

La douleur éclairée ou l'Art de la mutation :

De la souffrance relative à la guérison ultime.

par Florence Pittolo

*« O Seigneur ! Rocher de mon refuge,
qui guérit les malades de la réincarnation,
Arunachala ! Flamme vivante de la connaissance, ...
toi qui dissipés l'illusion... »¹*
Ramana Maharshi

*« Méditer revient à entamer une grande réconciliation.
Avec soi, son histoire et l'ensemble des personnages qui la composent,
avec aussi le cosmos, l'ensemble du vivant et de ses lois. »²*
Sahaj Neel (Florence Pittolo) 2021

[Mis en ligne par Jacques Vigne sur ses sites, avec l'autorisation de Florence Pittolo. Des extraits de ce texte ont été inclus vers la fin du nouvel ouvrage de Jacques : *La méditation pour soulager les douleurs, la souffrance et l'anxiété, parution aux éditions du Relié, mars 2025*]

Florence Pittolo est psychosociologue, a obtenu son doctorat notamment avec Anne Ancelin-Schützenberger (fondatrice de la psychogénéalogie en France) qu'elle a ensuite remplacée à l'université et y a enseigné plus d'une vingtaine d'années en formant des psychologues à l'interculturalité et aux psychologies liées aux philosophies asiatiques dont le bouddhisme.

C'est ainsi qu'elle a été responsable de projet de santé publique en Asie plusieurs années notamment pour Sidaction en s'occupant des mères atteintes de sida et de leurs bébés dans le contexte indien, à Tiruvannāmalai, cette ville du Tamil Nadou où a vécu aussi pendant un demi-siècle le sage Ramana Maharshi.

Elle a publié des méthodes qu'elle a créées tout en s'associant aux praticiens traditionnels.

Elle a également enseigné à l'université des sports ; grande pratiquante d'arts martiaux, elle fait le pont entre le corps et la psyché.

¹ La seule prière que Sri Ramana Maharshi ait écrite fut pour sa mère en fin de vie ¹ : plus que de la sauver de la fièvre, il a demandé de la ramener à l'Unité avec le Soi supérieur après l'avoir délivrée de l'illusion des karmas. Osborne, *Ramana Maharshi et le chemin de la connaissance de soi*, p.79.

²Le livre précieux de la méditation. Ed. Unicité. Sahaj Neel (Florence Pittolo) 2021, p. 140.

Elle a également passé neuf mois au Tibet pour s'occuper avec son maître spirituel Beru Khyentsé Rinpoché, proche du 16e Karmapa, de la construction d'un hôpital charitable. À cette époque, elle se déplaçait à cheval dans les steppes des hauts plateaux. Elle a développé avec une cardiologue une consultation antidouleur à Cogolin dans le Var, où elle associe la méditation, des pratiques corporelles influencées par exemple par la méthode Feldenkrais et l'EMDR ainsi que la psychologie transpersonnelle, celle qui considère clairement qu'il y a un au-delà de l'ego. La cardiologue effectue de son côté aussi les traitements somatiques alternatifs, en particulier contre la douleur. Elles ont eu de forts bons résultats depuis des années, c'est aussi dans ce sens que je lui ai demandé de contribuer à ce livre, en expliquant les principes de son action thérapeutique, et comment elle combine les enseignements traditionnels, principalement bouddhiste et la psychologie moderne. Faute de place, elle ne détaillera pas les éléments techniques des pratiques qu'elle effectue, mais les abordera dans des articles à paraître dans des revues professionnelles. Les personnes intéressées par le protocole somatocognitif, qu'elles soient soignantes ou pas peuvent la contacter pour les détails sur la méthodologie : florence_pi@yahoo.fr

Les remerciements de Florence vont à Eve Lefrancq pour ses corrections et sa lumineuse collaboration en consultations.

