

Abhaya, la non-peur

« Visiopratique » du samedi 25 avril 2020,

Relue et complétée le 28 novembre 2020

Per le Dr Jacques Vigne

Présentation :

Je suis heureux d'animer cette 'visiopratique' qui vient en lieu et place d'un stage qui aurait dû avoir lieu dans les Vosges du nord, organisé par mes vieux amis Richard et Maryse. Cela fait plus de 40 ans qu'ils méditent au quotidien, ils ont un lien fort avec l'Inde, et ils ont aidé toute leur vie par leur exemple, leur pratique et leur collaboration à installer la notion de méditation dans la société française. Même si le processus a été long, nous en voyons les fruits aujourd'hui de toutes sortes de manières.

Commençons par une réflexion sur la notion de méditation guidée. Les lectures de livres ou des conférences qu'on entend sont comme des guides de voyages, mais la méditation guidée ressemble davantage au voyage lui-même. Même si nous sommes accompagnés par quelqu'un qui connaît assez bien le pays, c'est nous qui faisons le voyage et qui avons nos expériences avec les lieux visités. L'avantage d'avoir quelqu'un qui nous montre les lieux, c'est qu'on gagne du temps, on va directement à ce qu'il y a de plus intéressant. Après, le voyage continu seul, et cela fait également partie du charme des vacances de savoir perdre un peu de temps et d'avoir des rencontres inattendues. Une méditation guidée est aussi un voyage routier en 'blablacar'. Non seulement le chauffeur vous amène là où il faut aller, mais en plus il vous fait la conversation, cela permet de ne pas voir le temps passer...

Dans la tradition de l'Inde, on parle d'*a-bhaya*, la non-peur plus facilement que de courage. L'idée sous-jacente est importante : notre nature est le Soi, qui est dépourvu de toute peur car dépourvu de toute dualité, et notre travail est de revenir à lui et de cesser de déraiser en dehors de lui sous forme d'anxiétés, de craintes et de peurs. Nous n'avons pas à construire le courage et la sécurité, c'est notre nature, mais nous avons certainement à éviter de glisser dans la peur.

La peur chronique peut mener à la dépression d'épuisement et au burnout. C'est pour contrer cela qu'il faut savoir prendre du temps pour l'intériorité. Je préfère cette manière de dire par rapport à l'expression courante : « prendre du temps pour soi », car cette intériorité va bien au-delà du petit soi, on pourrait dire par exemple « prendre du temps pour le Soi » ; c'est une pratique qui est importante et utile, non seulement pour soi, mais pour les autres et pour la conscience au sens large. Même si on ne suit pas de croyances religieuses particulières, on

peut quand même s'inspirer de cette sorte d'hygiène de vie psychique qu'il y a dans la notion de *shabbat* chez les juifs, qui est passé dans le vendredi des musulmans et dans le dimanche des chrétiens. Les hindous ont aussi leur jour de repos organisé de façon un peu différente, sans compter les bouddhistes bien sûr. L'idée est que nous ne sommes pas des bêtes de somme, que nous avons besoin de repos, et celui-ci est comme une graine qui féconde le terreau de notre quotidien. Même si nous n'avons pas de cathédrale proche, mettons une cathédrale dans notre cœur et notre emploi du temps sous forme de jours de silence, et de silence quotidien. De là sortira la fleur d'une conscience supérieure. On peut beaucoup travailler dans le monde, quand on sait d'avance qu'on aura sa période de repos dans la semaine. Si c'est un jour entier du matin au soir, c'est le mieux, car cela fait une unité. Sinon, l'activisme devient un virus qui envahit toutes les zones du psychisme et qui finalement ne nous fait pas de bien. Si les actions à faire s'enchaînent constamment, cela veut dire qu'on est enchaîné. C'est le sort des esclaves des temps anciens.

La non-peur aide aussi à développer la concentration. Si notre mental est agité, c'est en bonne partie parce qu'il a peur, il a la crainte d'être agressé, mais aussi celle d'être abandonné, de se retrouver seul et rejeté, sans support. Toutes ces peurs nous poussent à agir de façon fébrile, par contre, quand on a dépassé de façon profonde la sensation de manque, on peut trouver ce luxe que peu de gens ont : rester vraiment tranquille en soi-même.

