

Les mélodies d'un écho

Notes de la grotte

Jacques Vigne

Je suis redescendu hier soir d'une semaine de retraite dans une grotte à 4300m d'altitude, en vue d'un pic à 6000m dans le massif au centre de la région du Lahaul, en Inde, sur la route du Ladakh et au sud-ouest du Tibet. C'est dans cette grotte qu'une anglaise, Tenzin Palmo, est venue pendant onze ans, y compris deux ans et demi de retraite stricte, également durant l'hiver où toute communication avec l'extérieur est coupée. Son expérience a été décrite dans ses dialogues avec Vicki Mackenzie publiés sous le titre *Un ermitage dans la neige*.¹ Nous avons eu la chance de rencontrer *Jetsunma*, comme on l'appelle maintenant (Mère Yogini ; *jetsun* est aussi le titre du grand yogui tibétain Milarépa) en mars et avril avec les deux groupes successifs que nous avons organisés avec le thème *Sur les pas du Bouddha*. Elle nous a reçus très gentiment dans son nouveau monastère près de Dharamshala où elle éduque 70 jeunes nonnes de culture bouddhiste himalayenne. Leur but est de devenir yoginis selon la vieille tradition du Tibet, qui avait de grandes pratiquantes femmes.

Quand la neige entoure la grotte pendant au moins six mois de l'année, on ne peut pas même descendre au village au fond de la vallée ou au petit monastère bouddhiste tibétain de Tayul à flanc de pente à 3700m d'altitude. C'est dans cette *gompa* que Tenzin Palmo a passé six ans avant de monter en solitude au sens propre du terme, c'est-à-dire à la grotte. C'est dans un village à 20 km par la route de Keylong, la petite capitale du Lahoul au-dessus de laquelle est la grotte, que Padmasambhava a fait retraite avant d'aller répandre le bouddhisme au Tibet au VIIe siècle à l'invitation de Sanghrakshita, et de fonder le monastère de Samyé à l'est de Lhassa. Les historiens retrouvent dans ses biographies le nom de Gandhalaya, la « Demeure du parfum », un nom que les tibétains utilisaient pour désigner Bodhgaya et Sarnath. Ainsi, ce lieu est considéré par eux comme un nouveau Bodhgaya en région himalayenne. Ils aiment tellement Padmasambhava qu'ils l'appellent souvent seulement *Guru Rimpoché*, le 'précieux gourou'. La déformation actuelle du nom en a fait *Gondla*. Cet endroit de pèlerinage se trouve en fait à vol d'oiseau à seulement 5 ou 6 km de la grotte de Tenzin Palmo, mais la route fait un grand détour par les vallées pour y arriver.

En été, la vie est simple à la grotte, surtout quand on a un peu l'habitude du camping et de la randonnée comme c'est mon cas. On fait la cuisine au feu de bois, on est en fait à la lisière supérieure des forêts et donc on n'a pas à aller chercher loin pour trouver du combustible. La grotte garde bien la chaleur de la journée pendant la nuit. Cependant, s'il y a des précipitations, c'est directement de la neige qui tombe à cette altitude, et j'ai eu

trois chutes de neige en une semaine durant cette période qui est pourtant la plus chaude de l'année. Le problème est plutôt en hiver où la température peut baisser jusqu'à moins 30° et l'accès est coupé. Même en été, l'arrivée par le sentier habituel est franchement dangereux à cause d'éboulis glissants au possible qui donnent sur le vide et il y a une autre possibilité d'itinéraire à travers la forêt mais sans chemin. Il faut donc un guide, ce dont j'ai pu bénéficier à l'aller.

Une américaine courageuse et qui a l'expérience de la vie monastique, Ani Kalden est maintenant régulièrement dans la grotte. Cependant, elle a dû retourner pour des questions de visa aux Etats-Unis et ne reviendra qu'en septembre.

Comme un signe de bon augure, je suis arrivé à la grotte la veille de Bouddha Purnima, la grande fête bouddhiste de l'année où l'on célèbre à la fois la naissance, la réalisation et la mort du Tathagata. C'était aussi pour moi le début d'une année en Inde beaucoup plus consacrée à la retraite que ne l'ont été les années précédentes.

Les *notes de la grotte* sont organisées de la façon suivante : d'abord deux pensées sur la vie en grotte elle-même, puis nous rentrerons dans la technique de méditation, avec des images simples qui, j'espère, aideront même les non-initiés à avoir une idée concrète de pratiques possibles. On trouvera en particulier des idées de méditation pour une bonne préparation à la mort vers la fin de ce texte, dans la section au titre un peu énigmatique *Du son qui raisonne au Son qui résonne*. Une inspiration de ces méditations est certes l'enseignement du bardo-thodol, *Le livre des morts tibétains*, mais j'ai essayé de présenter celui-ci de façon concrète, pour qu'il puisse devenir une sorte de méditation laïque ; en effet, tout le monde, avec ou sans religion doit faire face à la mort, autant donc y arriver préparé.

La dernière partie sera une suite de pensées diverses, dans laquelle le bouddhisme aura une place importante. En effet, elles ont été écrites dans la grotte de cette vallée bouddhiste, le Lahaul et je les tape dans cette *Gompa*, ce monastère tibétain même, relié à l'ordre Drugpa-kagyü et où Tenzin Palmo a passé six ans. Dans les pensées, je m'exprime souvent à l'aide de jeux de mots ou de rapprochements étymologiques. Ils ne sont là que pour aider à mieux se souvenir de l'expérience intérieure en question.

Une dernière réflexion à propos du titre de ce texte : d'après le bouddhisme, le monde manifesté est un reflet de l'Absolu qu'on appelle *dharmakaya*, et les pensées en sont un écho. Rien n'empêche de distinguer des mélodies harmonieuses dans cet écho, d'où le nom donné à ces réflexions.

La matrice au sein de la masse de pierre.

D'habitude, on entend par « être dans l'Himalaya » se promener dans des vallées ou grimper des cols dans la montagne; mais dans une grotte, on est littéralement à l'intérieur de la masse du rocher, comme un bébé dans le sein de sa mère, on attend la naissance.

Au sein de la grotte, la masse tout autour est message, elle nous enseigne l'immobilité absolue ; elle est massage aussi, car elle dénoue par sa tranquillité nos tensions internes profondes ; elle est massue en plus, en effet, elle écrase notre ego qui voudrait être toujours le plus fort. On est directement relié à cette masse, qui nous met en présence du sacré, il nous y relie par le fait même de son enveloppement infiniment stable. Ainsi, on la considère comme un sacrement, à la manière de la messe des chrétiens. Pour résumer

cette intuition en un jeu de mots, on pourrait dire que l'ermite en sa grotte célèbre continûment « la messe de la masse ».

La pagode aux six toits, plus le septième.

Il y a six toits dans notre corps : ils se répondent de façon réflexe, en « isomorphie », comme en miroir. Le premier toit est le palais, avec à l'avant la zone entre les sourcils et le haut des narines. C'est à la fois le toit de la bouche et le plancher du cerveau. Il y a ensuite la base de la bouche et du menton, qui forme un autre toit, ou plancher. Il y a ensuite le toit du thorax, au niveau de la ceinture scapulaire, puis celui de l'abdomen au niveau du diaphragme, puis le "toit" inférieur est représenté par le périnée au niveau du tronc. On peut ajouter à la série la plante du pied de chaque côté.

Chaque « toit » a comme poutre faîtière une ou deux symphyses, jonctions osseuses : celle entre les deux os frontaux, puis entre les deux mandibules. Au niveau sternal, la symphyse devient bilatérale avec l'union des premières côtes de chaque côté en haut du sternum, et des dixièmes paires de côtes en bas du sternum, c'est-à-dire à l'apophyse xiphoïde. Plus bas, on a la symphyse pubienne. Au niveau de la plante du pied on pourrait isoler le point d'intersection de la ligne médiane de la plante et de la ligne postérieure de l'avant-pied comme le noeud énergétique de la zone.

Ces symphyses représentent des points de tension énergétique qu'il faudra savoir détendre régulièrement. Avec le stress, la peur, la colère, etc. ils se ferment. Par exemple, être « consterné » signifie étymologiquement « être fermé sur son sternum ». Quand on détend les symphyses, c'est comme si on y installait de l'air, un espace, un vide, et ainsi elles deviennent « diaphyses », le « dia » désignant l'espace qui dans le ressenti se met à séparer les deux branches des symphyses. L'énergie de tension libérée par cette sorte de 'réaction nucléaire de fission' n'en est pas perdue pour autant. On l'expédie vers l'extérieur des cuisses et des genoux. Il s'agit d'une zone régulièrement en faiblesse d'énergie d'après le *kunyé*, le massage tibétain. La représentation de base est donc celle de toits successifs qui reçoivent la pluie, et on y installe un système écologique astucieux pour recueillir l'eau dans des citernes en bas et sur les côtés.