Moins souffrir

Espérer moins souffrir est un bon point de départ pour une nouvelle vie. C'est bien ce désir profond de réconciliation totale qui nous rassemblera ici. Car, au fond de nous, tout soin tend la main au lien entre la souffrance relative avec ses caractéristiques fluctuantes et la guérison ultime, celle évoquée par Ramana Maharshi dans sa citation mise ci-dessus en exergue. Nous prenons simplement conscience de cette orientation plus ou moins profondément. Bien avant, Gautama le Bouddha n'avait-il pas partagé que le désir de la cessation de la souffrance menait à la réalisation de notre nature profonde, ultime et bienveillante ? Citons ce sutra de la *Prajna Paramita*³ qui place d'emblée l'objectif de toute introspection, même celle débutant par les ressentis pénibles, comme étant l'entrée dans le *Noble chemin* (cf. I. 3.), comme l'accès à l'esprit, décrit en ces termes : *Le cœur de la victorieuse sagesse transcendante*⁴ *est indicible, inconcevable, ineffable, non-né, éternel, essence-même de l'espace, domaine d'activité de la suprême connaissance où chacun se connaît lui-même.*

Il est donc possible de considérer que la douleur nous lance un défi en faisant rentrer en jeu l'ultime, la libération. Selon le présente ouvrage faisant le pont entre notre souffrance de base et l'introspection méditative, ce potentiel nous habite. Nous pouvons lui rendre hommage à chaque expérience vécue, même avec celle de la douleur ou de la souffrance. Précisons que cette toute dernière inclurait de façon implicite, outre la douleur physique, notre dimension existentielle et

³ Enseigné par le Bouddha sur le Pic des vautour, Rajgir, dans le Nord de l'Inde à une assemblée de moines et bodhisattvas, ainsi qu'à Avalokiteshvara et Manjushri.

⁴ *Idem* note 3, traduction du titre « *Prajna Paramita* ».

transpersonnelle. Le chemin, comme nous le savons tous, passera par maintes volutes subconscientes, il semblera s'embourber dans des rêves instinctifs et des relations complexes mais, au fond, continuera à mener intrinsèquement vers cette *clarté d'esprit*. Comment donc écouter, puis assouvir, cette soif de clarté ?

Voici la thèse que je vous propose d'explorer : pouvoir faire le lien entre la douleur, la *clarté d'esprit* et la capacité de se soigner, voire les forces d'autoguérison. La *clarté d'esprit* étant ici présentée dans son lien avec la bienveillance et poursuit entre autres la recherche sur l'imagerie mentale exposée dans la seconde partie de ce livre. Voyons donc comment construire ce rapport, et dans la dernière section de ce chapitre présentons l'exemple d'un protocole soignant que nous avons mis en place. En d'autres termes, nous pouvons suggérer que ce texte n'a pas débuté aujourd'hui, mais il y a bien des milliers d'années. Quand l'être humain apparut, il le fit avec cette quête : comment se préserver ? Comment prendre soin de ce vivant en lui et éviter d'avoir mal ? Probablement lors des premiers tâtonnements de l'humanité (voire d'une vie au niveau individuel) en évitant de s'exposer aux divers dangers, puis progressivement par des stratégies sociales puis médicinales. En me fondant sur mes riches expériences de soignante et de méditante, j'affirme que des aspects relatifs de notre identité - tels nos manques et accoutumances en jeu dans les mécanismes de la douleur- tentent souvent malgré tout de se faufiler par une ouverture qui mène à l'ultime justement par un apaisement profond. Il soutient notre identité « totale » comme nous verrons. Cet apaisement joue un rôle crucial car il se différencie alors des tensions inhérentes à ce qui fait mal, abîme. Du point de vue de la psychologie transpersonnelle, il est clair que les sentiments de frustration quotidiens traduisent une coupure – encore plus puissamment frustrante donc – d'avec notre origine spirituelle. Pour se soigner, voire guérir, il nous faudra reconnaître ce processus, l'accueillir en raison de sa provenance du tréfonds et ne pas le détourner vers des remèdes superficiels. Apporter du soin a clairement à voir avec les mouvements d'unification du vivant, nos alignements, nos rassemblements intérieurs tels des pèlerinages où à chaque étape nous plaçons une pièce du puzzle ⁵. J'espère que ce texte donnera à chacun le goût de dynamiser les principes qui participent à cette à cette seconde naissance, celle de *l'initié* qui ose initier donc une nouvelle voie en soi/Soi. Combien de patients verbalisent lors de moments-clés ce type de ressenti : « *J'ai l'impression de renaître, la douleur n'est plus la même, à tous les niveaux, j'ai souvent moins mal d'ailleurs, ... il y a quelque chose de plus clair dans tout ça !* »

