

# Descriptif

## de la session du dimanche 10 mai

### *Présentation*

Je viens de vous chanter en sanskrit la Bhagavad-Gita, le dernier tiers de son chapitre 2, en commençant par le verset 51 qui déclare : « Le sage qui a la connaissance, après avoir abandonné le fruit de l'action et s'être libéré des liens de la naissance, rejoint la demeure qui est au-delà de tous les maux ». En d'autres termes, le sage accomplit l'action juste en toute connaissance de cause. Il faut transformer les obstacles en occasion de progrès spirituel. Comme le dit la sagesse populaire : « A toute chose malheur est bon ». Le confinement nous a à la fois renvoyé à nous-mêmes et permis d'être plus proche de nos proches. Maintenant s'ouvre la période de déconfinement progressif, qui va nous faire pratiquer la vigilance et nous tenir à l'écart des réunions de grands groupes. Cela est favorable à un développement de notre autonomie. On peut avoir aussi, à un niveau plus subtil, un point de vue critique sur les réunions de grands groupes : elles ne risquent pas seulement de répandre des épidémies de virus physiques, mais aussi une contagion de virus psychiques, ce que certains anthropologues appellent des « mèmes », c'est-à-dire des notions bien précises qui ont tendance à se répandre pareilles à elles-mêmes et dont la seule loi est de maintenir et développer leur existence, tout comme les micro-organismes. On retrouve cela dans le domaine des idées, de la politique, et aussi de la religion. Les réunions de masses sont souvent l'occasion de propager des « mèmes » idéologiques, qu'il s'agisse d'idéologies politiques ou religieuses. Par exemple, l'épidémie particulièrement forte dans la région Grand-Est a été initiée par un grand rassemblement évangéliste de 700 personnes à Mulhouse où environ la moitié des personnes ont été contaminées. On a observé un phénomène analogue en Malaisie avec le rassemblement d'un grand groupe musulman. On peut ajouter à cela l'analogie symbolique des virus de l'Internet. Il ne s'agit pas simplement de virus informatiques qui entravent le fonctionnement de son ordinateur, mais on trouve sur Internet des sortes de virus psychiques dont il faut savoir se protéger. Ce n'est pas parce que quelque chose se répand vite et devient populaire que c'est juste ou bon. Les réunions de masses comme les réseaux sociaux fonctionnent au fond beaucoup grâce au bruit. Comme antidote à cela, nous pouvons méditer la parole de Saint-François-de-Sales : « Le bruit fait peu de bien, le bien fait peu de bruit ». De plus, à travers une action sur l'émotionnel par exemple par les chants religieux, ces grands rassemblements entraînent une fusion qui souvent favorise l'infantilisation, et par là-même augmente le risque de manipulation. On se sent bien dans la masse, comme si notre capacité de penser librement était « prise en masse », c'est-à-dire gelée et paralysée. Pour cela, le symbolisme sous-jacent au mode d'organisation des méditations guidées par Internet va plutôt dans le bon sens : certes, on est relié à un groupe et on apprend des choses nouvelles, mais en restant chacun chez soi dans son lieu de méditation habituelle. On est physiquement assis dans son laboratoire de transformation intérieure, et c'est signifiant, car cela nous aide à devenir notre propre lumière.

## *Pratique*

### *Pratique assise*

Nous commençons par un Om grave car cela stimule le parasympathique. Ensuite, quand nous observons avec une grande attention notre souffle, mais en étant relaxé, il y a une stimulation à la fois du sympathique (qui permet l'ouverture de la narine fermée) et du parasympathique qui permet la relaxation. Ceci aide à rentrer en méditation profonde

L'observation du souffle peut en soi être source de joie : non seulement on est conscient de son souffle, mais on est joyeux d'en être conscient. On pourrait voir le système du souffle comme un sablier. La cône supérieure, qui est la partie la plus matérielle, correspondra au nez lui-même et à ce moment-là à *sad*, l'« être » en sanscrit, la partie du souffle sous la narine qui est plus subtile correspondra à *chid*, la conscience et le point de rencontre des deux au milieu de la base du septum nasal, à *ânanda*, la félicité. En effet, cela donne de la joie d'avoir conscience d'être. Sur le cycle respiratoire, on peut méditer par exemple sur *sad* sur l'inspir, sur *chid* sur l'expir, et sur *ânanda* dans l'arrêt poumons vide.