Il y a beaucoup de rapports entre la plante du pied et le plancher du périnée : n'est-elle pas le vrai plancher du corps debout ? De plus, les deux zones sont très sensibles, elles réagissent aux émotions comme la peur ou le stress, mais aussi au plaisir : ainsi le plancher du pied n'est pas si différent de la "plante du périnée"... En haut, la voûte du crâne représente le toit du cerveau, mais aussi en quelque sorte le plancher du ciel. C'est là que les tibétains d'ailleurs situent le gourou, ou le bodhisattva auquel ils se relient. C'est souvent Vajradhara, qui est aussi étroitement associé au gourou. Cette "plante du pied" ne se lève que dans deux situations : déjà, chaque soir en s'endormant, quand on se représente le gourou qui descend dans le lotus du coeur et y reste protégé pour la nuit, puis au moment de la mort.

En cas de tremblement de terre, certains immeubles mal conçus voient tous leurs étages qui s'effondrent d'un coup, les uns sur les autres, car ils se désolidarisent du cube de soutien extérieur. L'esprit de la méditation des six niveaux est de réussir à déclencher un tel tremblement de terre pour ébranler cette tour d'habitation qu'est notre corps subtil. Il deviendra alors vide de toute tension, et ce sera un grand pas vers l'expérience de la conscience pure.

Sacrum sacré.

Le sacrum est la racine de cet arbre de vie qu'est la colonne vertébrale. Il a une forme de triangle, ce qui est un symbole du sacré : la trinité chrétienne est représentée dans les églises classiques par le triangle, on a l'école du Trika, des triades, dans le shivaïsme du cachemire, les deux triangles conjoints du sceau de Salomon, etc. En même temps, le sacrum protège la zone de l'anus dont le vécu est ambivalent. C'est la base de l'énergie qui monte dans le canal central, et en même temps, c'est une source continue de tension et de stress. Quand ceux-ci sont particulièrement forts, on parle en psychologie de caractère sadique-anal. En yoga, on recommande de garder pendant la méditation une légère rétraction et aspiration vers le haut du sphincter anal. On parle d'*ashvinî mudra*, le geste de la jument, *ashvinî*, lorsqu'elle fait ses besoins. Cela donne une base plus solide à l'axe central, et par lui à tout le corps subtil. Dans la tradition de l'Inde, la jument évoque directement le plus grand sacrifice védique, celui des dix juments. Il a donné son nom au *ghat*, le quai en gradin sur le Gange principal de Bénarès. Ce terme pour sacrifice en sanskrit, *medha*, ressemble fort à *madhya*, milieu. En effet, dans ce rituel, le roi allait se blottir au centre de la roue de la jument sacrifiée. Dans la pratique présente, c'est le contraire, c'est comme si la jument pénétrait à l'intérieur du corps subtil par la porte inférieure de l'axe central. Ce corps subtil correspond symboliquement au roi.

La tension légère du sphincter anal est reflétée en miroir par un rassemblement de l'énergie au sommet de la tête, pour fermer l'orifice supérieur. Le serrement en bas est plus physique, celui en haut plus subtil. Nous sommes ici proches de toute cette branche de l'ostéopathie qui s'intéresse au rapport cranio-sacré. Nous n'avons pas une énergie infinie, et si nous laissons ouvert en hiver le vasistas de la chambre sous les toits et le soupirail de la cave, nous allons perdre beaucoup de chaleur... Il faut donc savoir refermer en haut et en bas l'axe central, en particulier ne pas laisser l'énergie s'échapper sous forme de colère, nous y reviendrons ci-dessous.

Une image simple est celle du bonbon qui serait donc ici vertical, avec le joli papier d'emballage bien torsadé aux extrémités. Cette vigilance aux deux bouts de l'axe central permet d'avoir une bonne « tenue » dans la méditation. Cependant, il ne faut pas non plus que cette contraction légère, mais continue du sphincter anal, aggrave un stress déjà existant à différents niveaux de notre corps. C'est là que nous retrouvons l'importance des six toits, ou planchers, plus le septième. Chaque « plancher » a un centre de tension principal localisé en général à l'avant, avec des rayons, pourrait-on dire, qui s'élargissent vers l'arrière comme une sorte de triangle. C'est là qu'intervient une isomorphie, une analogie de forme fondamentale entre ces planchers et l'ensemble sacrum-sphincter anal. Le travail pratique sera donc déjà de ressentir en succession rapide la détente de l'ensemble sacrum-sphincter anal, puis de l'unité parallèle à chaque niveau, d'abord palais- espace entre les sourcils (qui comprend la narine fermée, sachant que le côté de la fermeture change à peu près toutes les deux heures), puis de l'unité du plancher de la bouche et la base du menton, ensuite celle de la ceinture scapulaire avec la fourche du sternum, celle du diaphragme avec le plexus solaire, celle du plancher du périnée avec la zone génitale, celle de la plus grande partie de la plante du pied avec le point énergétique que nous avons décrit au milieu de la ligne postérieure de l'avant-pied.

La seconde phase du travail sera de maintenir une légère aspiration du sphincter anal, *ashvinî mudra* donc, sans pour autant tendre les « planchers ». Ce n'est pas si facile, nous

avons vu, mais avec la pratique, on y arrive. Cette pratique représente le mélange de discipline et d'ouverture qui contribue à une méditation ainsi qu'à une vie équilibrée.

Pour ceux qui aime les images, nous avons vu celle de la tour dont les étages effondrés par le tremblement de terre sont empilés les uns sur les autres et dont il ne reste que la structure extérieure vide. Dans notre comparaison cependant, le dernier étage et le rez-de-chaussée sont encore là bien solides.

Une variante de l'image du tremblement de terre est d'imaginer un immeuble avec des balcons qui ressortent à l'extérieur. Après le séisme, les balcons se décrochent et tombent alors que l'immeuble reste en place. Ce dernier correspond à l'axe central, alors que les balcons représentent les six niveaux de tension dont nous avons parlé.

Le pilier d'or

On dit dans le shivaïsme du cachemire que Shiva manifeste le monde à partir de son pilier d'or. Pour l'être humain, il s'agit de l'axe central à partir duquel la créativité trouve sa véritable qualité. Nous allons maintenant nous intéresser plus à comment fonctionne cet axe central. Nous allons utiliser un bon nombre d'images et des propositions d'exercices. Cependant, le conseil d'un Rimpoché jeune, mais déjà expérimenté dans ce domaine par de longues retraites, est intéressant. Il s'agit de Tenzin Wangyal Rimpoché, un disciple de Norbu Namkhai de Naples. Il a écrit comme son maître un livre très intéressant sur le yoga du sommeil et du rêve.ⁱⁱ Le Rimpoché disait donc simplement que le meilleur moyen pour expérimenter l'axe central, c'était de directement le sentir...

Il est très intéressant, pour comprendre le fonctionnement de cet axe central et du corps subtil, de revenir au langage, en particulier aux expressions familières : quand on est en colère, on dira : « J'en ai par-dessus la tête ! » (En anglais *He sits on my head!*) et de façon plus familière : « Ça me fait chier ! » C'est-à-dire que la substance subtile a une forte tendance à s'échapper par le haut et par le bas de l'axe central. La maîtrise de la colère deviendra alors sur le plan énergétique une question de « continence », d'être capable de rétracter sélectivement le sphincter physique de l'anus, *ashvinî moûdrâ*, ainsi que le « sphincter subtil » du sommet de la tête. Une visualisation à ce dernier niveau peut être un anneau de pâte qu'on rassemble avec le bout des doigts pour faire une boule qui obstrue l'orifice supérieur.

Si l'on prend les deux espaces de la tête et de l'abdomen respectivement, on constate une symétrie éclairante, comme entre la pièce d'en haut et la pièce d'en bas : le plafond de celle du haut (le sommet de la tête) doit être serré d'une façon ou d'une autre, tout comme le plancher de la chambre du bas (le sphincter de l'anus). À l'inverse, le plancher de la chambre du haut (les mâchoires) doit être détendu, tout comme le plafond de la chambre du bas (le diaphragme). Après ces quatre pratiques de "planchers et plafonds", la cinquième est la cerise sur le gâteau, et c'est le centre du mandala en quelque sorte : revenir à une respiration complètement *sahajiya*, c'est-à-dire naturelle.

Une autre visualisation pour fermer le sommet de la tête consiste à se représenter le pied du gourou ou des bodhisattvas à ce niveau. On peut encore visualiser deux *vajras* croisés au sommet de la tête. Il s'agit au fond de la croix du signe de multiplication, mais elle a ici un double sens : d'une part, le chemin barré, "on ne monte pas plus haut !" et d'autre part : L'énergie sera démultipliée dans le corps si l'on réussit à fermer la fente qui laisse passer une fuite d'énergie au-dessus.