Une expression commune en sanscrit est *dukkha-sukkhā*, c'est-à-dire souffrance et joie/béatitude. En Inde, il est courant de méditer sur ce couple. Sri Nisargadatta Maharaj nommait lui-même « guérison ultime » toute démarche spirituelle honnête. Ainsi, toute définition de la douleur se doit d'être relative à notre état de conscience du moment, et évoluera avec des expériences de recherche intérieure et corporelle. A l'issue d'années de consultations, il m'arrive de le formuler ainsi : nos blessures ou traumatismes tentent de nous éveiller en suivant un cheminement qui part du « non » et va au-delà de celui-ci pour s'épanouir dans la découverte du sens et de la conscience d'un OUI. Ce Oui qui bat en écho sur la pulsation de notre cœur ou bien celui que notre être aspire à rejoindre corps et âme ?

⁵Voir mon ouvrage *Journal d'une tantrika, ou le doux saisissement de l'amour*. Accarias L'Originel, 2013-19.

Ainsi Jacques Vigne et moi-même nous retrouvons sur le thème de la méditation autant par nos longues années de pratiques personnelles que par l'inclusion de celles-ci dans notre approche psychologique de l'humain. Jacques développe dans cet ouvrage des aspects sur lesquels je n'aurai pas besoin de revenir. En ce qui me concerne, le texte que j'offre de partager s'appuie sur une quarantaine d'années de recherche en sciences humaines universitaires ou de terrain en Asie et occident, de consultations, collaborations holistiques ainsi que pratiques dans mes terres intérieures – notamment avec mes maîtres et consœurs du *tantrayana* et *vajrayana* ou de *l'Advaita*, et sur une consultation antidouleur menée avec une cardiologue, la docteure Lefrancq, depuis quelques années à Cogolin dans le Var.

La clarté d'esprit et « la vue qui perce »

Au croisement de ces enseignements, voici des réflexions de départ qui j'espère vous aideront sur votre chemin. Mon approche étant psychosomatique et holistique, commençons par rappeler l'importance de la *clarté d'esprit*. Les Tibétains nous conseillent de commencer par poser des bases permettant le développement des *vues perçantes*. Vues qui percent quoi ? Ils transpercent ces éléments cognitifs et sensoriels qui émergent dans notre esprit et notre corps sans être forcément ni décodables, ni explicites et peu intégrables. Y voir plus clair c'est reprendre place dans le fait d'être là, d'avoir le droit d'être là, vivant, même si les différentes histoires laissent implicitement « entendre » autre chose. Quelques années auparavant, je décidais de développer en profondeur un protocole progressif permettant de passer de l'identification restrictive à la douleur à l'ouverture de la sagesse/ bonté inhérente et réparatrice de la vie. Je vous en présente certains aspects dans ce texte que je garderai assez court. Dans la voie bouddhiste tibétaine - grandement empreinte de chamanisme ancestral -, la sagesse est représentée dans la main gauche par une cloche réveillant par son tintement. La main droite, elle, tient un *dorje* (un « foudre », un instrument souvent en laiton tels deux cônes réunis par la pointe, le huit de l'infini). Cette main offre de porter et d'agir par l'action altruiste. Dans mon livre *Les Tao de l'Éveil*,⁶ j'écris « ... cet autre besoin fondamental à la santé de l'esprit et à l'épanouissement du cœur : se reconnaître dans le lien. L'humain manifeste le lien entre le ciel et la terre dit-on dans le taoïsme. (...) S'appliquer à découvrir puis à incarner ces liens avec et dans le monde c'est se consacrer à ce que les divisions n'aient plus l'espace pour nous agripper. C'est servir le vivant. »⁷.

Par conséquent, quelle est donc la place de la douleur dans notre vie ainsi que dans le déroulement du vivant dont nous faisons partie ? Dans la quête de l'apaisement inhérente à toute vie ?

I : Approcher autrement la douleur : Fonctions cognitives, corps et âme unis dans l'Ici

I.1 S'asseoir avec la Sagesse qui connaît

J'affirme que la connaissance soigne, voici la première étape à « activer ». Chaque entrevue avec un « patient » débutera d'une façon ou d'une autre par ce principe, la prise de conscience de

⁶ *Les Tao de l'éveil, pratiques à la source de l'esprit*, Ed. Unicité, 2023.

