Il s'agit de sentir au centre d'une tension, qu'elle soit de douleur ou de plaisir, comme une petite bulle de vide qui apparaît, qui se dilate. Finalement, elle fait exploser en quelque

sorte la sensation initiale, ou n'en laisse au moins qu'une trace comme une coque de noix vidée ou un fossile de coquillage mort depuis longtemps. Ces sensations de tension, douleur ou plaisir qui paraissaient si réelles se sont finalement dissoutes, prises « en étau » en quelque sorte entre le petit vide interne et le vide plus vaste à l'extérieur. Pour prendre une image toute à fait concrète, les zones d'émotions perturbatrices sont comme un début d'incendie dans un magasin. Si celui-ci est équipé, les jets d'eau du système dans les plafonds se déclencheront automatiquement et éteindront le brasier de l'intérieur, tandis que de l'extérieur, les pompiers arroseront aussi les flammes...

Du point de vue de l'expérience corporelle directe, douleur, peur, plaisir ou désir ont beaucoup plus en commun qu'on ne pense a priori. Toutes ces perceptions correspondent à des tensions, qu'on peut ressentir comme des sphères ou des fuseaux selon la forme du muscle contracté. Nous y reviendrons avec toutes sortes d'images dans la description des pratiques elles-mêmes. La douleur entraîne la peur, le plaisir le désir. Ce qui est peut-être moins clair dans l'esprit des gens, c'est que la peur de la douleur entraîne automatiquement le désir d'y échapper, et le désir du plaisir entraîne non moins automatiquement la peur, donc la douleur anticipée de le perdre. Il n'est donc pas étonnant qu'en pratique, nous traitions ces deux pôles de notre vécu de façon parallèle et analogue.

Il y a une distinction qui est assez claire, c'est celle entre désir et besoin. Dans les pays froids par exemple, les chaussures sont un besoin, mais en vouloir d'une marque de luxe est un désir. J'aimerais faire une distinction qui est moins claire pour beaucoup entre désirs et aspirations. Les premiers sont les envies ordinaires auxquelles on a certes du mal à résister, mais qui nous prennent beaucoup d'énergie et finalement nous rétrécissent. Les aspirations sont ces élans qui nous permettent de changer les situations dans le bon sens, y compris les situations intérieures. Elles nous grandissent, comme l'indique l'anglais *longing*. Etymologiquement, il signifie 'allongement' mais en pratique il a pris le sens d'aspiration intense. Si donc quelqu'un émet l'idée quelque peu

banale : « On ne peut pas vivre sans désirs », on a le droit de lui répondre par la question « Qu'entendez-vous par désir ? »

Pour conclure ces réflexions avant d'expliquer des pratiques, nous pouvons faire remarquer qu'un élément contrebalance la tendance ascétique de vivre sans désirs, c'est celle de gentillesse avec soi-même. Si on ne sait pas être gentil avec soi-même comment pourra-t-on l'être en profondeur avec les autres ? Notre mental n'est pas un ennemi juré à abattre, c'est un enfant à éduquer. Faisons-le avec fermeté, mais tendresse aussi.

Nous allons maintenant indiquer des pratiques de « cénothérapie » en essayant d'utiliser aussi des images concrètes pour mieux faire toucher du doigt le processus en cause. Dans la dépression, les zones qui seront visées seront surtout celles tendues par la tristesse, l'anxiété et la frustration source de colère.

### **Pratiques méditatives pour 'faire le nettoyage par le vide'**

#### **1) Buller**

Au moment où je commençais à écrire ce chapitre, j'habitais dans un petit village de l'Himalaya peuplé de Tibétains en exil. C'est là, à Tashi Jong près de Dharamshala, où se trouvent les *togdens*, les yoguis tibétains de la tradition de Milarépa. Quand je passais dans les escaliers près du temple, j'ai vu un petit tibétain qui jouait à faire des bulles, avec un anneau trempé dans de l'eau savonneuse. Je me suis dit que c'était en fait ce travail qu'effectuaient les yoguis à l'intérieur d'eux-mêmes : introduire une petite bulle de vide en plein milieu des tensions corporelles, puis la faire crever en riant de voir quelle en est réduite à une petite goutte d'eau savonneuse...

