

La transformation des émotions, le yoga du mariage intérieur et le védanta

Par le Dr Jacques Vigne

Lavaur, le 24 juillet 2020

Les émotions sont une force en nous, elles peuvent mener au meilleur et au pire dans notre quotidien. Il ne s'agit pas de les refouler, mais de les transformer, et pour cela les traditions, en particulier celles du yoga, ont diverses approches. Une manière de faire consiste à méditer sur l'émotion opposée, comme le recommande Patanjali. Une autre est de rassembler les courants émotionnels complémentaires dans le même point du corps vécu, pour les réconcilier et les réunir, c'est ce qu'on appelle le mariage intérieur. Il mène à une stabilité du bonheur mental, et finalement au niveau de la non-dualité, du védanta, où les paires d'opposés sont transcendées (dvanvâtita). On reconnaît alors les émotions non pas comme des obstacles, mais comme une énergie pure qui nous ramène directement à notre Soi et à notre vraie nature. Jacques Vigne nous fera pratiquer non seulement selon les lignes de son ouvrage 'Le mariage intérieur' (Albin Michel, 2001, Le Relié, 2010) mais aussi selon la perspective bouddhiste avec des pratiques précises d'apaisement (shamata) et d'observation (vipassana) des émotions.

Quand nous parlons de méditation, nous pouvons en donner pour commencer deux définitions :

- Une définition traditionnelle dans le bouddhisme : « Comprendre son mental, le transformer et le libérer ».
- Une définition du maître zen Wangchi : « Faire face, se détendre, trouver son équilibre ».

Il y a différents types de travaux permettant de connaître ses émotions, les apaiser et savoir les rediriger :

- 1) *Les émotions opposées* : dans les *yogasutras* de Patanjali, on parle de la *méditation sur les opposés*, cela a à voir en physiologie avec une observation précise des zones tendues par le stress et de celles voisines qui ne le sont pas, puis d'un rééquilibrage entre les deux. Cela vaut pour l'observation des sensations en tant que telles, mais aussi pour l'observation des zones sans sensation, qu'on appelle d'habitude zones aveugles. Nous y reviendrons.
- 2) Un cas particulier d'émotions opposées est la *méditation sur le cœur subtil à droite*. Il s'agit de dévier le trajet habituel de la conscience-énergie qui va vers le cœur physique à gauche et se met à battre vite et fort en cas de stress, pour l'amener vers son pendant qui n'a pas de réalité anatomique mais une réalité ressentie, le cœur subtil à droite.
- 3) *La bhakti* : diriger les émotions vers le divin pour qu'elles soient purifiées. Cela est une méthode très répandue dans les cultures traditionnelles, moins dans le monde moderne occidental.