⁷ Sur ce thème, on étudiera la notion de *Karma yoga* par exemple.

ses propres perceptions. Dans ce sens, recherchons au-dedans ce que peut être une approche satisfaisante de la douleur.

Demandons-nous quels sont :

- les buts positifs que nous visons à atteindre dans la vie, même si nous sommes précisément dans l'expérience de la douleur.
- les avantages qu'il y a à les atteindre
- les désavantages qu'il y a à ne pas les atteindre
- les méthodes les plus efficaces pour réaliser ces buts
- comment pratiquer correctement ces méthodes
- les obstacles susceptibles de survenir au cours de leurs pratiques, leurs informations
- les façons d'éviter ou de vaincre ces obstacles, d'intégrer leurs propositions de dialogue.

Par ces questionnements que je soumetts à mes patients, nous activons l'aspect libérateur de la sagesse/connaissance. Sa mise en lumière recèle une grande capacité de transmutation. Notons que, dans la voie que je transmets, un cheminement composé d'étapes dans le temps ne s'oppose pas à d'éblouissantes révélations de notre nature originelle aux qualités déjà parfaites. Ainsi tenter de laisser parler le corps et, en détail, la douleur est incontournable. C'est notamment une façon d'isoler notre expérience des discours trop communs, des raccourcis pseudo-culturels ainsi que des injonctions normatives. Ce « déshabillage » fait partie des trois premières semaines du protocole que j'exposerai ci-dessous. Une façon de revenir à soi est par exemple d'intégrer ce que la nature et la vie nous donnent déjà, ou ce que *nous sommes déjà* cognitivement, mécaniquement, articulairement et organiquement, totalement, douleur incluse. La proposition de départ, de la première pierre du nouvel édifice est de rester/revenir à ce que nous sommes. La grâce naturelle du vivant s'activera par l'unité retrouvée, elle prendra le relais dans ces tréfonds pour nous éclairer. En biologie, on appelle cela l'homéostasie.⁸ Maintenant, précisons que selon mon expérience, la sagesse se différencie de la connaissance par la maturation bien concrète des éléments de cette connaissance « frottés » au quotidien. S'asseoir en contemplation permettra, souhaitons-le, de polir l'ensemble de nos vécus dans l'élévation, ainsi que d'intégrer et activer notre sagesse. Celle-ci se manifeste dans le poème suivant :

« (...) Amis écoutez-vous,

La direction à suivre ?

Faites vivre en vous des

Coups de certitudes.

C'est une habitude à prendre, il faut attendre, rendre patience.

La sagesse se laisse prendre comme une rose

Mais il ne faut pas hésiter à se piquer

⁸ Partie I. 3.

Car toute chose importante ne vient pas...

Pas sans rien.

Bruno Pittolo⁹

I.2. S'asseoir avec la sagesse bienveillante

Comme nous venons de le « toucher » par la métaphore de la rose à la fois douce et épineuse, toute véritable sagesse s'appuie sur la bienveillance, déjà comme intention, voici notre deuxième étape. S'appliquer à être bienveillant, déjà avec son corps et ses pensées permet d'établir un premier pont entre méditation et douleur. Dans ce sens, une phrase m'est venue dans mon premier ouvrage¹⁰ : « *Chaque parcelle du manifesté apparaît avec son propre potentiel de libération* ».

Il fallait par conséquent que je développe un protocole permettant d'entendre et de soutenir non seulement ce qui se disait *par* la douleur mais également –et la différence est très subtile– ce qui devenait accessible *au travers* de la douleur à propos du déploiement de notre âme. Chercher à se sortir de la douleur est intrinsèquement comme s'appuyer sur le linteau de la porte, touchant le « haut du passage ». On le fait non pour y rester, mais pour passer de l'autre côté, vers les champs probables d'une plus grande ouverture. Dans ce sens, je définirais alors le sentiment d'équilibre que l'on associe à la « santé » comme ce qui provient en nous de l'expérience apaisée et libérée des tendances principalement contradictoires (telle douleur versus sérénité). Un des paradoxes de la santé, qui est nié intrinsèquement par les approches non holistiques, est de réussir à vivre sereinement ces deux possibles que sont les douleurs, leurs souvenirs (souvent envahissants) et la perpétuelle sensation de l'origine qui elle ne nécessite pas de remémoration, et qui est déjà apaisée ». ¹¹