L'axe principal de cette méditation en période de confinement pourrait être : « que le confinement du corps amène au raffinement de l'esprit » et c'est un processus qui se fait en bonne partie grâce à la méditation.

J'envoie aux participants pour cette conférence mon article *Abhaya, la non-peur* qui est paru il y a peut-être un an dans le *Journal du yoga*. Il sera très utile de réfléchir sur ce qui y est dit. Cependant, sans reprendre les points importants qui sont dans ce texte, je voulais rajouter des réflexions sur un problème bien concret, ses causes et ses solutions. Il s'agit, lors du réveil au petit matin, de la tendance fréquente à avoir peur et à broyer du noir. Bien sûr, cela peut être plus ou moins, selon les gens, mais je pense qu'il y en a très peu qui n'aient pas à faire face à ce problème d'une façon ou d'une autre.

Discutons des causes, qui sont multiples :

- Il existe déjà une cause physique : après avoir été allongé 6, 7 ou 8 heures, l'acidité de l'estomac remonte et brûle le bas-œsophage, ce qui donne une sensation très proche de l'anxiété.

- Le cortisol est maximum le matin au réveil, c'est une hormone anti-inflammatoire, mais aussi de stress. Elle antagonise les endorphines, lesquelles nous donnent une sensation de bien-être et de concentration. On a donc assez facilement cette sensation de dispersion mentale et de stress. Cela favorise la rumination négative.

- La notion de rythme chronobiologique est aussi importante : des gens déprimés iront mieux s'ils se couchent tôt et se lèvent tôt, c'est le rythme en fait des anciens, avant que l'électricité ne se soit répandue. En effet, s'ils se couchent trop tard, ils seront réveillés très tôt le matin même avant le lever du jour et ne réussiront pas à se rendormir, ce sera le moment où ils se mettront le plus facilement à « broyer du noir », comme on dit.

- Il ne faut pas sous-estimer la tendance automatique du mental à la rumination négative, centré sur soi et ses petites misères. On a même identifié de façon assez claire le circuit cérébral qui est associé à cette tendance qu'on peut dire nombriliste et doloriste, c'est le cortex cingulaire postérieur. Par ailleurs, on a fait une enquête de « micro-trottoir » très intéressante : on arrêtait n'importe qui dans la rue en s'excusant pour le dérangement causé par l'enquête minute qu'on effectuait. On leur demandait de répondre à deux questions simples : 'observez à quoi vous étiez en train de penser juste maintenant, et dites-nous s'il s'agissait de quelque chose en rapport avec le présent, ou au contraire avec le passé, le futur'. Deuxième question : 'est-ce que c'était positif ou négatif'. Environ 75 ou 80 % des gens reconnaissaient qu'ils n'étaient pas dans le présent, mais plutôt dans des ruminations négatives.

Dans ce contexte, il s'agit de suivre la voie du juste milieu : non pas tomber dans une peur de son propre mental qui nous paralyse, mais être réaliste vis-à-vis de lui et savoir qu'il peut créer pas mal de perturbations. À ce moment-là, on développera la motivation et finalement on réussira à s'en libérer pour se stabiliser dans une conscience pure et au-delà de l'ego, à partir de laquelle la gestion de nos vies sera bien plus aisée et profonde.

Venons-en maintenant aux solutions :

Quelques solutions pour aller au-delà de la peur

- *Le sourire* : je suis allé à une seule retraite avec Thich Nhat Hanh, c'était sa dernière grande retraite internationale avant qu'il n'ait son accident vasculaire cérébral fin 2014, qui l'a empêché de communiquer. Je me souviens qu'il nous racontait que lorsqu'il était novice pour devenir moine zen, à l'âge de 16 ans au Vietnam, on leur avait donné 15 poèmes zen à apprendre par cœur. Le premier vers du premier poème disait : « le matin, je me réveille et je souris ». C'est un bon antidote pour la tendance à la rumination matinale. De plus, nous pouvons élargir cela, grâce au symbolisme, à toute la journée. En effet, ce qui nous réveille durant notre activité quotidienne, c'est quand que les choses ne vont pas exactement comme nous le voudrions, ce qui est souvent le cas. À ce moment-là, on a le choix entre : être renfrogné et tomber dans la plainte -- ou sourire et revenir à la gratitude. La première option fait régresser, la seconde progresser. Dans les différentes traditions religieuses, on travaille la joie d'être dès le matin, dans l'office traditionnel des moines chrétiens par exemple, il s'agira des laudes, on aura ailleurs d'autres chants sacrés qui réjouissent le cœur et l'esprit dès le lever. À propos de sourire ou de rire devant nos malheurs, j'ai été impressionné par le témoignage de Mingyur Rimpoché à propos du dernier mois de la vie de son père Ugyen Rimpoché. Il s'agissait d'un grand maître de la non-dualité tibétaine qui vivait dans un monastère de nonnes dans la grande et belle forêt de Shivpuri juste au-dessus de Katmandou. Pratiquement tous les jours, il y avait une nouvelle chose qui se détraquait dans son fonctionnement corporel, et cela le faisait rire, comme un enfant qui voit que sa poupée est de plus en plus cassée. Mâ Anandamayî était aussi une grande pratiquante de ce qu'on appelle en sanscrit le *atta hansa*, le rire (hansa) cosmique.

