

Attention
samedi 13 juin
Descriptif
Par le Dr Jacques VIGNE

Pratique de Jacques

- *La corde et l'aiguillon* : on imagine la corde au niveau de la dent de foudre, on fait monter l'énergie à travers le milieu de l'arête du nez puis par le méridien gouverneur jusqu'au milieu du dos et on expire par le milieu du dos en le poussant un petit peu vers le haut et vers l'avant, ce qui évoque le rôle de l'aiguillon qui réveille et stimule. Dans la littérature bouddhiste, on prend souvent l'image suivante : on éduque l'éléphant du mental grâce à la corde et à l'aiguillon, ou crochet. La corde est associée à l'attention focalisée, *sati*, et l'aiguillon à la vigilance globale, *samprajña*.

– Déjà, dans la pratique de l'observation du souffle, on laisse le souffle complètement libre et ainsi on ne fait pas grand-chose, mais dans le septième stade décrit par Kamalashila et présenté par Wallace, on pratique l'observation de l'esprit dans son état naturel, donc même les distractions sont acceptées pour mieux faire encore ce travail de voir en quelque sorte les pensées comme vides. Elles sont plus que liquéfiées, elles sont « vacuifiées », si l'on peut dire.

- On fait un parcours du corps comme *vipassana*, mais chaque sensation, ou début d'émotion, est considérée comme un poisson d'or volant qui saute hors de l'océan lumière et retombe rapidement dedans, proche de l'endroit dont il est sorti. Cela aide à calmer les sensations, et par là même les émotions. Certaines pensées peuvent faire très peur, par exemple parce que violentes, mais quand on les ramène aux sensations et qu'on voit ces sensations comme des poissons d'or, on sent qu'on peut les maîtriser. On garde présent à l'esprit en faisant cette pratique que l'océan reste tout proche du petit poisson, même s'il est infiniment plus grand que celui-ci. Au fond, il n'y a presque rien qui distingue un poisson d'or qui vient de sortir au-dessus de l'océan d'or de celui-ci, dans lequel il est aussi sur le point de rentrer.

Ces petits poissons volants qui montent et qui reviennent finalement proche de l'endroit dont ils sont sortis font penser à un mouvement de couture pour faire rentrer le fil à peu près à l'endroit d'où il est sorti. C'est un travail très calmant pour les émotions perturbatrices qui ont leurs racines dans le bouillonnement des sensations. On pourrait comparer cela aussi au corbeau lancé par les marins pour aider à voir une terre lointaine mais qui revient au bateau quand il n'en a pas aperçu.

On peut accepter la torpeur telle qu'elle est et y faire rentrer l'hyper-conscience. On pourrait comparer cela à des traitements anticancers qui améliorent la molécule du médicament en y

associant un autre complexe lui permettant de mieux s'accrocher et pénétrer dans la cellule malade. À ce moment-là, le médicament de départ devient beaucoup plus efficace.

- *Le fil à plomb*. Quand on se relève de la position allongée, on creuse les reins et on redresse le dos. On visualise alors un fil à plomb qui part d'au-dessus de la tête jusqu'au « centre du feu », en arrière du hara sur l'axe central. On développe une attitude de verticalité qu'on pourrait appeler « verticalité » et qui nous remet d'aplomb. Le fil à plomb correspond au redressement de l'axe central et induit donc une stimulation de l'attention et du système sympathique. Le plomb lui-même correspond à une relaxation complète du corps et de l'esprit et donc à une stimulation du parasympathique. Cette image donc globalement correspond à une costimulation des deux systèmes, ce qui induit la méditation profonde

Pratique de Florence

Les neuf souffles

Dans le bouddhisme tibétain, on travaille d'un côté sur les émotions, et de l'autre sur la nature fondamentale, mais il n'est pas toujours évident de faire le lien entre les deux. Un intermédiaire très utile se trouve être le souffle.

On commence la pratique en se mettant en contact avec un espace déjà apaisé. Ensuite, on rassemble énergie dans l'axe central. On fait en sorte que la conscience comprenne qu'elle pénètre dans un espace fondamentalement tranquille. Sa couleur est celle du ciel bleu, de la grande nature.

Les canaux dans le système tibétain sont en général représentés comme trois tuyaux parallèles collés qui plongent dans une vasque d'énergie dans l'abdomen derrière le hara. On dit que la largeur du canal central est à peu près d'un pouce. Le travail que nous allons faire consiste à nettoyer ces trois canaux.

-Le canal de droite remonte à partir de la narine droite, va dans le crâne, redescend sur le côté droit jusqu'à la vasque d'énergie dans l'abdomen. Quand on fait passer le souffle dans le côté droit, on rejette ce qui est de l'ordre de l'aversion, et dans le canal gauche de l'ordre de l'avidité-attachement, et dans le canal central de l'ignorance. Pour être clair, il faut rappeler que les s ne rejettent pas l'attachement signe de vie, comme celui de l'enfant à la mère ou de la mère à l'enfant mais critiquent les situations psychologiques de dépendance, situations répétitives et nocives qui mènent à une rétraction de l'être et à l'obsession. L'axe central quant à lui est reliée à l'ignorance qui est fondamentale, quand on réussit à la percer, on développe une vraie confiance en soi qui est spirituelle, et qui n'est pas du même type de soi-disant confiance en soi qui vient souvent d'un gonflement de l'ego dans les techniques de développement personnel.