La force vitale de base doit être transformée. C'est le travail de la montée de l'énergie dans l'axe central. Dans la langue même, on peut trouver des correspondances à cette transformation. Par exemple en allemand, violence se dit *Gewalt*, de la racine *valt* qui est la même que la racine *fors, fortis*, la force en latin. Cette force de base peut s'imposer à nous, d'où le participe passé passif *ge-walt*, et cela prend le sens de violence, ou alors se transforme dans un sens positif, et cela donne, *ver-waltung*, littéralement l'autorité de la force transformée, les forces de l'ordre, et même comme sens dérivé l'administration. Au niveau individuel comme au niveau social, il est donc important que cette énergie vitale soit transformée. En latin aussi, autorité se dit *auctoritas*, ce qui signifie augmentation, croissance. Notre force intérieure, quand elle croît dans le bon sens, devient autorité, rayonnement, prestance naturelle.

On dit dans le shivaïsme du cachemire : « par l'expansion du centre, [il y a] l'obtention de la conscience-félicité ». (*Pratibhijña Hridaya* sutra 14) L'axe central du corps, le *Brahma-nadî*, est décrit en trois couches, dont la plus interne est un tube très fin et vide. C'est sans doute en rapport avec la structure anatomique de l'épendyme, le canal central de la moelle épinière par lequel circule le liquide céphalo-rachidien. Le mot *nadî* veut dire 'tige', mais aussi 'canal d'énergie', et ressemble fort au mot *nadî* qui signifie petite rivière. C'est le *d* qui est différent. On entend donc, avec une oreille sanskrite, la désignation de l'axe central comme la « rivière de Brahma ». Or, le plus grand fleuve du sous-continent indien s'appelle le Brahmapoutre, c'est-à-dire le fils de Brahma. On peut donc imaginer une méditation toute simple où l'on part sur l'inspir, de la conscience du canal central très fin, *Brahma-nadî*, et sur l'expir on l'élargit au Brahmapoutre qu'on visualise comme occupant tout le corps et au-delà.

***Ashvinî moûdra*, la psychanalyse et la méditation**

Nous avons déjà vu la définition d'*ashvinî-moûdra* en tant que rétraction du sphincter anal. La psychanalyse parle de son côté du caractère sadique anal, marqué par l'obsession de la rétention. Nous allons approfondir ces concepts du point de vue de la méditation : une pratique bien effectuée mène, non pas de façon simpliste à tout lâcher sous prétexte de ne pas être obsessionnel, mais de mettre la tension de la vigilance dans la bonne direction. Nous nous servirons de trois types d'images :

La cote de mailles faite de poings fermés.

Il s'agit encore d'une méditation qui tient en un cycle respiratoire. Sur l'inspiration, sentir que l'anus, le centre du cœur et le sommet de la tête sont des poings qui se ferment doucement, et rajouter à cela toute la surface de la peau. Chaque petit poing fermé qui couvre le corps devient une maille, et l'ensemble du revêtement constitue donc une cote de mailles. Sur l'expiration, tout lâcher, sauf *ashvinî moûdra*, la légère aspiration au niveau de l'anus, et la sensation de fermeture au sommet de la tête. C'est comme si la cote de mailles explosait. Il s'agit d'un bon exercice de base pour pratiquer *agrahya*, le « désagrippement », un sujet de travail fondamental en soi pour le Bouddha et Nâgârjuna. On atténue ainsi également la dualité entre l'intérieur du corps et l'extérieur. On est moins cuirassé dans son ego.

Dans ce sens, le mystique tibétain Karma Trinley (1456-1539) écrivait :

Heureux est le sage qui demeure dans le *mahâmoûdra*,

la coalescence spontanée, libre des caractéristiques de l'agrippant et de l'agrippé.ⁱⁱⁱ

Le troisième poing

Ceci est une variation de la pratique précédente. Quand on fait une méditation sur l'altruisme, on envoie une énergie positive aux autres. Pour cela, il faut en avoir, donc savoir la garder, donc être capable qu'elle ne fuit ni par le haut ni par le bas de l'axe central, en particulier sous l'effet de la colère. On retrouve donc les deux « poings fermés » aux extrémités de l'axe central, et le poing qui s'ouvre au contraire au niveau du coeur.

Le corps fonctionne par rythme, en particulier le rythme respiratoire. Dans ce sens, on peut relancer *ashvinî moudrâ*, la contraction légère de l'anus, durant sa première moitié de l'expiration, cela donnera plus d'intensité au sentiment d'ouverture du coeur. Sinon, celui-ci a souvent tendance à s'éteindre avec la répétition.

Pincer la corde au bon endroit

Ceci est une autre variation de l'exercice précédent. Les poings du haut et du bas sont ressentis-visualisés comme les clés d'un instrument de musique, et on pince en plus le milieu de cette corde au niveau du « point-poing » du coeur pour qu'il vibre. Celui-ci devient le ventre de l'onde, alors que le haut ou et le bas restent fixes comme des clés. La vibration vécue intensément au niveau du coeur a le pouvoir de dissoudre tous les blocages. De plus, on peut se représenter que cette vibration forme une figure de *Chavni*, une sorte donc de mandala naturel dans cette région du coeur. Ces figures sont créées quand on met de la poussière sur un papier et qu'on envoie un son par dessous. Les grains prennent des formes géométriques assez simples et jolies. Les courants de sensations cessent donc d'être un fouillis et se structurent en fonction de la vibration centrale, qui est celle, dans cette méditation, de l'altruisme.

Redisons-le, bien que le principe de cette méditation soit très simple, la pratique ne l'est pas autant. En effet, depuis la petite enfance, nous avons tendance à « serrer les fesses » quand cela ne va pas, c'est-à-dire non seulement le sphincter de l'anus mais aussi tout le bassin, les dents, le plexus, et finalement la plus grande partie du corps. Le côté positif de cette réaction, c'est qu'on fait preuve de patience, on maîtrise la colère, ce qui est lié à la rétraction de l'anus. On ne lâche pas. Le côté négatif, c'est qu'il n'y a pas que cette zone qui se tend, mais une grande partie du corps. Cela prend du temps d'introduire dans ces associations automatiques, la conscience de la dissociation.

L'éducation à la propreté du petit enfant se fait par la prise de conscience que le sphincter de l'anus doit être habituellement fermé. Dans ce sens, *ashvinî moudrâ* est une « éducation à la propreté » du corps subtil. Lâcher la vigilance à ce niveau-là a beaucoup à voir avec « se lâcher » dans des émotions négatives, en particulier la colère. Comme on dit familièrement « on fait chier ceux qui vous font chier ». Cela peut sembler humiliant à des adultes de leur demander de refaire leur éducation à la propreté, cette fois-ci au niveau du corps subtil, mais c'est en fait une suggestion à la fois réaliste et importante. L'esprit du travail est de redevenir complètement relaxé, malgré les pincements en haut et en bas du corps subtil, c'est-à-dire « être pincé » sans « avoir l'air pincé »...

Ashvinî moudrâ amène l'énergie dans le canal central par la base. Cette légère tension à maintenir, en bas et en haut de cet axe, évoque une forme de colonne, avec un élargissement du piédestal et du chapiteau. Cela fait penser aussi au pilier d'or de Shiva, à partir duquel, dit-on, il manifeste le monde. Au-delà de cette mythologie, l'activité

créatrice des êtres humains est aussi bien meilleure quand elle est effectuée avec la conscience qu'elle provient, pourrait-on dire, de l'axe central.

La psychanalyse a bien vu l'importance de la sphère anale pour le psychisme de base, mais comme d'habitude, elle est restée au niveau verbal de la constatation des choses. Elle n'en a pas déduit d'exercices pour les changer. Le yoga, lui, propose des exercices simples et laisse à chacun le soin d'en comprendre le sens profond pendant et après la pratique. *Ashvinî moudrâ* en est un bon exemple. Il représente pour le corps subtil un ancrage, un rééquilibrage, comme la quille pour un navire. Il permet de garder un équilibre dans ce corps subtil agité par les vagues des émotions perturbatrices, en particulier de la colère. *Ashvinî moudrâ* revient au principe du cheval de Troie dont nous avons déjà parlé dans d'autres textes.^{iv}

Le stress est une forteresse qui est bien fermée-vissée. Ici, on prend un élément au centre de la forteresse, la rétraction du sphincter anal, et on l'associe à la détente des six niveaux, ainsi on remplace le conditionnement du stress par un conditionnement antistress. On le fait de façon habile en s'assurant, en quelque sorte, un allié dans la place, qui n'est autre qu'*ashvinî moûdra*. Ce travail sur cette *moûdrâ* évoque une formule de maître médiéval Wangchi, et qui à mon sens résume l'esprit du zen : "Faire face à chaque chose, se relaxer et trouver l'équilibre".