- *La cohérence cardiaque* : on la pratique avec un rythme de cinq battements de cœur environ sur l'inspir, et cinq battements de cœur sur l'expir, ou alors quatre battements de cœur à l'inspir plus un battement de cœur poumons pleins, et quatre battements de cœur à l'expir et un battement poumon vide : on a alors un moyen puissant pour faire baisser le cortisol et à travers lui la rumination anxieuse pour quelques heures mêmes avec cinq minutes de pratique,

un certain nombre d'études confirment cela. Ceci dit, à cause de la faiblesse de notre concentration, il sera sans doute profitable, surtout au début, d'en faire plus longtemps afin que, sur un quart d'heure de pratiques, il y ait quelques dizaines de secondes de *vraie* pratique. Aucun doute, celle-ci sera efficace. Puisque le cortisol est maximum le matin au réveil, autant appliquer cet antidote tout de suite, comme on prend un médicament antiacide dès le matin si on a un problème de brûlures gastriques. Pour aller plus loin, on peut continuer le rythme 5 × 5 par le rythme 2 × 2 qui correspond aux fêtes horribles du sommeil profond où on n'a besoin que de très peu d'oxygène.

- *La marche méditative* : elle existe dans la tradition chrétienne chez les moines avec le cloître. Il est vrai que dans nos pays pluvieux et froids une bonne partie de l'année, sortir dehors pour faire la marche matinale n'est pas forcément un enchantement. Dans les pays d'Asie du Sud par contre, le temps est régulièrement beau et même pendant la mousson, la pluie est plutôt chaude et n'est donc pas si désagréable. La marche méditative est donc facilement pratiquée par les moines et aussi en partie associée à la sortie quotidienne pour demander les aumônes. On imagine que le Bouddha dès le matin s'asseyait en lotus sous un arbre pour entrer en *nirvâna*, mais les textes disent qu'il commençait, en fait, par effectuer une marche méditative pour se réveiller en douceur. Le processus fonctionne dans les deux sens : on entame une marche méditative parce qu'on sent une certaine joie de départ à le faire, et le fait même de l'effectuer renforce cette joie. C'est donc un cercle vertueux. Ne dit-on pas, quand tout va bien, « ça marche ! » ?

Idées de pratiques, pratique des idées.

- On favorise la non-peur en ouvrant les jambes croisées et pliées et on les détend en position assise comme dans le demi-lotus, ou allongée comme dans la position de l'empereur. S'envelopper aussi d'un châle donne une sensation d'unité, et va dans le même sens. Si on peut mettre également une serviette pliée sur le giron, pour que les petits doigts des mains l'une sur l'autre dans le geste de la méditation soit juste en face du hara, cela donne un sentiment de sécurité en détendant le ventre. Il faut se souvenir que celui-ci se contracte rapidement dès qu'il y a la moindre peur, car le réflexe est alors de se recroqueviller. De plus, le fait que les mains soient surélevées sans effort permet d'ouvrir les épaules et de redresser le haut du dos, ce qui contribue notablement à une posture de non-peur.