- 4) *Le calme de base* : il y a beaucoup de méthodes pour développer celui-ci, dont toutes celles de relaxation. Remarquons que la cohérence cardiaque avec son rythme respiratoire lent de cinq ou six pulsations à l'inspir et pareil à l'expir, peut être rapproché de pratiques traditionnelles comme la respiration assez profonde et lente du gène, la prière de Jésus qui dans sa formule française qu'on récite à l'inspir expir : « Seigneur Jésus fils de Dieu/ait pitié de moi pécheur » comprend sept syllabes, on trouve six syllabes pour les mantras très connus dans le sous-continent indien, comme *om namo shivaya*, ou *om mani padme om*, on est donc proche de la respiration de cohérence cardiaque quand ces mantras sont récités, comme c'est une possibilité tout à fait traditionnelle, à la fois sur l'inspir et sur l'expir. La petite respiration consiste à prendre trois ou 4 cm³ d'air à l'inspir et d'en rejeter autant à l'expir. Elle n'est pas efficace du point de vue de la ventilation et de l'échange des gaz du sang, ce qui fait que l'oxygène diminue dans le sang et le gaz carbonique augmente. Cela ralentit le rythme cardiaque pour ce qui est de la baisse d'oxygène et donne une impression de somnolence pour ce qui est de l'augmentation du gaz carbonique. Celle-ci peut être convertie en tendance à la méditation profonde si on sait l'accompagner d'une hyperconscience. J'aborde cela dans les deux dernières parties de mon dernier ouvrage *Pratique de la méditation laïque*.
- 5) *Le mariage intérieur*. Il y a deux symboles très anciens en Inde qui correspondent au mariage, La svastika correspond au mariage extérieur, elle est composée de six parties, les deux grands traits et les quatre petits qui représentent l'union du masculin et du féminin au niveau physique, ce qui ne dure pas. Par contre, les deux triangles imbriqués qu'on appelle *shatkon* en Inde, « les six angles » et qu'on appelle le sceau de Salomon dans la tradition biblique, correspondent au mariage intérieur stable. En Inde, le triangle à la pointe vers le haut est associé au masculin, et celui à la pointe vers le bas au féminin. Du point de vue technique, il est très utile de se servir de la rencontre des courants d'énergie dans les pouces, au début physique dans la position habituelle des mains de méditation, *dhyana mudra*, et ensuite subtil, avec la rencontre des pouces de lumière au centre du thorax. À ce moment-là, le pouce gauche représente le canal féminin, *ida*, et le pouce droit le canal masculin, *pingala*. On dit dans le yoga méditatif, le *raja-yoga*, que quand les deux latéralités du corps sont vécues comme complètement symétriques, l'énergie rentre dans l'axe central. Cela est confirmé par une observation simple à l'EEG. On demande à des gens qui savent rentrer en méditation profonde d'appuyer sur le bouton quand ils sentent qu'ils plongent dans cet état. On observe alors une synchronisation des deux hémisphères, et une synchronisation à moindre degré de la zone frontale et de la zone occipitale. Cela signifie en pratique que les gens se mettent à sentir les deux latéralités comme parfaitement symétriques et on retrouve la notion traditionnelle.
- 6) *Dissoudre les émotions dans l'espace*. Dans les diverses traditions, le ciel et l'espace sont reliés à l'absolu. Dans les hymnes en sanscrit, ce dernier est décrit comme *gagana sadrishan*, pareil au ciel. Pour parler simplement, notre mental a deux modes de fonctionnement, celui conique et celui sphérique. Parfois, on a de bonnes expériences de méditation, on se sent comme l'espace, mais tout d'un coup, une petite douleur remonte dans le corps ou un petit souci dans l'esprit, et c'est comme un avion qui s'écraserait sur la pente d'une montagne. L'attention est focalisée dans ce recoin du corps ou de l'esprit. L'entraînement à la méditation consiste à éviter le plus possible ces *crashes*, ou au moins de redémarrer en « plein ciel » c'est-à-dire avec une conscience globale du corps et de l'espace, aussi rapidement que possible. Du point de vue pratique, on peut procéder pas à pas : local, semi-global, trois quart global et global. Cela évoque du point de vue traditionnel Djudjam Lingpa, ce grand mystique du XIXe siècle, traduit du tibétain en anglais par B. Alan Wallace. Dans le livre

Buddhahood without meditation, il conseille de « devenir le yogi de la pénétration uniforme de l'espace ». Cela évoque aussi les études de d'Aquili et Newberg dans leurs deux livres pionniers sur la méditation et les neurosciences, en particulier l'imagerie cérébrale : ils opposent deux centres, celui des obstacles qui correspond au mental « conique » et ordinaire, et celui de l'espace pur qui correspond au mental global et méditatif.¹ Du point de vue de la technique méditative, on peut passer du centre des obstacles à celui de l'espace pur en revenant constamment à la perception d'ouverture de la narine fermée, c'est le fondement du travail sur l'ouverture des canaux d'énergie.

7) *Voir les émotions comme énergie pure :*

L'avantage est d'accéder à un niveau au-delà du bien et du mal, mais quand même plutôt du côté du bien, ainsi qu'à la stabilisation de l'expérience de non-peur. Comme le dit le sage des Upanishads Yajnavalkya à son disciple l'empereur Janaka : « Janaka, tu es réalisé, car tu as atteint la non-peur ». L'inconvénient, c'est que cette méthode demande un grand contrôle pour ne pas passer à l'acte. En ce sens, elle n'est pas pour les débutants. Elle exige une purification de l'esprit préalable. Quand on a l'esprit pur, on peut être comme un tigre...mais pas avant.

C'est ce qu'explique Tenzin Palmo. Voir les émotions comme énergie pure est un enseignement tantrique dont parle expressément Padmasambhava, mais il recommande pour le suivre d'être sous la guidance d'un maître spirituel.

8) *Aller à la source de l'émotion :* le Soï, le chien et le lion : si on jette un os à un chien, il va courir après, mais dans le cas du lion, celui-ci se retournera pour voir qui a jeté l'os et dévorera cette personne. Le chien représente le mental habituel, le lion la conscience non-duelle du méditant qui cherche directement la source de l'ego. La non-dualité, le *védânta*, le *dzogchen* consistent à cesser de retirer des feuilles pour couper l'arbre à la racine. C'est dans ce sens aussi que va un célèbre proverbe zen que nous citerons en conclusion : « méditer, c'est étudier l'ego, étudier l'ego, c'est l'abandonner ».