- "Faire face à chaque chose" revient dans notre cas à *ashvinî moûdrâ*: on ne se laisse pas aller et on a, non seulement son ancrage en bas, mais aussi un éveil du tout l'axe central qui nous permet effectivement de faire face à chaque chose.

- "Se détendre" correspond à la relaxation des six niveaux.

- "Trouver son équilibre" signifie ici se redresser. Les tensions du stress sont en majorité sur la ligne avant du tronc, avec un noeud à chaque niveau. Si on lâche ces tensions par la relaxation, on peut se redresser naturellement et retrouver son axe central, c'est-à-dire son équilibre.

Autres pensées

En bon héritier de l'Inde, et donc du monde indoeuropéen, le bouddhiste tibétain structure le monde, y compris intérieur, selon la tripartition : les trois corps, les trois refuges, les trois chakras principaux pour se relier au gourou, celui du front, de la gorge et du coeur, et comme d'habitude, le véritable absolu est au-delà des triades.

Les bodhisattvas bien visualisés, ressentis, irradient leur compassion envers tous les êtres : ils sont plus que radieux, ils sont « irradiés ».

Vajradhara est non seulement le « porteur du *vajra* » mais évoque aussi le « courant de foudre (*dhâra*, courant avec le *a* long) donc de l'électricité. Il est non seulement le pôle supérieur du coeur subtil qu'on visualise au-dessus de la tête, et il est aussi le « courant électrique » qui descend de l'axe central comme à travers un paratonnerre, mais transmet rapidement une énergie considérable au corps subtil, et même physique. En ce sens, il existe près de Kullu en Himachal Pradesh un temple relié à Padmasambhava, au bodhisattva Chakrasamvara et aussi par les hindous à Shiva. Il s'agit de Bijli Mahâdev. C'est un temple très particulier : en effet, il est muni d'un mât qui capte la foudre et qui est relié en bas directement au *shivalingam* : celui-ci est donc régulièrement foudroyé.

C'est un symbole très concret de cette méditation où l'énergie céleste descend dans l'axe central, en général le lien entre les deux est constitué par la figure du gourou, des bodhisattvas ou de la divinité d'élection. Dans l'ensemble, on peut considérer le centre du sommet de la tête comme une valve qui ne doit fonctionner que dans un sens, celui de la descente; pour le sens de la montée, la "valve" ne s'ouvrira qu'au moment de la mort, ou quand on fait les exercices de préparation à la mort par le transfert de conscience, le *phowa*.

Vajrayoginî a une posture qui évoque celle des *dakinîs*, avec la jambe droite complètement relevée et le pied au niveau du bassin. La jambe gauche est en équilibre sur un cadavre qui représente *sama-rasya*, le "même, *sama*, goût, *rasya*", c'est-à-dire l'équanimité. Il repose lui-même sur un disque de soleil à l'intérieur d'un lotus. Ces deux derniers éléments indiquent la force de vie, le cadavre la force de mort, et *Vajrayoginî* elle-même la force de la Conscience, qui s'élève majestueusement au-dessus du conflit plutôt limité, qui tourne en rond sur lui-même, d'Eros et Thanatos. Sa main droite porte un poignard pour trancher les dualités, et dans sa main gauche elle tient un crâne rempli de son propre sang. L'idée semblait être que l'énergie vitale remonte avec le mouvement de la jambe et du pied droit à travers la zone génitale et continue à l'intérieur du tronc jusqu'au cœur. Là, avec l'image du sang du désir collecté dans le crâne, c'est-à-dire l'esprit vide, il y a une stabilisation de la force du plaisir-félicité dans le grand espace de la vacuité. C'est la transmutation de l'agitation de la force vitale en stabilité de la vraie Nature. *Vajrayoginî* tient sous son bras gauche serré contre elle le *kathvanga*, avec un demi-*vajra* à son sommet qui indique les cinq sagesse. Celles-ci se transforment à la base du piquet en cinq actions. Ce piquet évoque le mariage intérieur avec son parèdre masculin qui n'est pas sans rapport avec l'axe central. La conscience de la *yoginî* tourne autour de l'axe central comme le désir de l'amante gravite autour de son bien-aimé. De façon plus manifeste et extérieure, l'amour de *Vajrayoginî* monte à travers les flammes latérales jusqu'au-dessus de sa tête, où se trouve le bodhisattva *Amitâyush*, une forme d'*Amitâbha* relié à la longue vie, *ayush* signifiant l'âge et *amita* indestructible.

Toute l'énergie de la sagesse quintuple descend à travers le piquet après avoir transpercé la mort, la vieillesse, la jeunesse, le vase de nectar représentant aussi le sperme et la naissance, et les cinq *dakinîs*-énergies représentées par les petits étendards au milieu du piquet. Finalement, la conscience s'installe à la source de tout, et là, atteint l'équanimité fondamentale. Le symbolisme des flammes latérales est intéressant aussi : en général, le mental et le corps oscillent entre une attitude trop en avant indiquant l'attachement, ou trop en arrière évoquant l'aversion. La sensation des côtés du corps, indiquée par les flammes, montre une direction juste pour la pulsion du désir, c'est-à-dire l'ascension vers le mariage mystique qui se passe au-dessus de la tête.

Les cinq ornements de *Vajrayoginî*, faits à partir d'os, représentent les cinq sagesse, en miroir des cinq ornements de la forme glorieuse, *sambhogakâya*, de *Vajradhara* au-dessus. Le symbolisme est fort: les ornements qui d'habitude sont faits pour séduire et mener au plaisir-félicité, deviennent ici des os desséchés vides de vie, c'est une manière de plus d'attirer l'attention vers une méditation de la vacuité à l'intérieur de la félicité. On pourrait dire aussi que l'épanouissement du lotus correspond à la félicité, le cadavre à l'intérieur de celui-ci à la vacuité. Le pied stable et équilibré sur le corps représente l'équanimité et il en résulte une pratique : celle de visualiser-ressentir la vacuité au cœur

même de la félicité. C'est là le message principal de *Vajrayoginî*, la « femme de flamme ».

Vide, absolu et thérapie

Il s'agit d'utiliser le vide comme instrument de choix pour obtenir une relaxation fondamentale. Si le terme vide fait peur, on peut aisément le remplacer par « espace » : de toute façon, le grand vide, *shûnya*, désigne l'absolu pour l'école du Grand Véhicule, en ce sens qu'il ne se laisse pas réaliser facilement. Cela n'empêche pas, néanmoins, de se mettre au travail et de commencer à appliquer des « vides partiels », ainsi, dans sa pratique de méditation et relaxation quotidiennes, on parviendra déjà à neutraliser les émotions perturbatrices et à « donner de l'oxygène » au corps subtil. Au fond, les méditations multiples possibles sur le vide permettent de rendre le corps grossier subtil, et le corps subtil encore plus subtil. On en arrive à cette fine pointe de subtilité où l'arc-en-ciel est sur le point de se fondre dans le ciel lui-même.

Les tensions corporelles liées aux émotions perturbatrices sont comme des blessures à vif. Y appliquer le baume du vide, à la fois en superficie et en profondeur.

Ressentir-visualiser les sensations, en particulier celles reliées aux émotions perturbatrices, comme des étoiles de mer vides flottant tranquillement dans un océan vide.

Méditation d'ermite, tunnel de termites...

Installer, ressentir-visualiser la vacuité à l'intérieur des noeuds de tensions musculaires. Ainsi, on pourra y creuser comme des tunnels à la manière des termites dans des troncs d'arbre mort ou dans de vieux livres : de l'extérieur, rien ne change, mais de l'intérieur, tout est creux, évidé, et finalement complètement vide. C'est au prix de ce travail de fourmis, de termites, que se développera la véritable vacuité et que grandira l'authentique ermite, le solitaire intérieur : il sait rester seul en face du Seul, et s'abandonner à la chaleur bienfaisante du soleil de l'Absolu.

Mettre le soha dans le soma

Soha est une autre prononciation de *svaha*, les deux syllabes qui finissent beaucoup de mantras védiques et tibétains : c'est le moment où on jette les graines ou les herbes parfumées dans le feu sacrificiel, c'est donc le symbole de l'abandon et du don complet. Le *soma* lui, signifie la lune, mais aussi l'expérience yogique complète. En ce sens, Shiva est appelé *Someshvar*, le maître du soma. C'est en cela qu'il est le dieu du yoga. En pratique, le soma est souvent expérimenté dans la zone du contact de la pointe de la langue redressée avec le palais. Néanmoins, en tant que sphère de félicité, on peut l'expérimenter partout dans le corps. D'où l'idée de méditation suivante :

Commencer par expérimenter le *soma*, la félicité, en une zone, et puis, à partir du centre de cette zone, sentir le *soha*, interprété comme la sphère croissante de vide, se dilater à l'intérieur de l'expérience de félicité, pour que finalement le tout se fonde dans l'espace, dans l'absolu. On peut aussi interpréter *sva-ha* comme *ha*, ôter, retirer, c'est-à-dire ôter et retirer son ego pour se fondre dans le *sva*, le Soi, dans le bouddhisme on parlera plutôt de la Vacuité.