En général, les tensions musculaires ont une forme, soit de sphère, soit longitudinale en suivant un fuseau ou un tendon. L'idée de base est d'imaginer une petite bulle de vide qui augmente en plein milieu de la tension, à ce moment-là celle-ci se dissout. Cela ressemble fortement à la stratégie du cheval de Troie, nous l'avons déjà mentionné dans les explications à propos de vipassana : introduire des complices en plaçant le cheval de bois au centre de la forteresse ennemie, et ensuite

l'attaquer à la fois de l'intérieur de l'extérieur pour la faire tomber. Nous développerons cette pratique de base par différentes images ci-dessous. En tous les cas, cette méditation de la bulle est directement relaxante, et en plus au bon endroit. On peut la rapprocher de l'expression populaire « buller »...

Du temps où le service militaire était obligatoire, les conscrits se sentaient bien à l'aise le soir à la fin de l'année. Ils se répandaient dans les rues en chantant : « Zéro, zéro, zéro... ». La bulle du zéro est en soi libératrice. Cela me rappelle Ranjit Maharaj, un grand védantin de Bombay qui avait suivi l'enseignement du même gourou que Nisargadatta Maharaj. Je l'avais rencontré pendant quelques jours dans sa chambre où il habitait et en même temps recevait les gens. Souvent, quand les gens lui parlaient de leurs problèmes, il les regardait avec un bon sourire de grand-père, il avait déjà 80 ans passés à cette époque, et leur donnait son mantra favori : « Zéro ! Tout cela est zéro ! » Comme en Inde le maître spirituel est très respecté, les visiteurs prenaient aux sérieux cet avis et réussissaient en général à mettre une distance entre eux et leurs problèmes...

## ***2) ôter le sifflet de la cocotte-minute***

Le premier travail de méditation que doit faire le sujet moderne, c'est de décompresser. Par exemple, l'observation de la respiration a vraiment l'effet de retirer le sifflet de la cocotte-minute, la pression tombera progressivement. Trop souvent, les gens se lancent dans des méditations complexes ou stimulantes, alors qu'ils n'ont pas évacué tout un encombrement de tension. Ils oublient de vider la charrette, et ensuite ils se demandent pourquoi celle-ci n'avance pas alors qu'ils fouettaient le cheval vigoureusement...

Les pratiques qui suivent recourent beaucoup à la visualisation et à la concentration sur les courants de sensations. Elles peuvent de ce fait entraîner au début une certaine tension. Il est donc bon de les entrecouper régulièrement par des phases de détente, par exemple l'observation du souffle tel qu'il est. Quand on effectue un nouvel exercice, on peut régulièrement distinguer deux

phases : dans la première, à cause de la nouveauté, le corps et la respiration ont tendance à plus ou moins se crispier. C'est ce qu'on pourrait appeler la phase de yoga. Dans la seconde, l'exercice est bien intégré et, comme on dit, l'habitude devient une seconde nature. On ne « fait » plus la pratique, on l'observe en train de se faire. Comme dans le védânta, on regarde le mental de l'extérieur. On pourrait donner un nom à cette évolution somme toute naturelle, le *yogânta*, la « culmination du Yoga ».

Les méditations ci-dessous ne sont pas là pour remplacer les grandes visualisations traditionnelles, qui sont comme des grandes pièces de musique classique. Elles sont plutôt des gammes pour les débutants, afin qu'ils se familiarisent avec le fonctionnement du corps subtil. Notons d'ailleurs une chose : la méditation en tibétain ne se dit-elle pas *gom*, qui signifie littéralement 'familiarisation' ?

### *Pratique*

Il existe tellement d'images qui peuvent aider à observer la respiration telle qu'elle est, que finalement, les enseignements souvent n'en donnent aucune. S'il fallait cependant en choisir une, je prendrai sans doute celle d'une bouée lumineuse qui flotte sur les vagues respiratoires, cette bouée étant la conscience. C'est aussi notre bouée de sauvetage pour ne pas nous noyer dans l'océan des distractions...