- Il y a une position des mains peu connues. Elle favorise un sentiment de sécurité. Je l'ai vue être prise souvent par mon maître Swami Vijayânanda, on la voit aussi fréquemment sur les photos de Mâ Anandamayî : tout simplement, une main posée sur le dos de l'autre. C'est un geste d'affection, de bienveillance, et ne pourrait-on pas dire : « bienveillance bien ordonnée commence par soi-même » ? Du point de vue technique, on peut se servir de ce geste pour favoriser l'ouverture de la narine fermée, qui, favorise la dissipation de l'anxiété. Pour ce faire, on choisit de mettre comme main du dessus la main du côté de la narine fermée en gardant ses doigts un petit peu écartés, alors que les doigts de la main du dessous sont collés. On a l'impression que la main du dessus est ouverte par la pression de la main du dessous, et on renforce ce sentiment en ouvrant ses doigts. Alors, l'impression d'ouverture remonte comme une bulle vers la narine fermée et contribue à l'ouvrir, ce qui participe à dissiper l'anxiété. Le pouce du dessous vient au milieu de la paume de la main du dessus, c'est un point qu'on appelle en sanscrit *tala hridaya*, le cœur de la paume. Effectivement, le

sensibiliser donne le sentiment que l'on va au cœur des choses. Il y a une sensation d'ouverture et de sécurité qui vient. On verra plus de détails dans mon article *Abhaya, la non-peur* disponible sur mon site.,

- *Réduire directement l'impulsivité et l'avidité en rabattant la pointe du nez* : on s'expose moins aux dangers, y compris le danger fondamental d'être déçu en n'obtenant pas l'objet de son avidité, et cela favorise un sentiment de paix intérieure. On met le travers du pouce droit par exemple au milieu de la base de la cloison nasale, et on pose l'index sur le milieu de l'arête du nez. Sur l'inspir, on fait glisser l'index vers la pointe du nez et on rabat celle-ci comme si l'index pouvait tourner autour du pouce. Le nez est relié au flair, à l'intuition, et donc par ce geste simple, on signifie au corps et à l'esprit que maintenant l'intuition doit être dirigée vers le dedans. De manière générale, notre ego a tendance à bavarder, à caqueter, et avec ce geste simple, on lui rabat le caquet ! On peut effectuer une autre association libre à propos de la position de la pointe du nez : certains adolescents en phase de rébellion ont aussi le nez en trompette, comme on dit. Ils ne se laissent pas faire, s'emportent pour des riens, développent donc un ego assez fort. Ils sont toujours partants pour une prise de bec. Rabattre donc son propre mauvais caractère en rabattant la pointe du nez aide à ne pas tomber dans ce genre de travers. Remarquons aussi que les bébés, quand ils sucent leur pouce, se caressent et rabattent aussi la pointe du nez. Ils font instinctivement cela comme un geste de sécurité, et dans la pratique que nous conseillons, on n'est pas loin de ce mouvement, sauf que le pouce est à un niveau au-dessus, nous ne sommes plus au niveau du stade oral, mais nous nous devons quand même de rabattre notre avidité et de développer un sentiment de sécurité.

- *Le geste de la non-peur, abhaya-moudra* : nous ne pouvons pas faire une méditation sur la non-peur sans travailler sur ce geste : il s'agit de mettre la main droite dressée, paume vers l'avant, le coude au niveau de l'épaule à angle droit. C'est la position non seulement des divinités hindoues et des bouddhas, mais aussi du Christ en gloire dans les mosaïques byzantines et dans l'art roman. La peur vient fondamentalement de la dualité, dans ce sens-là, chaque travail de non-peur est déjà un pas vers la non-dualité. On peut revivre de non-peur avec le même redressement en posant aussi simplement le talon de la main droite sur le milieu de la cuisse droite. Redresser le dos de la main correspond à redresser le haut du dos. On peut visualiser la main redressée aussi directement dans le haut du dos, dans le milieu du dos, au niveau de l'articulation cervico-occipitale, et au niveau de la langue redressée, ce qu'on appelle *khécharî-moudra*, ou même au niveau du centre du front, ou cette main redressée se confond avec la visualisation de son idéal lumineux. Cela signifie qu'on se visualise soi-même en posture de méditation sous forme d'un petit personnage de la taille d'un pouce redressé. Ce pouce redressé comme une flamme correspond à l'élément feu, et le feu va bien avec l'éveil de la lumière de la connaissance spirituelle au niveau du troisième œil. Dans le kriya-yoga hindou, on appelle ce pouce redressé l'*angutha purush*, la personne (*purush*) pouce (*angutha*).