La méditation les yeux ouverts : du réveil à l'Eveil.

« To slumber », 'sommoler' en anglais, est d'une racine proche de «to slip » qui veut dire 'glisser' : en effet, somnoler en méditation n'est-il pas une forme de glissade, de dérapage? Pour éviter ces incidents de parcours ô combien fréquents, méditer les yeux ouverts est un moyen aussi habile qu'utile. Les yeux fermés, on tombe facilement dans l'indolence somnolente du bébé recroquevillé dans les bras de sa mère. Ouvrir les yeux c'est sortir du cocon maternel pour s'ouvrir à l'extérieur. Du point de vue de la psychologie de base, cela revient à passer du domaine maternel à celui paternel. Ce n'est pas le tout de la voie, mais c'est un premier pas dans la bonne direction. Le but final reste de toute façon de s'unir au Un, au-delà de tous les pères et de toutes les mères.

En faisant l'exercice de méditer les yeux grand ouverts sur une petite pierre sans cligner des yeux, on s'immobilise, on devient soi-même un minéral, on "reminéralise" ainsi son corps subtil qui en a bien besoin, car d'habitude il se fracture au moindre choc. On devient «as stable as a stone », stable comme une pierre, et on peut "withstand the storms of the mind", et on peut résister aux tempêtes du mental. En anglais, c'est comme s'il y avait trois *st-* contre un, *stability, stone and withstand* contre *storm* c'est-à-dire qu'on est en force et qu'on a de bonnes chances de gagner la bataille.

Ce vide qui brille

Quand on se met à somnoler bercé par le roulement du train, si celui-ci s'arrête, on se réveille subitement. Voilà une analogie de ce qui se passe à la fin de l'expérience. Le Bouddha parlait de *vedagu*, la fin, *agu*, des sensations, *veda*. Il en faisait l'antichambre du *nirvâna*. D'habitude, il y a une sorte de vide, de béance plutôt triste, qui fait un peu peur. Il en va de même pour le son. Lorsqu'une mélodie intérieure, ou un mantra qu'on aimait entendre se réciter en soi se perd, on est un peu décontenancé, et il y a comme un vide. Pourtant, l'enseignement du *dzogchen* souligne que c'est juste à la fin de l'expérience, dans l'espace ainsi libéré, que *rigpa*, la conscience primordiale, peut se manifester dans toute sa brillance, aussi nue que vive. Dans ce sens aussi, Tsongkapa disait que la fin du son, c'est la libération. Un soufi faisait sans doute allusion au même type d'expérience quand il affirmait : « Quand le coeur pleure pour ce qu'il a perdu, l'esprit rit pour ce qu'il a trouvé ! »

Le son du silence

Les trois phases habituelles de la méditation

Prenons par exemple une pratique simple : ressentir-visualiser le soleil du Soi, du divin et/ou de l'altruisme dans le coeur. On distingue trois phases :

- Au début, le soleil est l'objet de sa concentration, on le crée, on le manipule, on est actif, c'est notre avoir.
- Ensuite, on se laisse posséder, on devient l'objet de cet objet, on est passif, réceptif, on s'abandonne agréablement au bain de soleil. C'est le soleil qui nous a.
- Finalement, on s'absorbe dans l'objet, on devient le soleil, on pourrait même dire plus directement qu'on devient soleil, c'est un processus de transformation alchimique qu'on pourrait appeler la « solification ». Si on associe de plus la lumière fixe de l'astre au son immuable d'une voyelle continue, le *a* par exemple, tout mouvement s'arrête dans le corps

vécu. Celui-ci prend en masse en quelque sorte, et la «solification » devient en fait solidification des plus subtiles qui soient.

Le délice du sage

« Prendre conscience des formes qui se dissolvent dans le vide, puis qui en réapparaissent, voilà le délice du sage » dit un poète tibétain. Ceci est valable pour les formes visuelles, mais aussi pour les formes sonores : on doit apprendre à faire entrer et sortir du chant du silence mantras, paroles de sagesse ou verbalisations spontanées. Cela revient à une pratique bénéfique de mise en relation du relatif et de l'absolu.

Du son qui raisonne au Son qui résonne : idées de pratiques pour se préparer à une bonne mort.

Nous avons deux rythmes fondamentaux en nous : le coeur et la respiration. On peut décider d'écouter le rythme assez rapide du coeur en lui associant deux syllabes correspondant à la systole et à la diastole. Par ailleurs, on peut "sonoriser" la respiration avec une seule voyelle continue, chantée ou simplement écoutée mentalement. On peut par exemple la lancer en début d'expiration, la maintenir en ré-inspirant et la relancer en début de cycle suivant.

Maintenant, comment appliquer symboliquement et pratiquement cette polarité cœur-respiration à la préparation à la mort ? Pour avoir une base traditionnelle à ce travail finalement assez simple, commençons par mentionner ce qu'en disent les tibétains. Au moment de la mort, on arrive devant la porte avec son petit baluchon d'expériences spirituelles, en particulier celles de lumière. C'est ce qu'on appelle la *rigpa*, la conscience pure individuelle, souvent comparée à un jeune garçon. Quand la porte s'ouvre, on débouche dans le vaste espace de la Grande lumière, la *rikpa* universelle, rapprochée de la Mère. Si le garçon a un « baluchon de lumière » suffisamment fourni, il reconnaîtra directement sa mère, se fondera aussitôt en elle et ce sera la Grande libération. Sinon, il retombera dans le kaléidoscope des images génératrices de désirs et s'embarquera pour une nouvelle incarnation. En bref, la porte de la mort fait passer de l'expérience duelle à l'expérience non-duelle.

Les mystiques tibétains ajoutent que si la Mère représente la grande Vacuité qui accepte tout, sans jugement, le Père correspond alors à la loi du monde, l'interdépendance selon la compréhension bouddhiste. Les causes ont des effets, on ne fait pas n'importe quoi n'importe comment n'importe où, et c'est le rôle du père de bien faire intégrer à l'enfant cette règle de base.

Le son du coeur avec ces alternances rapides évoque la dualité, la longue expiration tranquille pour sa part fait ressentir au contraire la non dualité. L'idée est donc d'associer les deux sons pour méditer sur la transition de la première à la seconde. Le son de la dualité est lié aux oppositions, donc au raisonnement, et celui de la non dualité à l'unité, donc à la résonance pure et simple. D'où le titre de ces réflexions : « Du son qui raisonne au Son qui résonne ».

Maintenant, quels sons choisir ? En fait, il y a une certaine liberté. Ce qui m'est venu spontanément pour le son du coeur, c'est « i-a », en alternance rapide donc. Ce sont en fait les voyelles du terme *rigpa*, la conscience pure déjà dans son sens individuel, en d'autres termes ce baluchon de lumière avec lequel on arrive à la porte de la mort. De plus, le *i* monte au fond de la gorge, et le *a* descend, il y a donc un mouvement de piston

qui évoque l'agitation habituelle de la vie avec ses hauts et ses bas. Elle augmente à l'agonie avant d'arriver à son point d'orgue que représente le dernier soupir. C'est comme si l'âme voulait sortir par le sommet de la tête – c'est la conception traditionnelle de l'Inde pour le moment de la mort – mais n'y arrivait pas encore et rebondissait entre le plafond du crâne et le cœur, en faisant en quelque sorte la navette rapidement entre les deux niveaux. Ce son *duel* peut aussi évoquer les coups de poing répétés de ce match de boxe qu'est la vie....

Pour faire de l'humour un peu noir, on pourrait dire aussi que ce "i-a" évoque le "hi-han" de cet âne qu'est le corps, il sent que tout va à vau-l'eau, il ne comprend pas, il souffle, il souffre, il ahane en bon âne qu'il est mais ne saisit toujours pas le sens de la situation.

Maintenant, quel son choisir pour la Lumière-Mère fondamentale ? En français, le *è* qui est le même son que le *ê* m'est venu spontanément. En plus donc de l'association avec la sonorité de 'lumière' et de 'mère', on retrouve ce son dans 'air', 'espace', 'paix', 'aime, et 'aigle'. L'immobilité du son vocalique par rapport à l'agitation hachée des consonnes évoque la stabilité de l'aigle qui monte dans les airs, les ailes bien déployées dans l'espace, porté par un courant ascendant, et qui donc, sans effort aucun, s'élève.