Pour gérer sa douleur, il s'agit de l'associer avec l'intelligence bienveillante, de l'offrir aux éclaircissements qui attendent de se manifester, aidés par l'homéostasie. Cela nécessite des conditions d'émergence, un certain silence, une écoute intérieure, et pour beaucoup, accepter de ne pas laisser les plaintes envahir le champ de la conscience au point d'en devenir presque une identité. Ce point de vue nécessite du courage car il faudra déposer certains « sacs » qui sont comme collés à notre dos, à notre histoire passée. Où trouver le courage pour ce faire, sinon dans l'espace qui médite en nous, bien posé, fort de sa base, en d'autres termes dans la clarté de notre esprit ?

À l'étape actuelle de notre développement, il paraîtrait légitime de se demander comment mettre en place ce « retournement » ? Quelle place fait-il à la méditation ? Dans l'approche du

⁹ Bruno a vécu les 18 années de sa brève existence atteint de myopathie, sans « jambes, ni bras forts », faisant face quotidiennement à une évolution fatale. Il a pu transmuter ce quotidien en illuminations constantes de son âme, irradiations de lumière et de joie attirant à la maison des personnes de tous les continents, pour l'écouter. Il était mon frère, mon premier maître, j'avais 9 mois de moins que lui. On se reportera à son sujet à l'ouvrage à paraître du Père Daniel Ange. Le poème que nous citons a été écrit lorsqu'il avait 14 ans.

¹⁰ *Journal d'une tantrika, ou le doux saisissement de l'amour*. Éditions Accarias L'Originel, 2013, puis 2019.

¹¹ *Le Tao de l'Éveil*.

vajrayana, et d'ailleurs, si l'on y fait bien attention, dans la plupart des mystiques, la clarté de l'esprit augmente notre force intérieure. Soulignons le caractère très spécifique et inhabituel de cette clarté de l'esprit : elle provient toujours de l'association du calme mental et de la bienveillance,¹² donc par exemple, en cas de douleur, d'une combinaison de pratiques de méditation et d'attitudes aidantes envers soi-même et envers autrui (même en pensée). Une énergie particulière se dégage d'attitudes profondes de bienveillance, celle-ci devient partie intégrante du moteur de notre transformation. Enfant, déjà nous en faisons l'expérience spontanément, en jouant à aider même une poupée. Il m'arrive souvent de « prescrire » à une personne coincée dans des processus répétitifs d'identification à la douleur de passer quelques temps à volontairement nourrir l'amour bienveillant tout d'abord « à l'extérieur » (pour ne pas rester enclos dans cette « carapace plaintive »). Cela peut être simplement trouver une voisine qui a besoin d'aide par exemple, puis vivre le développement de ce nouveau processus humanisant. Notre âme, nos corps subtils ne s'arrêtent pas à ce corps limité par la peau, ils incluent ce corps « social » ou notre appartenance au groupe humain. Le mobiliser fait partie des outils de transformation et d'élévation. De plus, la sphère magnétique autour de notre corps échange des informations avec celles des personnes proches, notamment en transférant les expériences vécues, comme l'apaisement d'une personne que nous aurions soutenue. Ceci permet donc de repartir avec un nouvel alphabet plus sain afin de s'entretenir avec ce vivant (en moi et dans l'autre) et d'augmenter notre énergie vitale.

Rudolf Steiner, le fondateur de l'anthroposophie, partage ¹³ que « Dans l'âme où grandit la connaissance clairvoyante, objective, une faculté se développe, une force la pousse à déchiffrer les phénomènes (...) comme les caractères d'une écriture ».

Dans les méditations guidées, je donne l'occasion de prendre conscience de *l'espace où tout va bien*. Je dirais que pour vivre heureux, il est délicieux de le cultiver, et que pour survivre il est impérieux de le connaître et de s'y référer à tout instant. Quand on se sent dépassé, il est un remède, un antipoison. Nous devons nous équilibrer en nous centrant sur autant d'éléments « positifs » qu'il y en a de négatifs. Ainsi, il est incontournable d'associer clairement la sagesse de l'observation intérieure à la bienveillance afin que la force du soin retrouve l'apaisement original.

Soigner, ne serait-ce pas se laisser émerveiller à nouveau par ce qui est là et vit ?