Pratiques :

Cohérence cardiaque : je me libère/je pacifie/ je me libère/je sais donner.

Petite respiration : deux battements de cœur sur l'inspir, pareil sur l'expir.

Pouces de lumière dans le cœur : la confluence des courants d'énergie qui les traversent pour s'unir au milieu représente *ida* et *pingala*, soit les canaux à gauche : féminin et à droite : masculin, et correspond au dépassement complet des paires d'opposés.

Du local au global : partir d'une sensation donnée dans une partie du corps donnée, l'étendre à toute la partie puis à tout le corps et finalement à tout l'espace. A partir d'une sensation aussi focalisée qu'un avion qui s'écrase, on revient à la perception du plein ciel.

Le retournement : passer du chien au lion, en se demandant quel est cet ego qui lance toutes sortes de pensées, d'envies et de peurs.

Texte à méditer : Soï- le Saut quantique dans l'Absolu – l'Ashtavakra Gita Editions Accarias. Commentaires par Swami Shantananda-Traduction de Jacques Vigne

Chapitre 3

¹ D'Aquili et Newberg *Ce pourquoi Dieu ne cessera pas d'exister* et *The mystical Mind*, 1998 New York, Fortress Publication.

Les critères de la réalisation du Soi

Ashtâvakra dit :

1. Tu connais la Réalité du Soi indestructible et unique. Pour toi qui es stable dans la connaissance du Soi, comment pourrait-il subsister un désir d'accumuler des richesses?
2. Comme c'est étonnant ! A cause de l'ignorance du Soi, on se prend d'attachement pour les objets du monde alors qu'ils ne sont visibles que par le fait de l'illusion, de même que c'est par illusion qu'on croit voir de l'argent dans la nacre, et qu'on en conçoit de l'avidité.
3. Tu sais que « tu es Cela », tu sais que cet univers s'est manifesté² comme les vagues qui sortent de la mer, alors, pourquoi donc cours-tu comme un malheureux ?
4. Tu as bien entendu que le Soi est une Conscience unique de la plus grande beauté; et pourtant, tu es toujours extrêmement attaché au sexe et tu retombes dans l'impureté !
5. Comme c'est étonnant ! Même pour un sage contemplatif, qui sait que le Soi est dans tous les êtres et que tous les êtres sont dans le Soi, le sens du moi continue !
6. Comme c'est étonnant ! On est établi dans l'Absolu sans second, on est bien enraciné dans la libération, et pourtant, sous l'emprise des sens, on dissipe son énergie dans les jeux amoureux !
7. Mais celui qui est bien enraciné, qu'on le fête ou qu'on le persécute, voit toujours uniquement le Soi ; il n'est excité ni par le plaisir ni par la colère³.
8. Le grand être voit son propre corps en train d'agir comme s'il était question de celui d'un autre, comment alors serait-il perturbé par la louange ou par le blâme ?
9. Cette grande âme dont le mental est libre du contact du désir, et n'a pas même d'attente, qui connaît le Soi et vit dans le contentement, pleinement satisfaite avec cette connaissance du Soi, n'est-elle pas incomparable ?
10. Il s'est détaché des impuretés intérieures, des paires d'opposés et de toute attente. Les expériences qui viennent d'elles-mêmes ne le plongent ni dans la souffrance, ni dans le plaisir.
11. Il s'est détaché des impuretés intérieures, des paires d'opposés et de toute attente. Les expériences qui viennent d'elles-mêmes ne le plongent ni dans la souffrance, ni dans le plaisir.
12. Il s'est détaché des impuretés intérieures, des paires d'opposés et de toute attente. Les expériences qui viennent d'elles-mêmes ne le plongent ni dans la souffrance, ni dans le plaisir.

² *sphurati* est un terme qu'Ashtâvakra aime employer. Il est de la même racine que sphères en français, et signifie l'expansion, l'épanouissement d'une fleur, la vibration, la pulsation, le bond, mais aussi la compréhension subite et l'inspiration poétique.

³ Jeu de mots entre *toushyati*, il se réjouit et *koushyati* il s'irrite, se met en colère. Cela exprime au niveau du verbe les effets de miroir des émotions contradictoires. Elles oscillent en nous sous le coup de l'impulsivité comme un punching-ball bousculé brusquement dans un sens ou dans l'autre.