### **3) *Empailler le caïman***

Nous avons vu que les émotions perturbatrices tendent les muscles et produisent des sensations de masse contracturées sphériques ou en fuseau. Parfois, elles sont si fortes qu'elles semblent être des caïmans qui ne veulent qu'une chose, qu'on se soumette à eux. Il s'agit en quelque sorte des caïmans qui jouent aux caïds... La solution de *shunyatâ*, de la cénothérapie, est de les évider, les éviscérer en les visualisant et ressentant comme vides. Seul l'extérieur subsiste. Le caïman empaillé ne mord plus...

Dans une image parallèle, les fuseaux tendus peuvent évoquer des dinosaures ; de nouveau, on les perçoit par la méditation comme des peaux vides, voire des tigres en papier.



Les dinosaures, eux aussi, sont mortels, ils ont une fin. Toutes les ères ne sont pas jurassiques, toutes les émotions perturbatrices ne sont pas des cancers qui s'installent et s'agrippent dans le corps, en le faisant périr. Dans l'ensemble, elles disparaissent. Les états d'âmes ont en général une durée de vie plus longue, ils peuvent être plus difficiles à changer à la demande, mais ils ne sont pas non plus permanents.

Cette méditation de mettre le vide à l'intérieur de la douleur ou des multiples petites tensions causées par une émotion perturbatrice est recommandée dans le bouddhisme tibétain. Elle vient s'ajouter à une réflexion plus intellectuelle sur les dégâts que causent ces émotions, à la fois à nous-mêmes et aux autres, ainsi qu'à une pratique de l'émotion opposée. Pour cette dernière, nous en avons parlé ci-dessus à propos de vipassana, nous en reparlerons à la fin de cette section au sujet de la méditation des deux arbres. Quant à la 'bulle de vide', que je mentionnerai souvent et qui est l'instrument de base de la cénothérapie, on peut considérer qu'il s'agit d'une variante de ce qu'on appelle *tiglé* en tibétain, c'est-à-dire la 'sphère'.

#### ***6) Vacuité antidouleur : de l'intime à l'ultime.***

Nous avons vu que faire naître et se dilater une bulle de vide au sein d'une « sphère » de douleur permet de la neutraliser. Ce vide intime n'est pas différent du vide ultime. On peut faire descendre ce dernier sous forme de courants d'eau lumineux à travers le sommet de la tête, et l'envoyer directement vers la « sphère » de douleur qui pose problème. Ainsi, pris entre deux « jets » de luminosité vide, elle se rétrécira comme une peau de chagrin et finira par se dissoudre, ou laisser tout au plus une coquille fine et vide, un fossile inoffensif. Ce travail est valable pour des tensions provenant de toute émotion perturbatrice.

#### ***7) Capillaires capiteux, capillaire capitaux.***

Nous avons décrit le travail d'« expansion de l'épendyme », en partant du canal central et en allant vers les limites externes du tronc. Elle correspond au soutra central d'un grand texte du shivaïsme cachemire, le *Pratyabhijñâ-hridaya*,

'Le cœur de la reconnaissance' par Kshemarâja (XIe siècle e.c.). *Madhya-vikâsât chidânanada lâbha* : « Par l'expansion du milieu, l'obtention de la félicité-conscience ».v Cette même structure de travail peut être appliquée dans les tensions musculaires ou tendineuses en fuseau qui ne manquent pas de remonter pendant la pratique de la méditation. On se représente au milieu du fuseau une sorte de capillaire aussi fin que vide, un peu comme la moelle à l'intérieur de l'os, on le dilate en ressentant que le vide qui y est contenu dévore en quelque sorte la tension. La perception donc de ce capillaire est capitale. Quand la contraction des muscles est liée au plaisir, la première perception de ces capillaires est « capiteuse », mais l'application du remède de la vacuité la rend « capitale » puisque très consciente, puis neutre. On développe ainsi une équanimité sans laquelle il n'y a pas de stabilité mentale authentique.