Pour augmenter l'effet de grandeur de cette voyelle continue qui se répand dans l'espace, on peut faire un geste simple avec les mains de lumière : elles partent croisées devant le front, paume vers l'avant, et s'écartent en éventail jusqu'à ouvrir tout grand les bras de lumière. Pour ceux ou celles qui n'ont pas l'habitude de ce travail fort utile avec les mains de lumière, le conseil est simple : vous ressentez comme si vous effectuiez le geste physique. Vous en aurez le gros des effets positifs, même si la visualisation elle-même ne vient pas complètement. J'ai vécu 25 ans auprès de Swami Vijayânanda, qui avait une grande expérience de 75 ans en méditation. Concrètement, quand il parlait de l'absolu, il faisait souvent ce geste. Ces simples mouvements des sages sont comme des fils, si on les pratique, ils nous permettent d'accéder à la "pelote" sous-jacente...

Pour le shivaïsme du cachemire, le *a* représente Shiva du côté droit, et le *i* Shakti du côté gauche, et donc le son *ai* ou *ê* le mariage entre les deux. Dans ce sens, l'espace lui-même tel que nous le voyons est considéré comme la noce, "l'union enivrante" des apparences et de la vacuité, celle-ci étant du côté gauche du corps et les apparences du côté droit. On peut dire que le *i-a* évoque la dualité qui règne dans la veille et dans le rêve, où il y a toujours la distinction entre sujet et objet, et le *ê* l'unité du sommeil profond où cette distinction s'efface.

Pour les personnes de culture chrétienne, la Mère pourra facilement être reliée à la Vierge. Quant au mouvement d'éventail des mains de lumière, il évoquera cette parole du Psaume, souvent commentée par les mystiques médiévaux : *Audi, filia, et vide* "Ecoute, ma fille et vois!"

En pratique, on associe les deux sons, le *i-a* du cœur plutôt laborieux, comme le pas du marcheur fatigué dans la montagne qui essaie d'arriver au col, et le *ê* de l'aigle qui plane au-dessus de celui-ci, l'oiseau devenant un point déjà presque fondu dans le vaste ciel. On chante d'abord les voyelles activement, à voix basse, puis mentalement, puis on les entend se chanter en nous, et enfin on devient, on se fond dans le son *ê*, comme l'enfant se fond de nouveau dans la Mère-mort. Le retour est accompli, la boucle est bouclée. On devient 'un' avec ce son du ciel qui n'est pas différent du ciel du son.

Pensées semées dans l'espace

Nous verrons d'abord des pensées diverses qu'on pourrait appeler de sagesse, puis d'autres plus spécifiques sur le yoga et la méditation, et enfin nous donnerons une troisième série sur le bouddhisme.

Pensées de sagesse

Souvent, nous sommes un peu névrosés, il y a un type d'attachement à la souffrance qui devient une raison d'être. Pourtant, au fond, cette identification à son mal est plutôt une raison de ne pas être.

La 'pleurnichardise' est la friandise du mental, mais à force d'en consommer, on risque fort de développer le diabète de la dépression.

Les grands espaces solitaires sont désolés, muets pour l'homme ordinaire, mais brillants et sonores pour le méditant.

Initum sapientiae depressio humori... Une certaine dépression peut être le début de la sagesse. Déchanter, c'est décanter, et décanter, c'est déjà y voir beaucoup plus clair.

Quand on est possédé par les soucis, on se recroqueville, le coeur se durcit et le corps s'arrondit comme une pierre. Cela ne sert au fond à rien. La vieille sagesse de nos aïeux ne dit-elle pas : « Pierre qui roule n'amasse pas mousse » ? À l'opposé, on pourrait créer de nouveaux proverbes du genre : « Coeur qui s'ouvre amasse soleil » ou « Fleur qui s'ouvre recueille le miel »

Sénèque disait à juste titre qu'il n'y a pas de bon vent pour celui qui ne sait pas où il va. En ce sens, un imaginaire sain et bien orienté permet de visualiser clairement quelle est sa destination.

Quand l'éducation sera ce qu'elle devrait être, on apprendra aux enfants à écrire au moins deux vers par jour ou une formule poétique sur leur expérience de vie extérieure ou intérieure. De même, on leur conseillera de forger au moins un nouveau mot quotidiennement pour mieux rendre ces expériences, les immortaliser en quelque sorte. Pour moi-même et pour aujourd'hui, dernier jour dans la grotte, les deux vers seront :

*Ce qui est rêve pour un corps limité
est réalité pour un esprit qui ne l'est pas.*

Et le mot nouveau allant dans le même sens sera « rêvonner ». C'est le verbe correspondant au substantif « rêvon » qui signifie « grand rêve ». Les personnes comme les sociétés souffrent cruellement de ne pas avoir de grands rêves, elles marchent tellement à la trique qu'elles en deviennent tout étriquées. On pourrait dire qu'une société qui n'a pas de grand rêve s'éteint comme une petite vieille cachectique sur son lit

d'hospice public. Pour beaucoup, même rêver est trop difficile, ils se contentent de rêvasser. D'où l'importance de « rêvonner ». C'est l'idée qui fonde non seulement des thérapies par le rêve éveillé, mais aussi l'idée du yoga tibétain du rêve et du sommeil.

Si un poison à petite dose peut devenir un médicament puissant, de même la mégalomanie à petite dose peut avoir des effets thérapeutiques importants. En soi, la mégalomanie est un toxique du psychisme, lié à une sérieuse hypertrophie de l'ego. Cependant, en petites quantités, elle peut nous aider à guérir de cette maladie qu'est le complexe d'infériorité, voire la dépression. D'où l'utilité de « rêvonner », c'est-à-dire utiliser le poison de la mégalomanie comme instrument thérapeutique. Gaston Bachelard avait eu l'intuition de cela quand il a écrit : "Celui qui n'a pas la fonction du rêve est aussi névrosé que celui qui n'a pas la fonction du réel ». Lui-même a été un exemple de cet équilibre, car son œuvre contient toute une partie consacrée à la philosophie des sciences et toute une autre partie à l'étude des symboles et des rêves, de ces songes qui paraissent aux esprits superficiels et étriqués juste l'opposé de la science. Il s'agit simplement de deux niveaux d'une même réalité globale.

Les religions sont, en fait, fondées sur une mégalomanie typique : « 'Moi je', suis aimé personnellement par le grand Roi-Père, Créateur de l'Univers ! » Et on pourrait en dire autant des voies spirituelles de la connaissance : « Je suis le Soi omniprésent, tout-puissant, etc." Souvent, cette mégalomanie bien tempérée a des effets thérapeutiques, antidépresseurs pourrait-on dire pour faire simple, même si cela est bien sûr réductionniste. Parfois cependant, certains sujets prennent trop de « poison », et ils en ont des effets secondaires. Ils se mettent à trop croire à la mythologie de leur groupe et deviennent mégalomanes religieux, voire fanatiques. Au moins, une école du bouddhisme en a vu le danger. Il s'agit du *mâdyamika prasanghika* de Buddhapalita (VI^e siècle) et Chandrakîrti (VII^e siècle). Il y est expliqué, par exemple, que notre nature de bouddha n'est pas une entité transpersonnelle universelle, comme une sorte de divin « relooké », mais qu'il s'agit simplement d'une potentialité que nous avons à réaliser chacun individuellement. Avec cette conception, le risque de mégalomanie est très réduit.

Méditation et yoga

Khécharî est décrite dans le shivaïsme du cachemire comme la première des Shaktis, des énergies, reliées à la conscience du sujet ; dans ce sens, notons une coïncidence : la langue 'verticalisée' en *khécharî* prend à peu près la forme d'un I majuscule, ce qui en anglais signifie « je ». C'est le « je » sattvique, qui ne se dirige pas vers les émotions perturbatrices, mais qui va vers l'En-haut (*khé*) ,,,

Quand l'énergie s'élance vers le Soleil, c'est une fusée lancée vers la fusion.

Une des premières représentations de l'art préhistorique consiste en des empreintes de mains ouvertes. L'espace entre les doigts étant relié de façon réflexe à celui entre les narines, il s'agit peut-être bien d'une des premières évocations par l'humanité de l'ouverture des canaux d'énergie, elle-même reliée à cette ouverture des narines. En sens inverse, le canard ou l'oie qui ont des doigts palmés, donc les espaces interdigitaux plus fermés que la moyenne, ne sont pas ressentis comme des archétypes d'intelligence, on dit

par exemple : « bête comme une oie », « se faire plumer comme un canard » et si l'on chante et l'on fait un couac, un canard, tout le monde se met à rire. On est alors considéré comme « le vilain petit canard »... Il y a peut-être un lien symbolique avec la patte palmée et par association, la fermeture des narines et des canaux, ce qui fait que l'animal semble « bouché à l'émeri ». On peut ajouter à cela le bec projeté en avant, qui évoque les désirs aveugles et n'ajoute pas à l'impression d'intelligence. En anglais, *articulate* signifie intelligent : quand les articulations, en particulier des doigts, sont bien ouvertes, la narine fermée et l'intelligence s'ouvrent en parallèle chacune à son niveau.

