

Présentation de techniques méditatives contre l'anxiété

1) Vajramudra avec index :

Mettre l'index droit en face du haut du cou et du menton, et l'empaumer avec le point gauche. Sur l'inspiration, le redresser, sur l'expiration, le laisser à peu près vertical comme une pile de pièces d'or. Dans un second temps, transférer cette sensation-image de l'index droit au niveau de la moitié supérieure de l'axe central, c'est-à-dire entre le centre du thorax et le sommet la tête, entre anahata et brahmarandhra. De nouveau, sentir le redressement sur l'inspiration et la pile de pièces d'or encore droite sur l'expiration.

2) Respiration du vase :

Sentir les tensions du visage, des mâchoires, du cou et des épaules qui descendent sur l'inspiration jusqu'au hara. C'est comme ratisser les feuilles mortes ou le petit bois mort dans un jardin pour l'entasser au fond de celui-ci. Ensuite, quand on a les poumons pleins et l'abdomen plein, on fait monter une flamme du centre du périnée jusqu'au hara, qui allume le « tas de feuilles mortes », si l'on peut dire, et qui le brûle. Sur l'expiration, on sent le rayonnement de ce feu de joie dans tout le corps sous forme de lumière et de chaleur, symboliquement de vigilance et de bienveillance. Ainsi, on fait un travail d'écologie intérieure fondamentale, c'est-à-dire transformer la souffrance en vigilance et bienveillance. Cela peut donner lieu à une formule sur quatre syllabes qui correspondent aux battements de cœur, sachant que ceux-ci sont naturellement plus rapides sur l'inspir et plus lent sur l'expir.

On peut concrétiser cela en récitant une formule dans un rythme de cohérence cardiaque avec quatre syllabes et battements de cœur à l'inspir et à l'expir et un battement de cœur poumons pleins et poumons vides

« Moins de souffrance/om/vigilance bienveillance » [les syllabes en italique correspondent à des croches, donc prononcer plus rapidement pour réciter six syllabes sur quatre pulsations]

2) La corde à nœuds : se libérer des points d'anxiété sur la ligne médiane antérieure du tronc et de la tête.

Quand on observe bien les lieux corporels où il y a les tensions de l'anxiété, on voit que les principaux sont situés régulièrement sur la ligne médiane antérieure de la tête et du tronc. Par exemple, l'espace entre les sourcils, l'angle interne des yeux d'où sortent les larmes, la houppe du menton et sa base qui sont contractés, la boule d'anxiété en bas de la gorge et au niveau du plexus, et la tension dans les grands droits de l'abdomen jusqu'à au pubis. Pour chaque nœud, un travail simple à faire peut être

d'inspirer la tension vers l'arrière jusqu'à l'axe central, et de la repousser des deux côtés sur l'expiration, comme si on était dans une petite pièce et qu'on repoussait les murs.

- Quand on part d'entre les sourcils, on va jusqu'aux tempes
- Quand on part de la houppe du menton, on va jusqu'aux commissures des lèvres qui remontent et forment un sourire
- Quand on part du bas la gorge, on va sur les côtés du cou vers les deux omoplates, en visualisant les ailes de l'ange ou les deux bras supérieurs des divinités hindoues qui se mettent à pousser.
- Quand on part du plexus solaire, on sent les côtés du thorax et le haut des flancs,
- Quand on part du pubis, on fait passer l'énergie non seulement vers les hanches, mais à travers toutes les jambes jusqu'aux plantes de pieds.

J'ai indiqué cette méthode à une avocate qui était de temps en temps d'astreinte pour voir des criminels pris en flagrant délit même au milieu de la nuit. C'était stressant, et elle m'a dit que cette méthode qu'elle avait appris à mes stages l'aidait beaucoup dans ces situations. Une autre fois, je présentais le livre de Tenzin Palmo *Commentaires sur la méditation* pour le quart d'heure bouddhiste du dimanche matin à la télévision française. On avait que 13 minutes pour cela, mais j'ai demandé à la journaliste de pouvoir présenter cette méditation comme travail pratique, car elle est peu connue et très efficace. Elle a accepté, et donc nous avons fait cette pratique avec le public.