- *La montagne et l'immobilité* : la première stabilisation à travailler est celle du corps, qui devient immobile comme une masse, comme un mont de félicité. Si le lieu de notre corps devait avoir un nom, on pourrait l'appeler *Joyomont*... La seconde est celle de la parole. Déjà, on peut calmer le verbiage mental en s'absorbant dans une récitation bien continue comme celle du mantra. Ceci n'est pas si facile que ça en pratique. Ou alors, l'attention sonore peut

s'absorber directement dans le son du silence, qui est un petit grésillement qu'on entend dans l'oreille. Dans le yoga, on conseille d'écouter par l'oreille droite, qui est le côté apaisant. Vient ensuite la troisième immobilité, celle de l'esprit, qui correspond en fait à l'espace. Une conception banale du matérialisme est de considérer comme évident que l'esprit est limité au cerveau. Pourtant, pour les traditions, l'esprit est avant tout un espace, une matrice de tous les possibles où les phénomènes mentaux se manifestent comme des semences qui germeraient dans un champ de vacuité.

Pratique allongée

- La posture de l'empereur est peu connue dans le yoga ou dans la relaxation occidentale, mais a beaucoup d'avantages. Schématiquement, il s'agit de croiser les chevilles et de rabattre à moitié les talons vers le bassin, ce qui fait que les genoux sont très écartés, il est plus confortable de les soutenir par des coussins suffisamment hauts. Les deux mains sont l'une sur l'autre, si possible en contact direct avec la peau du hara, trois ou quatre travers de doigt en dessous du nombril. Cela est plus apaisant. Pour favoriser l'ouverture de la narine fermée et la dissipation d'une anxiété de base, on peut mettre comme cheville du dessus celle qui correspond au côté de la narine fermée. Les genoux ouverts ont plusieurs significations. Déjà, il s'agit d'une juste distance de sécurité entre les genoux, comme entre deux voitures sur l'autoroute. De plus, cela correspond à une position de non-peur, le contraire du recroquevillement. Elle fait penser à la posture des empereurs mandchous ou mongols sur leur trône, d'où le nom qu'on a donné à cette posture dans le yoga tibétain. Les jambes et les bras dans cette posture ressemblent à deux roues, c'est ce qui nous ramène au symbolisme de l'empereur dans la culture sanscrite. On l'appelle *chakravarti*, « celui qui fait tourner la roue ». Par extension, le Bouddha aussi est surnommé ainsi, car il fait tourner la roue du dharma. On raconte une histoire en Inde pour réduire l'ego des empereurs et de ceux qui tuent beaucoup de gens pour dominer le monde et il s'agit malheureusement d'un schéma tristement répétitif, de nos jours encore :

Un sage avait conseillé à un empereur d'aller graver son nom sur une pierre en haut d'une haute montagne du pays, en lui donnant cependant une recommandation : « Avant de graver ton nom, retourne quand même les pierres qu'il y a au sommet ! » Lorsque l'empereur est arrivé là-haut, il a retourné toutes les pierres du sommet, et sous chacune, il y avait gravé : « *chakravarti, chakravarti ...* ».

Méditation guidée :

Nous pouvons commencer par la respiration profonde et lente du zen, qui correspond à celle de la cohérence cardiaque, environ cinq ou six battements de cœur sur l'inspir, et cinq ou six sur l'expir. On peut commencer en comptant simplement les battements de cœur qui correspondent à peu près aux secondes quand on est tranquille, et trouver des images qui expliquent la différence entre le ressenti inspiratoire et celui expiratoire. L'une des images qui m'est venue ce matin même en préparant cette session, c'est celle du saut en parachute. L'inspiration est un peu plus rapide au niveau des battements de cœur et donne l'impression de tomber dans le vide avec le parachute encore fermé. L'expiration est plus lente, on sent qu'il y a quelque chose qui freine, c'est comme continuer son vol avec le parachute ouvert. Ensuite, on enrichit cette méditation de base d'une formule méditative, en étant malgré tout bien attentif à maintenir la petite différence entre l'inspir et l'expir, l'expiration et les

battements de cœur étant plus ralentis sur l'expir. Une formule à 2 × 6 syllabes pourrait par exemple être : une vraie aspiration/à la sérénité » en commençant par l'inspiration. On pourrait aussi dire une formule que recommande Tenzin Palmo, toute simple mais profonde dans son impact sur nous : « je m'inspire moi-même, je m'expire moi-même ». Si on veut retrouver le rythme de six, on peut rajouter un Om, ou un autre son monosyllabique de son choix, à la fin de chaque demi-formule. Dans l'hindouisme, le Om qui accompagne une phrase transforme celle-ci en mantra.