### ***8) Les seize points anti-tristesse : de la déprime au sublime***

L'ennui, la tristesse est une maladie épidémique en Occident. Il s'agit du revers de la médaille, de l'ombre au sens jungien du terme, de la société de consommation : celle-ci permet l'amusement pur et infini, mais au bout d'un certain temps, comme dans le phénomène d'accoutumance à une drogue, c'est juste l'inverse qui s'installe.

Dans cette ambiance « rabat-joie », il n'est pas interdit durant sa pratique de passer un certain temps à s'absorber dans des points « réveille-joie ». Signalons en passant que ces points anti-tristesse sont aussi des points antistress. Dans le *kunyé*, le massage tibétain, on parle par exemple des points au centre des paumes de mains, des plantes de pied et sur le côté interne de la tête de l'humérus, c'est-à-dire à l'intérieur des épaules, comme agissant non seulement sur la tristesse, mais aussi sur l'ensemble de l'anxiété et de l'agitation du mental, au maximum donc sur la dépression anxieuse. Cela fait déjà six points sur lesquels concentrer son attention pendant l'exercice.

On conseille aussi de réchauffer la zone en dessous de l'os de la hanche, donc en haut et à l'extérieur de la cuisse. Il

est régulièrement trop froid chez les gens. Dans le *kunyé*, on peut réchauffer cette région par massage direct, ou par l'application d'huile vraiment chaude ou encore dans la méditation, par la conscience directement. Si on associe à la perception de cette zone une sensation de rotation de la cuisse, en haut et vers l'arrière, l'effet d'ouverture et de joie sera démultiplié. Ce même mouvement de rotation est d'ouverture sera perçu en haut du tibia. Il y a là, à trois travers de doigts en dessous de la ligne articulaire du genou, au niveau du col du péroné, un point-clé en acupuncture, le tertre du yang. Agir dessus permet de stimuler les méridiens yang jusque dans le dos, favorise le redressement et donc la joie.

On peut ensuite stimuler certains points du dos sur la colonne vertébrale, en ressentant que les zones sur le côté de chacun de ces points tournent aussi un peu vers le haut et vers l'arrière, à la manière du mouvement des cuisses qu'on vient de décrire. Une pratique sera de faire converger les pouces de lumière, comme si les pouces physiques pouvaient pousser ces points, et de les amener un peu vers l'avant ce qui permet le redressement du dos. Les points sur lesquels il est le plus utile de se concentrer pour dissiper la tristesse seront placés à la charnière lombo-sacrée, donc en creusant les reins, à la charnière dorso-lombaire, là où les dernières basses côtes se touchent, et à la charnière cervico-occipitale, juste en dessous du rebord inférieur de l'occiput. Pour couronner le tout, on rajoute trois points supérieurs, le point de contact de la pointe de la langue verticalisée et un peu en arrière, en *kecharî* donc, avec la partie postérieure du palais. Le second point supérieur est le centre du front, à deux ou trois travers de doigts au-dessus de l'espace entre les sourcils, et le «point-soleil», à un ou deux mètres en haut et en avant du front, une direction dans laquelle on peut voir le soleil.

Seize est le chiffre de la complétude dans la tradition de l'Inde. Le Bouddha décrit par exemple dans un de ses sôtras sur l'attention, seize stades qui, progressivement, logiquement et au fond très naturellement, mènent de l'observation du souffle tel qu'il est : non seulement au nirvâna, mais aussi au détachement du nirvâna. Ce détachement représente la libération complète.

### **9) Pétrifier, liquéfier, « vacuifier ».**

La première phase consiste à rendre le corps immobile comme une pierre. La deuxième est de percevoir que ce corps « stupéfait » se fluidifie, se liquéfie de l'intérieur. La troisième est de réaliser la vacuité ultime de toutes les tensions, qu'elles soient causées par le désir ou la douleur. Comme il s'agit d'un processus actif, on pourrait parler de les « vacuifier ».

En pratique, les muscles tendus de façon forte ou tenue par le couple désir-douleur sont ressentis comme des sphères ou masses allongées, pour prendre une image, comme des pelotes de ficelle ou des cordelettes. La conscience « vacuifiante » les brûle, leurs formes demeurent toujours là, mais elles n'ont plus de pouvoir. Elles sont comme des cordes ou des tissus brûlés, qu'il suffit de toucher du bout du doigt pour qu'ils tombent en poussière.