- Une autre façon d'associer la joie au souffle et à l'ouverture de la narine est de se souvenir du jeu de mots souvent employés par les sages de l'Inde, en sanscrit donc : *ananta*, *ananda*. *Ananta* signifie l'infini (*anta* est comme *end* en anglais et signifie « la fin », le *a* étant privatif et le *n* euphonique), *ânanda* signifie la félicité. On peut pratiquer par exemple en inspirant par la narine fermée en sentant son ouverture tout en récitant *ananta*, car il s'agit au fond d'une expansion vers l'infini. Sur l'expiration, on recueillera en quelque sorte le fruit de cette expansion, qui est la félicité.

- Reprenons maintenant quelques images pour faire toucher du doigt cette différence de sensation signifiante entre une inspiration avec de battements du cœur plus rapides, et une expiration avec de battements du cœur plus lents. L'inspiration est comme la libération d'un besoin urgent d'avoir de l'air, l'expiration est comme un temps disponible pour les autres, pour pouvoir distribuer cette lumière que nous avons en nous. L'inspiration est comparable à la fuite de la gazelle dans la forêt, effrayée par le moindre bruit, l'expiration comme le pas prudent de l'éléphant dans le lit de la rivière pour tâter le terrain et voir s'il ne va pas s'enfoncer. On pourrait mentionner aussi que l'inspir ressemble à une chute libre au début d'un saut en parachute, et l'expir à la chute freinée après l'ouverture de celui-ci. Sur l'inspir, c'est aussi comme quand on monte en balançoire, tout est plus léger, et sur l'expir, c'est comme quand on descend, tout est plus lourd. Ce qu'il faut comprendre dans cette différence de sensations entre l'inspir et l'expir qui est lié à la variabilité cardiaque, c'est qu'il y a une stimulation parasympathique plus forte sur l'expiration et donc une sensation de chaleur. À force de faire cette pratique on distingue bien la stimulation sympathique de l'inspir et parasympathique de l'expir, on en arrive donc à une costimulation des deux systèmes qui se chevauchent en partie dans notre vécu corporel.

- Nous pouvons reprendre maintenant un travail fait précédemment. Il s'agit d'une méditation qui reste simple, sachant qu'elle est entièrement incluse dans un cycle respiratoire, mais qui comprend beaucoup de choses et nécessite donc certaines explications. Sur l'inspiration, on fait le balayage latéral des yeux assez franchement de gauche à droite, et sur l'expiration, on laisse les yeux au repos et on sent une lumière comme un soleil au niveau du front, et un point qui

vibre comme s'il était à l'origine du son subtil, du grésillement du silence. On fait alors descendre la lumière et le son sur l'expiration à travers tout le corps en le détendant complètement. L'idée est que le mouvement des yeux sur l'inspir crée comme un tremblement de terre, nous aidant à lâcher toutes sortes de fonctionnements répétés voir obsessionnels, et l'expiration avec la détente qu'elle assure termine le nettoyage par un grand rinçage. C'est comme le tsunami qui dans les régions côtières fait souvent suite au tremblement de terre. Pour mettre cela sous forme de formulation à six syllabes qui permet de rentrer dans le rythme de la respiration profonde du zen ou de la cohérence cardiaque, nous pouvons proposer ces exemples qui n'ont rien d'exclusif :

*un tremblement de terre/suivi d'un tsunami*

*effectuer le lavage/accomplir le rinçage*

*un mouvement qui bouscule/une lumière qui unit... (et réciter à la suite)*

*un mouvement qui bouscule/un son qui purifie*

Le balayage des yeux aide à se libérer des pensées récurrentes ou problématiques car il occupe le mental à autre chose qu'à la rumination, en l'occurrence à retrouver le sens de l'équilibre compromis par le mouvement des yeux. Cela occupe ce qu'on appelle maintenant la mémoire de travail et prend la place de la rumination. On verra à ce propos les livres récents de Cyril Tardinio, enseignant de psychologie à l'Université de Nancy (2017, 2018 chez Dunod, sur l'EMDR).