Comme l'explique le neurologue Dr. Yann Rougier, ¹⁴ « Une maladie existe seulement parce que votre corps est vivant. » Ce qui est là s'organise par un ensemble de règles qui permettent à ce flux vital de circuler, de se développer. Le nier c'est rester dans une impasse, le reconnaître c'est retrouver sa noblesse.

¹² Nous ne développerons pas ici leur inclusion dans la perception de la vacuité, *shunyata*.

¹³ L'initiation., Editions Triades, 1976. P. 101.

¹⁴ Yann Rougier est connu entre Harvard aux Etats-Unis et la Salpêtrière à Paris notamment pour ce qu'il a nommé la Delta-médecine, J'ai eu la chance de recevoir de lui ses conseils et des protocoles de « Body Scan » entre autres, puis d'échanger avec lui sur la nécessité d'introduire l'introspection, voire la prière, dans tout soin. Cf Yann Rougier, *Guérir par la Delta Médecine*.

Pour finir cette partie laissez-moi vous offrir cette merveilleuse citation. Même dans des situations très sévères, l'émerveillement est à l'œuvre. J'en témoigne par les nombreux accompagnements que j'ai pu effectuer et ici par la conclusion du poème « La Souffrance » de Bruno ¹⁵:

*« Si je puis faire un pas en avant, que ce soit au bénéfice
de mes rapports avec les autres humains ou PAS ! »*

Effectivement « Aimer réparer ce qui est blessé fait partie de notre nature innée. S'asseoir en paix pour accueillir cela, s'intérioriser avec gratitude en sont des manifestations les plus heureuses. »ⁱ

Hildegarde De Bingen ¹⁶ nous éclaire de ses visions thérapeutiques, artistiques et mystiques en affirmant : « *C'est pourquoi, réfléchissez et méditez sur votre maladie (...). Le médecin sondera votre intention de retourner à Dieu et de changer de mode de vie, en sorte de pouvoir déterminer si elle est réelle, ou bien labile et instable à la manière d'un souffle de vent.* »

I.3. L'homéostasie, l'identité naturelle

La troisième « thèse » que je partage est la nécessité vitale de nous inspirer de l'homéostasie pour croître corporellement, « médicalement » et spirituellement. En pénétrant notre microcosme, on se réapproprie notre identité vivante car ouverte à l'ensemble du macrocosme.

Entrons dans des détails thérapeutiques, pour vivre autrement la douleur, il est impérieux d'activer les bonnes *fonctions cognitives*. Nous devons créer une nouvelle carte cognitive et sensorielle de notre corps sain, ou soigné, c'est-à-dire libéré de l'ancienne vision engrammée (voir aussi section III). Comme nous le disions dans le chapitre précédent, progresser ne peut se faire qu'après avoir accepté d'entendre ce que les cellules locales veulent enseigner. Au risque de stagner ou de régresser. Dans ce sens, je reprends dans mon premier livre ¹⁷ un fondement des approches tantriques : « pour lâcher-prise, encore faut-il avoir saisi » !

Pourquoi l'homéostasie ? C'est un terme de la biologie qui désigne l'intelligence naturelle de tout organisme vivant lui permettant de s'auto-entretenir, se réparer, se guérir notamment en s'adaptant à l'environnement. Chaque cellule, quelle que soit sa fonction possède une sorte de logiciel qui fonctionne sans notre participation. L'homéostasie est *naturelle* et c'est bien pour cela qu'elle nous plonge au sein de notre *identité fondamentale*, celle unie autour de la nature de l'esprit autant que des merveilleux processus spontanés du vivant. Elle nous rappelle le principe bouddhiste d'interdépendance, principe qu'il est nécessaire d'intégrer si nous voulons être heureux et éclairés par la santé. A l'inverse, l'esprit des occidentaux actuels est souvent dévasté par une fausse croyance : *je peux détruire l'homéostasie en moi et autour de moi sans retentissement sur ma santé.*

Osons faire le lien entre l'homéostasie et les quatre Nobles vérités enseignées par le Bouddha. Ce Noble chemin est celui qui nous mène du relatif à la réalité ultime apaisée. Voici les quatre

¹⁶Hildegarde De Bingen par Strehlow, p. 63.

¹⁷Id. *Journal d'une tantrika, ou le doux saisissement de l'amour*. Éditions Accarias L'Originel, 2013, 2019.