Une autre image est de voir ces zones tendues par le désir-douleur comme autant de soleils entourés de rayons. À partir de l'intérieur même de ces soleils, on fait gonfler une petite sphère de vide qui occupe finalement toute la place. Ce soleil qui brûlait en devient une noix de coco vide, inutile et bonne à jeter.

Une troisième image, nous l'avons vu, est celle du tronc d'arbre et des racines : si le vide s'y installe progressivement, cela signifie que l'arbre est en train de mourir. Ceux qui ne connaissent pas de l'intérieur leur mental auront un peu de peine à accepter cette association désir-mourir. C'est juste l'inverse de ce que prône la société de consommation. Cependant, le désir a tendance à rendre esclave, alors que la méditation bien conduite libère. Par exemple, Milarépa dans ses chants peut affirmer en parlant de lui « Le corps de désirs est mort » et dans les lignes suivantes évoquer des expériences de félicité extraordinaire.

Une quatrième image est celle du mandala. Chaque zone de douleur, chaque zone de plaisir est un petit mandala, un monde en minuscule. On fait partir de son centre le vide purificateur comme un disque de dimension croissante, et celui-ci efface progressivement le mandala avec toutes ses formes compliquées.

Une cinquième et dernière image est celle du crabe et de ses pinces : si on vide de l'intérieur la substance vitale du crustacé en n'en laissant que la coque, il deviendra incapable de pincer. De même, le crabe des perceptions, des douleurs-désirs une fois évidé, « vacuifié », devient capable de « pincer-penser », c'est-à-dire de faire naître ces contractions minimales des muscles qui sont à la racine, ou au moins en miroir des pensées.

Dans le bouddhisme tibétain, en particulier dans le toumo, l'éveil de la chaleur intérieure, on fait monter la félicité, le plaisir dans le corps, mais ce n'est pas pour le consommer stupidement comme un objet, c'est au contraire pour l'associer intelligemment à la vacuité. La nature du plaisir est de mener à l'addiction, tout le système neurochimique de la dopamine est là pour nous le montrer. Pourtant, une fois « vacuifié » à partir de son centre, le plaisir perd ce pouvoir addictif. Le même phénomène vaut en miroir pour la douleur. Sa nature est d'engendrer la peur. Le mental habituel correspond à l'oiseau effrayé, l'orfraie que cet épouvantail de la souffrance effraie, mais le mental entraîné est comme l'être humain qui sourit de tout cela. Si la douleur est un épouvantail, la vacuité est l'éventail qui balaye toutes les peurs.

Pour élargir la portée de ce type de méditation, on pourra faire remarquer que « pétrifier, liquéfier, vacuifier » pourrait correspondre aux trois stades fréquemment mentionnés dans le bouddhisme tibétain, externe, interne et intime (ou secret), et aux trois corps, physique, subtil et absolu. On retrouve ces trois stades dans le processus de l'ouverture de la narine fermée, si important pour le travail sur les canaux d'énergie. On verra à ce propos mon livre *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*.<sup>vi</sup> Au début, la narine est comme pétrifiée, en y faisant passer un début de flux d'air, elle se liquéfie et quand elle est ressentie comme complètement ouverte, on peut dire qu'elle se « vacuifie ».

La phase de pétrification peut nous évoquer des images d'un moine extrême oriental, en méditation dans son ermitage de la montagne, immobile comme une statue, en d'autres termes – un bonze de bronze... Par ailleurs, on peut discerner ces trois phases de « pétrifier, liquéfier et vacuifier » dans ce

conseil fondamental d'un grand maître zen médiéval, Wanchi : « Faire face à chaque chose, se détendre, et trouver la stabilité »<sup>vii</sup>.