Ecouter se réciter en soi un mantra rapidement et à la limite du silence, c'est être sur un immense pont d'autoroute qui enjambe une vallée profonde en plein brouillard. On glisse agréablement dans le vide.

On pense que l'arrêt du mental est un but très lointain, mais il peut venir d'un coup, et il y a des moyens habiles de lui asséner un "coup d'arrêt" : par exemple, le regard fixé sur un objet sans cligner des yeux, ou l'attention à l'arrêt après la fin de l'expiration, ou encore l'absorption décidée d'un instant sur l'autre dans le bruissement du silence. Même si cela demande beaucoup de pratique pour faire durer cette accalmie, le coup d'arrêt a été, est et sera toujours possible.

Les trois stabilisations

En général, quand on effectue un nouvel exercice de méditation, par exemple le suivi d'un courant de sensations ou une visualisation, le souffle se tend un peu, on se répète mentalement la description de l'exercice et on ferme les yeux pour être plus concentré et bien à l'intérieur. Cependant, on ne peut considérer l'exercice comme vraiment stabilisé que quand il est exécuté avec un souffle complètement naturel. De plus, les mots intérieurs qui décrivent l'exercice doivent se fondre dans le son parfaitement continu du silence. Quant aux yeux, qu'ils soient ouverts : cela reviendra à soumettre symboliquement le vécu intérieur en train de se dérouler à l'épreuve de réalité.

Encore une méditation contenue en une seule respiration : sur l'inspiration, faire monter la sensation du nombril à travers l'axe central jusqu'au centre du front. Sur l'expiration, sentir que le savon de la félicité à cet endroit-là lave cette tache qu'est le "nombril-nombrilisme".

Si on observe le désir indépendamment de son objet, en lui-même, il ne peut se soutenir dans le vide, il devient comme le scorpion qui se mord la queue et meurt. Dans ces circonstances, le sujet lui aussi commence à se désagréger et tomber, comme l'agresseur qui rate la personne sur laquelle il se jetait et chute à terre.

Bouddhisme

Dans le Mahâyana, les "patrons" célestes des bodhisattvas sont les *dhyâni-buddhas*, les bouddhas de méditation. Ils ne représentent donc pas des entités séparées de notre mental, des divinités indépendantes, ce sont seulement des supports de méditation pour favoriser l'absorption dans les qualités spirituelles qu'ils symbolisent.

Le fait qu'on ne réussisse pas les visualisations et la méditation profonde est souvent lié à une incapacité à se laisser glisser étant le « bardo » l'état intermédiaire entre veille et sommeil. On est trop « bardé » de tout son ego de personnage réveillé et actif, qui ne s'autorisera surtout pas à somnoler pendant la journée. Ainsi, le choix est simple : rester sec et « bardé », ou s'offrir le luxe de glisser dans le bardo, et la richesse de lumière et d'images qu'il offre.

S'attacher aux extrêmes est une tension, que cherche justement à éviter la voie du juste milieu : imaginez des promeneurs qui s'acharneraient à grimper les falaises sur les bords de la vallée, plutôt que de suivre le juste milieu de façon relaxée comme l'eau de la rivière qui s'écoule toujours selon son cours le plus naturel.

Que signifie le disque de lune qu'on trouve souvent dans les représentations tibétaines ? Il y a des gens qui sont clairs comme de l'eau de roche, et on a plaisir à être avec eux. En méditant sur la lune, on fait en sorte que son mental devienne clair... comme le clair de lune, et on aura plaisir à vivre avec lui. Par « on », j'entends soi-même et les autres. Notre mental est éclairé par la sagesse Une, comme une fleur de nuit qui s'épanouit au clair de lune. Celui-ci n'est pas différent du clair de cette sagesse Une, du clair de l'Une...

Les gens ordinaires voient leur quotidien comme le randonneur monte un col. Ils ne regardent que les cailloux à leurs pieds. Les méditants, eux, pensent à se retourner. Ils aperçoivent leur monde intérieur avec ses nuées éphémères, ses vallées profondes et ses pics enneigés étincelants sous le soleil.

Nous pouvons méditer sur certains mots palis, en remarquant par exemple que *shamatha*, la méditation de pacification a sur le *manas*, le mental, un effet analogue à celui que Sujata a eu sur Sugata. Ce dernier terme signifie « celui qui est bien venu » et désigne le Bouddha. Quant à Sujata, elle était cette jeune fille qui a donné ce riz au lait qui a réanimé le Bouddha qui commençait à périr d'inanition à cause de ses excès de jeûne. Ce riz lui a finalement permis d'atteindre la réalisation. Dans ce sens, la pratique de *chiné*, la focalisation apaisante agit comme un revigorant de choix pour le mental agité, en particulier quand cette agitation provient de l'excès dans les pratiques physico-spirituelles intensives. C'est un des sens de la rencontre de Sujata, de « celle qui est bien née », avec Sugata, « celui qui est bien venu ». Le solitaire rencontre au niveau subtil son double féminin, son miroir, le « g » et le « j » se reconnaissent comme le reflet l'un de l'autre et la nutrition normale du corps et de l'esprit peut reprendre pour atteindre la réalisation.

Le mental humain est plus qu'égocentré, il est « égo-saisissant », égo-addict, voire égo-drogué.

Grahya, l'agrippement est la tendance automatique du psychisme, elle le rend littéralement gras, "collant aux doigts" et si on n'y prend pas garde, il devient violent lorsque frustré, c'est-à-dire qu'il se met à être non seulement gras, mais grossier.

L'identification au corps est l'ultime vêtement qui couvre l'espace de la conscience pure, *rigpa*, nue et brillante. Le retirer.

L'intuition centrale du bouddhisme pourrait tenir en une formule : « Là où l'on pensait qu'il y avait une personne, il n'y a personne, il y a donc erreur sur la personne... »

Shounyatâ, le vide

Shounyatâ, c'est aussi et peut-être même d'abord la relaxation de toutes les tensions produites par l'attachement à des conceptions erronées.

Chiné, la méditation d'apaisement, est un soulagement du mental par le vide : comme pour une voiture, il faut faire régulièrement la vidange pour que le moteur tourne bien. L'image n'est guère poétique, mais correspond à une réalité bien utile...

En étant recroquevillé, enroulés sur soi-même, on tombe dans l'état mental de quelqu'un qui se sent « roué de coups » : il ne s'en sort pas, il est « roué » au point d'en devenir enroulé, et aussi enroulé au point de s'en sentir « roué ».

Le Bouddha est le plus souvent représenté en posture adamantine, c'est-à-dire le lotus. Comme le diamant, le corps en méditation profonde reflète ce qui apparaît sur l'écran mental, mais ne le retient pas.

Beaucoup de penseurs et pratiquants en notre époque moderne considèrent que le bouddhisme est la moins pire des religions... Cela peut bien être vrai, justement parce qu'au départ ce n'en est pas une. C'est au fond davantage une psychologie spirituelle proposant une voie de libération individuelle. Il n'y a dans le bouddhisme de base pratiquement pas de mythologie, mais beaucoup de psychologie, c'était déjà un signe de modernité il y a 25 siècles. Cela représentait la lente émergence de l'humanité hors de l'interprétation enfantine et mythologique du monde. Cette émergence se poursuit à sa manière avec la science, en particulier la psychologie.

Les idéologies de masse, politiques ou religieuses, finissent régulièrement par devenir des idéologies de massacres – pour ne pas dire des idéologies de massacres massifs. S'en méfier. Il y a bien des fois où les solutions proposées sont pires que les problèmes.

Ce qu'il y a de presque tragi-comique dans le bouddhisme est la chose suivante : Quand on regarde de façon simple les grands mouvements de l'histoire, l'islam a été le facteur principal de la destruction du bouddhisme déjà en Asie Mineure où il était très répandu, puis dans le sous-continent indien et même jusqu'en Indonésie et en Asie du sud. On pourrait nuancer, mais le mouvement principal reste celui-ci^v.

Pourtant, on ne trouve pas de critique cohérente et systématique de l'idéologie islamiste chez les penseurs bouddhistes. Réfugiés dans les monastères-forteresses du

Tibet, ils ont continué à débattre scolairement contre des écoles hindoues souvent disparues depuis longtemps, au cours du premier millénaire, et à répéter les mêmes arguments, contre elles, sans daigner vraiment s'intéresser à la vraie menace vitale pour leur religion qui a été, et est toujours, l'islam dans les régions où celui-ci est en « frottement » direct avec le bouddhisme.