Pratique :

- On commence par mettre le pouce à la racine de l'annulaire droit et on va boucher la narine droite, donc on inspire seulement par la narine gauche une lumière de couleur verte, qui est en fait la couleur de Tara la verte, spécialisée dans la guérison. On remplit ainsi le canal gauche de cette énergie. Dans l'arrêt poumons pleins on peut faire la respiration du vase avec une petite contraction du périnée et du diaphragme pour maintenir un certain volume de

l'abdomen, et sur l'expiration on commence par faire sortir doucement l'air puis finalement plus fortement via le canal droit en sentant qu'on dissipe l'aversion et la colère. Après à peu près la moitié de l'expiration on chasse l'air vigoureusement comme dans une sorte d'éternuement. Après trois expirations, ou plus si vous pratiquerez seul, on passe au symétrique qui permet d'inspirer par le côté droit la lumière verte de guérison et de l'expirer à la fin vigoureusement par le côté gauche pour dissiper l'avidité et les attachements problématiques.

- Pour le travail sur l'axe central, on ne bouche aucune narine, et par la conscience on chasse le souffle à travers cet axe central. Le souffle dans ce cas ne sort plus par les narines, mais par le sommet de la tête. On peut même toucher le sommet la tête pour avoir la sensation de cette zone. Ensuite, on stabilise son esprit dans la clarté, dans l'ouverture, dans l'espace et dans cette couleur bleue claire du canal central.

A fin de la pratique, on perçoit son corps comme vide, par exemple en visualisant simplement les contours du corps avec le vide dedans et dehors, ou même en l'effaçant complètement. C'est un processus libérateur.

Voilà pour la pratique, réjouissez-vous !

Questions :

- Q : *Comment peut-on chasser les défauts par le souffle et parvenir à de la sagesse ?*

- Quand on se débarrasse du défaut, on touche la sagesse directement, car on effectue une ouverture qui libère de l'encombrement, du trop-plein, par exemple causé par le désir-attachement. Si vous voulez aller plus loin, n'hésitez pas à lire le livre de Tenzin Wangyal, *L'éveil du corps sacré* aux Editions Claires Lumières. Il donne un enseignement qui est proche de celui des bön. Par ailleurs, je n'aime pas enseigner à n'importe qui ces exercices de *prâna*, car cela stimule l'énergie, et si les élèves n'ont pas l'esprit suffisamment purifié, elle peut aller dans le sens négatif. Il est donc bon que cette pratique soit incluse dans un vrai cadre éthique.

Le Karmapa soulignait la spécificité du bouddhisme en particulier en citant le *soûtra* du cœur avec sa formule célèbre : « La forme est dans le vide, le vide dans la forme ». Quand on médite en profondeur sur cette interrelation, cela aide à faire des bons choix. En général, on donne trop de solidité à son ego qui est censé faire le choix. Il s'agit de méditer sur ce pourquoi le vide est dans la forme. Par exemple quand on a à faire le choix de déménager, on peut voir l'aspect libérateur du vide qui nous fait laisser tomber l'attachement à la forme de tous ces objets que l'on possède.

Plus que les détails techniques de couleurs, etc., ce qui est important, c'est la magnétisation en quelque sorte de toute cette zone du canal central et autour. En Occident, on s'attache trop aux détails techniques et aux formes de méditation, mais l'essentiel est de revenir à la compréhension de ce qu'on cherche à obtenir par la pratique.

Ce souffle qui part par les narines et l'axe central pour chasser les défauts, fait penser à l'éternuement du crocodile. Quand on le voit ou on l'entend, on prend ses jambes à son cou car on sait qu'on est à proximité du danger.

- Q : *Quel est le rapport entre vide et espace ?*

- J'aime bien revenir souvent à ces notions de spatialité et de clarté. Cela permet de se débarrasser de l'arsenal des attachements à un corps limité, et par derrière de la dépendance à des facteurs psychologiques en tous genres. Je suis d'avis par ailleurs qu'il n'est pas bon de passer sa vie à se battre contre le mental, les tibétains sont de grands philosophes, ils sont intelligents à différents niveaux de la réalité y compris dans ce qui est de la gestion de son propre esprit. Heureusement qu'on a un mental, j'ai travaillé avec des déficients mentaux et leur vie n'est pas drôle du tout. Cependant, il faut savoir aussi le purifier, c'est comme si une rivière avait été détournée et encombrée par les constructions, quand les constructions sont démolies, elle retrouve simplement son cours naturel.

- Q : *Quelle est la différence entre vide et vacuité ?*

- Je sens que le vide est plutôt une fabrication, alors que la vacuité est une détente, une ouverture pour accéder à la sagesse. Dans la vacuité, on arrive à retrouver quelque chose de l'ordre du naturel et du vivant. La vacuité, c'est ce qui demeure quand tout le reste est dissous. Les tibétains insistent beaucoup sur la notion de clarté *inhérente* à la vacuité. Les visualisations ne se font pas dans le vide, mais dans une plénitude d'espace qui inclut une luminosité inhérente, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur de soi-même. On s'exerce à faire des allers-retours entre l'intérieur et l'extérieur, et ainsi, on n'a plus besoin de soleil pour éclairer tout cela, la luminosité inhérente nous suffit.

- Il est important de comprendre qu'à la fin du travail sur chaque canal, il est bon de se représenter la couleur de celui-ci, blanc à droite, rouge à gauche et bleu ciel au centre, comme plus brillante. Les enseignants tibétains insistent beaucoup sur cet accroissement de brillance. On peut visualiser qu'on éternue, en quelque sorte, le souffle par ces canaux, car on chasse des impuretés. Puis à la fin, on revient à la paix de base.