## **20) Les deux arbres**

L'erreur principale que font ceux qui ne connaissent pas leur fonctionnement intérieur est de croire qu'ils sont submergés par une émotion : en fait, il n'y a qu'une partie du corps qui est touchée par celle-ci pendant que les autres parties ne réagissent pas. Par exemple la tristesse semble au départ omniprésente, mais quand on la regarde en face on voit que certaines zones préférentielles sont tendues : par exemple, mâchoires, base de la gorge, plexus, grands droits de l'abdomen, intérieur des cuisses et arrière des genoux (geste de se recroqueviller pour se protéger). Certaines autres parties spécifiques sont affaissées, en manque d'énergie, nuque, épaules, charnière dorso-lombaire, extérieur des cuisses, etc. Quand on médite sur l'émotion opposée, par exemple la joie, le schéma s'inverse aussi exactement que le négatif d'une photo devient la photo réelle. Le blanc, les tensions, deviennent le noir, la détente, et vice-versa. La tristesse est un arbre qui a des racines précises dans le corps. La joie aussi, et les zones de tensions qui correspondent à ces racines sont régulièrement voisines. Ainsi, passer de la tristesse à la joie revient à déplacer un peu l'arbre pour en former finalement un nouveau. Certes, ce n'est pas si facile, c'est tout un travail de déplacer un arbre, même un tant soit peu...

## **21) Vraiment cordial**

En yoga, on insiste sur la perception du cœur subtil à droite. J'ai développé ce sujet dans mon dernier ouvrage *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*<sup>viii</sup>. En résumé, l'anxiété est naturellement reliée au cœur physique, car dès qu'il y a un stress, on sent qu'il bat plus vite et plus fort. L'idée de base est donc simple. Désinvestir l'accumulation d'énergie dans la zone du cœur physique. Pour ce faire, il n'y a rien de mieux que de proposer un exutoire à cette énergie, en choisissant la zone naturellement reliée à ce cœur physique à

gauche, c'est-à-dire le cœur subtil à droite. C'est comme si un courant d'irrigation inondait un lopin de terre dans un potager. Non seulement il s'agit de fermer le canal qui y mène, mais il faut dériver le courant d'eau vers un autre lopin à côté pour l'irriguer. Sinon, le premier canal débordera au bout de quelque temps et recommencera à inonder le premier lopin. En d'autres termes, la stimulation simple d'une zone ne suffit pas, il faut savoir stimuler une zone avoisinante et complémentaire. Nous avons déjà vu cela à propos du balayage du corps en vipassana.

Beaucoup de visualisations peuvent aider dans le sens du cœur subtil à droite, et au fond chacun peut trouver les siennes, l'important est le résultat : ressentir régulièrement cette zone. Ramana Maharshi conseillait de méditer sur cette région comme siège physique du Soi, tout en reconnaissant bien sûr que celui-ci était omniprésent et bien au-delà du corps. Cependant, il y a une sorte de symétrie entre le point, c'est-à-dire le zéro d'une part, et l'infini d'autre part, les symboles pour ces deux réalités l'indiquent déjà. Si l'on médite sur l'un, on éveille aussi la perception de l'autre. Dans certaines représentations de Padmasambhava, la place de ce cœur subtil à droite est marquée par une tache blanche, et elle accompagne une attitude de la main droite et de la jambe droite aussi, qui va vers l'autre, donc le mouvement de l'altruisme. Globalement, cette méditation aide à transformer, à transmuter le plomb de l'anxiété à gauche en or, vers l'altruisme à droite.

## **22) La décision d'être heureux**

Des problèmes, il y en aura toujours. Si ce n'est pas de santé, ce sera la vie affective, sinon encore le travail, et il est évident que de toute façon, le monde n'ira jamais complètement bien. Il y a donc un moment où il faut décider d'être heureux. Pour favoriser concrètement cette décision, trois pratiques me semblent fort utiles

a) Nous avons d'habitude au repos une narine qui est plus fermée et l'autre plus ouverte. Sentir donc sur l'inspiration la narine fermée qui s'ouvre, et sur l'expiration la narine ouverte qui se ferme. Le but est d'arriver à une sensation de symétrie complète des deux narines, ce qui induit automatiquement une

impression d'harmonie et donc de joie. J'ai développé ce sujet dans mon ouvrage précédent sur la méditation et les émotions déjà cité<sup>ix</sup>. Par ailleurs, « dé-cision » signifie en quelque sorte faire une in-cision dans la masse de l'incertitude et éloigner les deux côtés nouvellement séparés. N'est-ce pas cette dé-cision entre les deux muqueuses internes et externes qu'on effectue lorsqu'on commence à ouvrir le fond de la narine fermée ? L'étonnant est que cette pratique simple est effectivement reliée à une amélioration de la capacité de décision en général.