- Nous pouvons utiliser un autre rythme respiratoire, auquel nous revenons souvent, celui du sommeil profond avec deux battements de cœur à l'inspir, et pareil à l'expir. On peut imaginer une spirale qui se rapproche du centre du thorax, ce qu'on appelle en yoga l'*anahata chakra*. Après quelque temps, pour améliorer son entraînement, on peut faire quelque chose de moins habituel, c'est-à-dire placer la spirale autour du centre du cœur subtil à droite, un peu en bas et à droite du sein droit, comme une boule de lumière posée au-dessus du foie. Une formule fondamentale pour aider au sentiment de sécurité et de protection vient de la bouche même du Bouddha. Il refusait d'être déifié par ses disciples comme on le fait souvent en Inde, et disait clairement que ce n'était pas lui qui protégeait les fidèles, mais que seul le *dharma*, c'est-à-dire ce qui est juste, les protégeait. La formule pourra donc être : « C'est le /dharma/qui nous/ protège ». Si on veut reprendre cela d'une façon complètement laïque, on peut remplacer dharma par justesse et dire : « c'est la justesse/qui nous protège. »

- *Le balayage du corps.*

Il s'agit d'une pratique de fond qu'on peut opérer comme une sorte de voyage à thème. Celui que je vous propose pour aujourd'hui, c'est de sentir dans chacune des parties l'opposition entre les tensions causées par l'anxiété et celles causées par l'émotion contraire. Pour travailler de façon renouvelée, nous pourrions considérer maintenant que le contraire de l'anxiété, c'est l'étonnement amusé. Par exemple, au niveau du front, l'anxiété correspondra à une tension entre les sourcils, l'étonnement amusé à une détente à ce niveau-là qui amènera cette énergie dans les sourcils qui deviennent comme des accents circonflexes et dans l'angle externe des yeux qui commenceront alors une forme de sourire. Avec la pratique et la perspicacité, on peut repérer cette polarité 'anxiété/étonnement' amusée dans le ressenti de différentes parties du corps. Quand on fait ce travail systématiquement, on enracine profondément en nous cette qualité de l'étonnement amusé comme antidote de l'anxiété, et on développe à ce sujet la cohérence qui manquerait si on travaillait uniquement de façon moralisante sur cette qualité.

- Une autre manière de travailler sur cette métamorphose de l'énergie d'anxiété en celle d'étonnement amusé, c'est de se servir des mains, de la respiration et de paroles adaptées. : On commence par mettre la main gauche, par exemple, fermée juste à la gauche de la ligne qui va du plexus solaire au nombril. On ramène la main droite ouverte en symétrique, et on établit le contact, par exemple, par la pointe du petit doigt de la main droite qui va toucher la première articulation du majeur gauche plié. Ensuite, sur l'inspir, on récite par exemple *être étonné* et on sent la main gauche, puis sur l'expir on prononce : *et amusé*. Quand on est bien rentré dans ce rythme, on intensifie les choses en passant à la respiration du sommeil profond, donc deux syllabes sur l'inspir et deux syllabes sur l'expir, cela devient être é-/tonné /et a-/musé.

Assis de nouveau :

Pour retrouver avec joie la position assise dos droit, on peut se servir de cinq pouces de lumière : le pouce physique est redressé comme d'habitude, avec le point droit sur le milieu de la cuisse droite. Le premier pouce de lumière est au niveau du creux des reins. Le second est au niveau de la charnière dorsolombaire et le troisième au niveau du cœur. Le quatrième au niveau de la langue et le cinquième au niveau du centre du front. En jouant ainsi à « pousse-pousse » ou à « pouce-pouce », on progresse sur le chemin de l'élévation intérieure.