On peut aussi travailler avec cette différence inspir/expir sur les émotions perturbatrices qui sont comme un cobra qui hypnotise ce petit animal effrayé qu'est notre mental. La fascination de l'émotion perturbatrice et les merveilles qu'elle nous promet si on y cède est comme l'hypnose d'un cobra, il faut y échapper en secouant la transe et l'immobilisme dans lesquelles elle nous a plongés. Ce travail peut être condensé dans la formule suivante :

*Dissiper toute hypnose/échapper au cobra*

*Pratique allongée :*

- *De l'anxiété à altruisme* : on remarque que les nœuds de l'anxiété et du stress sont souvent sur la ligne médiane antérieure du tronc, entre les sourcils, à la base du menton, à la base de la gorge, à la base du thorax au niveau du plexus solaire et à la base du bassin, c'est-à-dire dans la zone pubienne. Le travail à chaque niveau, puis ensuite à tous les niveaux ensemble, et de faire un pas en arrière et ensuite des pas de chaque côté, c'est-à-dire de revenir par exemple de la zone entre les sourcils au centre du cerveau sur l'axe central et ensuite de partir de là sur les côtés vers les tempes. Au niveau des épaules, cela reviendra à ouvrir les bras dans un geste d'acceptation des autres et d'altruisme juste, c'est-à-dire ni trop en avant, ce serait de l'attachement pour êtreindre, ni trop en arrière, ce serait de l'aversion pour repousser. Quand on fait cela ensuite au niveau de la gorge, on retrouve l'archétype des divinités hindoues à quatre bras, ou de la déesse Durga à dix-huit bras, ou d'Avalokiteshvara dans le bouddhisme tibétain à mille bras. Dans cette méditation, on transforme l'anxiété en charité et l'angoisse en altruisme. C'est une véritable écologie intérieure, où l'on recycle les déchets pour produire une énergie renouvelable.

- Une des aspirations les plus nobles pour l'action, c'est de savoir prendre sur soi la souffrance des autres et de leur envoyer de la lumière. Pour intensifier cette pratique de prendre et donner, *tonglen* en tibétain, on peut la faire en petite respiration, deux battements de cœur sur l'inspir et deux battements de cœur sur l'expir, et réciter une syllabe par battements de cœur donc *prendre et* sur l'inspir, *donner* sur l'expir. Pour être plus absorbé, on peut imaginer qu'on tourne en spirale autour du chakra du cœur au centre du thorax, ou encore autour du centre du cœur subtil à droite, un cœur visualisé qui est symétrique du cœur physique à gauche. Il est comme une balle de lumière posée sur le foie.

*En position de nouveau assise :*

- Dans la tradition bouddhiste, cette compassion qui consiste à prendre sur soi la souffrance des autres est clairement équilibrée par l'équanimité. Celle-ci permet de revenir à la vraie nature de l'esprit et de se régénérer dans un calme profond. Dans l'immobilité de l'équanimité se révèle notre nature profonde, d'où cette formule qu'on retrouve dans un texte médiéval sur l'entraînement de l'esprit, le *lojong*, écrit par Chekawa : « Dans l'immobilité, révèle le mystère ». On pourrait l'exprimer aussi par la formule suivante pour avoir notre rythme habituel de six syllabes et battements de cœur à l'inspir, et pareil à l'expir : « Par l'équanimité/se révèle le mystère »