b) la tristesse est comme une fausse identité, c'est une forme d'addiction. Comme pour les autres dépendances, la décision de s'en sortir est fondamentale. Elle doit venir du fond du cœur, en dessous de toutes sortes de couches de résistances et blocages. Les physiciens ont réussi, en utilisant des rayons lasers comme des ciseaux, à isoler un atome et en en faire le plus petit commutateur électrique qui soit. S'il est dans une position donnée, le courant des électrons passe, s'il est dans celle inverse, il ne passe plus. Ensuite, par amplification, ce signal électrique au départ minuscule pourra déclencher le fonctionnement d'une énorme machine dans une usine. De même, une fois que la décision est prise au fond du cœur, elle pourra avoir des résultats spectaculaires.

Concrètement, on peut visualiser par exemple cet 'atome' de la décision comme une sorte de jeton de jeu de dames, noir d'un côté et blanc de l'autre. En le retournant, on passe du côté noir dessus, au côté blanc.

c) La troisième pratique consiste à méditer sur la pensée suivante, qui m'est venue à l'esprit hier soir en réfléchissant au sujet de ce livre :

« L'être humain ordinaire a une forte tendance à se plaindre, il est presque avide de cela. Le chercheur spirituel, lui, sait remplacer la faim de la plainte par la fin de la plainte »...

---

<sup>i</sup> Vigne Jacques *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation* Le Relié, Paris, 2012, dans le chapitre 13 « Vers une science contemplative »

<sup>ii</sup> Teasdale John, Segal Zindel et Willams Mark *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. Une traduction française est disponible aux éditions des Arènes à Paris.



---

<sup>iii</sup> Liens pour la méditation de pleine conscience : MBSR Corinne Bornert  
Université de Strasbourg- Service de Formation Continue 21 rue du Mal Lefebvre  
67100 STRASBOURG Ligne directe : 03 68 85 49 71 [c.bornert@unistra.fr](mailto:c.bornert@unistra.fr)

**En anglais :**

<http://www.association-mindfulness.org>

<http://www.umassmed.edu/cfm/> du «Center for Mindfulness » créateur du programme MBSR aux USA.

<http://www.mbct.com> de Zindel Segal à l'université de Toronto créateur de la MBCT.  
de psychologie de Louvain (Belgique).

<http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/> de l'université du Pays de Galles UK.

<http://cebmh.warne.ox.ac.uk/csr/mbct.html> de l'université d'Oxford UK.

**En français :** <http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/> site francophone pour la pleine conscience en psychothérapie, de la faculté de Louvain-la-neuve.

**En italien :** [www.mindfulness-italia.it](http://www.mindfulness-italia.it) est le site principal. Une conférence internationale sur la pleine conscience a été organisée des 8 au 12 mai 2013 pour la première fois à Rome. Voir aussi une sélection d'articles sur le sujet à [www.scoop.it/t/mindfulness-italia](http://www.scoop.it/t/mindfulness-italia)

<sup>iv</sup> [www.sarvayoga.org](http://www.sarvayoga.org)

<sup>v</sup> Singh Jaidev *Pratibhijnâ-hridaya* sutra 17, Motilal Banarsidas, Delhi.

<sup>vi</sup> Vigne Jacques *Meditazione, emozioni e corpo cosciente* MC Editrice, Milano, 2012.

<sup>vii</sup> Roland Rech, *Le champ du Vide* Editions du Relié, 2011.

<sup>viii</sup> MC Editrice, Milan, 2012 en italien, et en français *Ouvrir ses canaux d'énergie par la méditation* Le Relié, 2013

<sup>ix</sup> *Ouvrir ses canaux d'énergie.* (Le Relié) et *Meditazione...* (MC Editrice)