Une fois qu'on est arrivé à une certaine stabilité, on ne s'endort pas sur ses lauriers, mais on se remet en question grâce aux mouvements des yeux. Cela induit un trouble de l'équilibre du corps qui permet un lâcher prise profond. Pour additionner à ceci encore plus d'abandon, on peut prendre la respiration du sommeil profond, deux battements de cœur sur l'inspir et deux sur l'expir. Une formule qui va dans le sens de notre méditation d'aujourd'hui pourrait être « *J'efface/ la peur/ j'ai de/ l'humour* » avec donc, j'efface qui commence sur l'un des deux battements de cœur inspiratoires, et l'humour qui continue sur les deux battements de cœur expiratoires. On voit trop le contraire de la peur comme le courage, mais l'humour est une alternative intéressante pour ne pas tomber dans un dualisme simpliste. Quand on sait sourire de soi-même, on comprend les mécanismes enfantins de la peur et on sait les voir avec humour. Cela peut être une meilleure méthode que le courage réflexe, qui peut être une forme de peur inversée : on se jette à l'eau en essayant d'oublier le danger jusqu'à un point même d'inconscience.

À la fin, on peut reprendre une expérience positive de la session, par exemple les cinq pouces de lumière aux lombaires, à l'articulation dorsolombaire, dans le cœur, au niveau de la langue redressée et au niveau du centre du front. À ce moment-là, on sent qu'on rentre dans la « chambre des miroirs » : son vécu corporel, comme par exemple le pouce de lumière redressé est démultiplié dans toutes les directions. On se met à voir des milliers, des milliards de corps contenant le pouce de lumière redressé qui deviennent le corps de chaque être vivant et lui communiquent de l'intérieur ce sentiment de joie et d'éveil qu'on a, à l'instant même, dans son propre corps. C'est une manière très concrète de passer d'une méditation individuelle à une méditation altruiste. Ainsi, on suit le conseil par exemple des tibétains, qui concluent chaque session de méditation en partageant les mérites qu'elle a produits. Cela élargit la conscience et évite que ceux-ci soient récupérés par son petit ego.

- *Mouvements physiques* :

On a montré que la sédentarité est aussi toxique que le tabac. Ceci ne veut pas dire qu'il faille ne plus travailler la méditation immobile, mais il faut la faire alterner avec un certain nombre de mouvements. Ceux-ci n'ont pas forcément besoin d'être longs, mais il faut qu'ils soit intenses et répétés toutes les 2-3 heures pour favoriser une bonne santé cardiovasculaire. On n'a pas forcément le temps de faire une séance de hatha-yoga ou de gymnastique toutes les trois heures, mais on peut faire toutes sortes d'exercices qui amènent à activer le système cardiovasculaire intensément pendant deux ou trois minutes. Je peux en proposer un parmi tant d'autres pour concrétiser les idées. On pourrait lui donner un nom à consonance moderne en le surnommant *fit flash*, car il nous amène à nous sentir bien en peu de temps. Nous allons l'enrichir de certaines prises de conscience qui permettent de se servir de l'énergie purement physique et de la développer en pratique de conscience. La base corporelle est simple, on part debout avec les pieds légèrement écartés et on va s'asseoir sur l'expiration et on se redresse sur l'inspiration. Les mains remontent pour se joindre assez loin au-dessus de la tête, sur

l'expir les avant-bras redescendent et on va poser le milieu des avant-bras sur le milieu des cuisses. Pourquoi cela ? Car le milieu des segments de membres, quand il est ressenti, a un effet calmant, contrairement au surinvestissement de la sensation des articulations quand on est en stress, c'est-à-dire une préparation au combat ou une conscience claire de la position des membres dans l'espace, relié à une conscience claire des articulations, est indispensable. En méditation, on cherche plutôt le retour à soi paisible, et donc la perception du milieu des segments de membres plutôt que des articulations. Pour aider à centrer le mental verbal, une phrase simple aide considérablement. On peut reprendre par exemple : « *j'efface/la peur – j'ai de/l'humour* », « *j'efface* » étant récité sur l'inspir, « *la peur* » sur l'expir, etc.

Pour conclure cette partie sur les idées de pratique, et la pratique des idées, nous pouvons mentionner une anecdote rapportée par Tenzin Palmo. Il s'agissait d'un maître qu'elle connaissait, de mémoire c'était Jamyang Rinpoché qui vivait à Katmandou. Elle le connaissait et nous disait qu'il était très gentil. Un jour, un disciple lui a demandé un conseil sur la pratique, il a souri et a simplement répondu : « Faites-la ! »