- Méditer sur la main redressée ou le pouce redressé est une bonne manière de réveiller la joie. On peut par exemple commencer avec le talon de la main droite posé sur le milieu de la cuisse droite, le dos de la main un peu redressé pour que les doigts ne touchent pas la cuisse. Ensuite, on visualise cette main redressée dans des endroits importants énergétiquement du corps, pour y mettre plus de force : par exemple, le creux des reins, la charnière dorsolombaire, le creux de la nuque, la langue redressée en *khecharî* et finalement le centre du front. Rien n'empêche aussi de visualiser la main droite redressée au milieu de la cuisse gauche. Dans la seconde phase, on peut reprendre les mêmes localisations mais en partant du pouce redressé vers le ciel au-dessus du poing fermé qui sera posé sur le milieu de la cuisse droite.

- En étudiant le yoga, je trouvais que l'expression pour exprimer l'arrêt poumons vides était plutôt contournée et maladroite : *bahya-kumbhaka*, « le vase à l'extérieur ». J'en ai mieux saisi la signification en la rapprochant d'un exercice de dzogchen, de non-dualité tibétaine. Comme je l'ai comprise, cette pratique correspond à un antidote à l'angoisse profonde, même s'il elle est irrationnelle, celle que notre expiration soit comme une hémorragie qui nous fasse perdre complètement notre énergie et nous fasse nous vider de toute notre force. Pour contrecarrer cette impression, on imagine que l'air qui sort de nos narines n'est pas perdu mais s'accumule dans une sorte de second corps un peu plus grand que notre corps physique, comme si nous étions entourés d'une sorte de matelas pneumatique qu'on gonflerait progressivement à chaque expiration. Une hypothèse possible est que ce « matelas pneumatique » corresponde au « vase en dehors », *bahya kumbhaka* du yoga. C'est comme si notre corps était inclus dans une amphore un peu plus grande, à ce moment-là l'arrêt poumons vide correspondrait à « l'amphore intérieure », la petite amphore, et l'arrêt poumons plein à l'amphore extérieure, c'est-à-dire la grande amphore.

*Marche méditative :*

- Pour commencer, on peut prendre une position des mains qui favorise l'ouverture de la narine fermée, et donc aide à dissiper l'anxiété de base. Il s'agit de mettre les mains derrière le dos et

de prendre l'index et le majeur de la main du côté la narine fermée dans le poing de l'autre main. Il se forme ainsi une sensation de fente qui a tendance à remonter vers la narine fermée du même côté et à l'ouvrir.

- On peut augmenter l'effet tout à fait auto thérapeutique de la marche et de son bercement en rajoutant un bercement entre le haut et le bas. Quand on inspire, on sent la petite ligne de peau à la base de la cloison nasale, quand on expire, on sent les deux lignes qui séparent la moitié interne et externe de chaque plante de pied, alternativement au moment où on pose chaque pied sur le sol.

- On pourra méditer sur une formule reliée à la joie dans l'action, la barre oblique indiquant le changement de pas :

- Fais ton/travail/au mieux/n'en at-/tends pas/de fruits.
- Des problèmes/qui reviennent/décider/d'être heureux.
- En se protégeant soi-même/on protège les autres/en protégeant les autres/on se protège soi-même. (Ceci est une formule du Bouddha fondamentale, en ce sens qu'elle réconcilie la vie extérieure et la vie intérieure)

- Comme méditation debout immobile à la fin de la marche méditative, on peut prendre la posture d'un bouddha taillé dans les falaises au Sri Lanka.



*Buddha d'Aokana, Ve siècle après JC, dans le centre-nord de l'île*

La main gauche sur l'épaule gauche évoquera la transformation de l'énergie d'anxiété à partir du cœur pour aller vers la main droite où elle se transmutera en non-peur (*abhaya mudra*, paume tournée vers l'avant) et connaissance (*jnana moudrâ*, pouce qui touche l'index). On peut par exemple inspirer du cœur vers la main gauche et expirer vers la main droite en souhaitant non-peur et connaissance à tous les êtres.