On peut voir un manque analogue dans la rareté d'une réflexion sérieuse, intellectuelle, politique, philosophique et spirituelle de la part des bouddhistes à propos de l'idéologie communiste qui a tant fait aussi pour détruire le bouddhisme au XXe siècle : un million et demi de tibétains, soit le quart de la population, morts de la révolution culturelle du président Mao, et auparavant, en 1936, entre 20 et 30000 moines bouddhistes mongols liquidés directement par Staline en 1936, sans compter le génocide du Pol-Pot au Cambodge, etc. Là encore, il semble que les moines et autres bouddhistes n'aient pas daigné s'abaisser à critiquer et déconstruire de façon forte et systématique cette idéologie de masse fondée sur un égalitarisme fumeux et irréaliste, dont ils ont pourtant été des grandes victimes.

Malheureusement, cette attitude au fond de déni de la réalité semble continuer. Je me suis rendu il y a peut-être trois ans à une conférence au Ministère de l'intérieur de Delhi donnée par le jeune Karmapa qui vit près du Dalai-lama à Dharamshala. Pour le personnel du département des minorités, un enseignant représentatif de chacune de celles-ci venait faire une conférence de présentation. Ce jeune Karmapa est considéré par beaucoup comme le successeur potentiel du Dalai-lama. Cependant, il ne lit pas l'anglais, et il n'a aucune connaissance sur l'islam car il n'y a guère de livres en tibétain sur le sujet. Il nous a confié pendant la conférence qu'il se contentait donc de mettre sur son autel une édition du Coran à laquelle il ne comprend pas un mot et de la feuilleter de temps à autre symboliquement en priant pour que les fidèles musulmans trouvent la paix de l'âme et soient heureux. C'est certainement touchant émotionnellement de la part d'un jeune moine, mais faible intellectuellement pour un futur chef du bouddhisme non seulement tibétain, mais en pratique aussi global, surtout quand on connaît par ailleurs le dossier historique particulièrement destructif de l'islam dans sa passion d'expansion par rapport au dharma du Bouddha.

Le bouddhisme attend donc ses Érich Fromm (*Escape from Freedom* : 'S'échapper de la liberté'), ses Hanna Arendt – ces deux auteurs ayant fait une critique de fond du totalitarisme sous la forme du nazisme – ou ses Jean-François Revel avec son ouvrage *Ni Marx, ni Jésus*. Il y a besoin urgent de penseurs bouddhistes qui puissent faire cette remise en cause du totalitarisme, qu'ils soient plutôt dans le domaine politique ou celui psycho-religieux, sous les formes actuelles du communisme et de l'islamisme. L'humanité dans son ensemble, et l'humanisme en particulier, y gagneront.

Le bouddha s'est défini clairement comme un enseignant humain qui nous a expliqué des méthodes de psychologie spirituelle pour nous libérer de nos conditionnements et de toutes nos complications mentales auto-fabriquées. Une de ces complications de taille est la croyance-dépendance en un Dieu créateur, voire en un Sauveur. Ainsi on pourrait dire en une formule quelque peu paradoxale, que le bouddha est venu pour nous sauver des sauveurs... Dans ce sens, la vacuité représente une forme de "grande vacance". Ceux qui méditent sur elle se mettent en grandes vacances spirituelles, par rapport aux institutions, aux clergés en tout genre, aux dieux personnels créateurs et autres sauveurs. Cela est aisé

à dire, mais pas si facile à réaliser. Dans l'Inde ancienne, on oppose les brahmanes et les *shramanes*. Ce dernier terme signifie « travailleur », celui qui se remet en question, ne répète pas comme un perroquet les traditions, mais se change lui-même par la méditation. Par opposition, les brahmanes sont indirectement présentés comme plutôt paresseux, répétant mécaniquement rituels et formules magiques, sans prendre la peine de vraiment regarder, en dessous de cet écran religieux, à l'intérieur d'eux-mêmes. Le bouddha et ses disciples étaient souvent appelés en pali au contraire « Mahâ-shramanes », « grands travailleurs ». Cependant, ils n'étaient pas les seuls, les jaïns qui ont formé la matrice du bouddhisme, les *âjîvikas*, les *yatis* dont on parle dans les védas, etc. faisaient aussi ce travail en profondeur sur eux-mêmes.

De nos jours en Europe, le clergé des trois grandes religions monothéistes périclité, non pas sous les coups d'une révolution sanglante comme sous la Terreur de 1793, mais en quelque sorte naturellement, ce qui est au fond le plus significatif d'une évolution profonde. Il n'est plus guère pris au sérieux. Une des véritables alternatives devra être de nouveaux « shramanes », des personnes qui mettent en application sérieusement une spiritualité laïque basée sur la méditation, celle-ci pratiquée intensivement, comme un véritable travail. La plupart des gens sont occupés huit heures par jour au bureau ou à l'usine, ce n'est pas si extraordinaire de passer également huit heures par jour ou plus en retraite à se comprendre soi-même, assis à méditer ou à étudier des textes spirituels sur ce sujet.

En sanskrit et hindi, *buddhi* veut dire intelligence, non seulement spirituelle, mais aussi au sens courant du terme. Par ailleurs, le Moyen-Orient a l'honneur d'être le berceau du monothéisme, mais il se débat, après 2500 ans de "progrès" religieux et spirituel, dans des guerres saintes totalement inutiles. En plus, plutôt que se remettre en cause et voir l'influence de son intolérance générale liée au Dieu unique dans ces conflits, il en attribue indéfiniment la cause aux « mauvaises » influences extérieures. A cause de cette erreur de perspective sur lui-même, de ce manque de réalisme et de responsabilité, les choses ne risquent guère de s'améliorer. En outre, on constate des risques de plus en plus forts que ces guerres saintes deviennent nucléaires. La guerre actuelle chiite-sunnite sur le territoire syrien utilise déjà la sarine, une arme de destruction massive. Il n'y a plus qu'un pas jusqu'à l'arme nucléaire. Quand on voit tout cela, on se dit que la religion de cette partie du monde aurait bien besoin, si ce n'est du bouddhisme, au moins de *buddhi*, c'est-à-dire d'intelligence.

La notion de *lîlâ*, de jeu divin développée par la *bhakti* en Inde et par le soufisme jusqu'à un certain point, pour expliquer - ou éviter d'expliquer- les contradictions du rapport entre Dieu et le monde, a l'avantage d'être positive : on ne se prend pas la tête, et on conçoit la vie comme un jeu dont on essaie de comprendre et respecter les règles, pour finalement gagner la partie, c'est-à-dire obtenir la Libération. Cependant, la notion d'ignorance fondamentale développée par Nâgârjuna ainsi que Shankarâcharya paraît plus solide. Elle évite la critique simple et directe qu'on peut faire à la notion de « jeu ». Soyons clairs : si un Dieu créateur joue, s'amuse à faire souffrir le monde entier, c'est qu'il s'agit d'un dictateur soit irresponsable soit sadique. Il n'y a guère d'autre choix. Accepter ce « jeu » sans se poser d'autres questions, c'est un déni humiliant de la raison

devant une croyance qui s'auto-défend préventivement en se présentant comme révélée et toute-puissante.

Voulez-vous jouer aux dames ? Sur notre damier intérieur, on reconnaît trois dames : la dame de plaisir, la Dame de Désir et la Dame de Vacuité. La première correspond à l'union amoureuse habituelle, la seconde à la dévotion. Le passage de la première à la seconde est par exemple illustré par la voie de l'amour courtois médiéval. La troisième, la Dame de Vacuité, est l'objet d'amour de la Voie du milieu. Les mystiques qui suivent ce chemin témoignent du « mariage enivrant de l'Apparent et de la Vacuité ». Il s'agit en quelque sorte du mariage le plus transparent qui soit, aussi peu substantiel qu'un arc-en-ciel, mais dont la vaste pénétrance est en exacte proportion avec sa légèreté.

ⁱ Mackenzie Vicki *Un ermitage dans la neige* Nil éditions, 2001.

ⁱⁱ Tenzin Wangyal Rinpoche *The Yoga of Dream an Sleep* Snow Lion Publications, Ithaca, 1998 et Motilal Banarsidas, Delhi, 2010 ainsi que Norbu Namkhai *Le Yoga du rêve* Accarias, Paris.

ⁱⁱⁱ Thupten Jinpa *Songs of spiritual Experience op.cit* p.170

^{iv} Vigne Jacques *L'ouverture de nos canaux d'énergie par la méditation* Le Relié 2013, voir le chapitre Corps, émotions et méditation.

^v Voir à ce propos le livre récent de Vaziri Mostafa *Buddhism in Iran* Mac Millan, New York, 2012.