étapes (ou principes actifs selon mon vocabulaire) que le Bouddha a cité pour transmettre son chemin d'éveil : découvrir la réalité de la souffrance sur tous les registres, avoir envie de s'en émanciper, découvrir les méthodes pour le faire, et les réaliser. Les méditations représentent certaines de ces méthodes. Celles-ci vous permettront de faire le lien entre d'une part le processus spontané d'homéostasie en soi et dans l'univers, et d'autre part, le récit que la douleur installe dans notre vie.

En tibétain, *drempa* (*sati* en pali) signifie « remémoration ». Tout comme Rudolf Steiner parle de la « boisson d'oubli » ou de « souvenir », œuvrer au vivant consiste à activer le souvenir de nos qualités saines et fondamentales. Ces qualités sont liées à cet espace intérieur qui médite en nous, et s'associer intimement à lui revient à se soigner. C'est alors que l'énergie qu'émet la personne en écoute intérieure devient phénoménale et se transmet de cellules en cellules, notre psyché s'ouvrant au plus grand bonheur de tout un chacun.

I.4. Une autre vision de nos fonctions cognitives : Y a-t-il un pilote dans ce corps-esprit ?

Le quatrième point de notre thèse est d'être au plus près de *l'esprit clair* pointé par l'expérience de la douleur ; cela nécessite d'être au plus près de notre cerveau, notamment en l'exerçant à ne plus être une « feuille morte au gré du vent ». Depuis des dizaines d'années de pratiques (soignantes et méditatives), j'ai bien vu combien la majorité des clichés culturels à propos de notre corps-esprit tendait à se cristalliser et à bloquer ainsi les changements nécessaires à la vie. Effectivement, la méditation vise tout bonnement à nous exercer à une fluidité cognitive saine afin d'ouvrir en miroir un espace pour que se manifeste une fluidité corporelle également saine.

Osons nous poser cette question et relever ce défi : comment enfin voir la vie différemment ? Osons suivre ce qui dit au fond de nous : « c'est possible de faire sainement ». Alors comment vivre sans être pris au piège par des restrictions ? N'était-ce pas ce pourquoi nous criions, enfants, en nous engageant dans cette perception libératrice avec chaque cellule du corps ?

En effet réalisons pour l'heure cela : le schéma identitaire en occident est fondé sur nos limitations. Voici une prise de conscience jusqu'alors peu développée par nos approches philosophiques, médicales et également méditatives. Bien des aspects de notre vie sont abordés par leurs limitations et non par l'ouverture : les notes à l'école, les nombreuses assurances à contracter (le « au cas où » devient « car cela se passera »), les façonnages d'une croissance individuelle « productive », « gagner » sa vie (« contre qui » ?), etc. Sans dire que ces éléments soient obsolètes (à chacun de se faire son avis là-dessus), il suffit ici de sentir combien ils soulignent le limitant et non les *mille et une possibilités ouvertes de l'univers* comme je les nomme, celles qui constituent bien la trame des possibles. Évaluons combien notre vie quotidienne est accompagnée de ces injonctions sourdes et restrictives qui, en resserrant notre champ de vision, « font mal » à leurs façons. Combien de fois ai-je aidé en consultation des personnes souffrant de fibromyalgie à sortir du schéma de la douleur incapacitante. Une mauvaise utilisation du bras droit par une personne préparant dans son restaurant de nombreux cafés n'est pas si éloignée d'une croyance niant par exemple le rôle alcalin de l'argile et freinant alors le soin. Ici le point commun ne s'établit pas sur les contenus (geste professionnel répétitif ou quoi ingérer) mais sur l'effet produit sur le corps-esprit par ces attitudes et croyances. Cette fermeture nous intéresse dans le sens que d'autres découleront en cascade. Ainsi, en en prenant conscience nous pourrions préparer

le terrain aux nouvelles ouvertures que la douleur annonce comme nécessaires. C'est pour cela que cette approche thérapeutique a absolument besoin de suivre une cadence appartenant au vivant : « étape par étape ». En effet, chaque dynamique engrammée prépare les suivantes.

Un *sutra* attribué à *Manjushri*¹⁸ détaille la science de l'esprit enseignée par le Bouddha Sakyamuni en expliquant que la réalisation de la vérité dépend de l'attitude mentale, et ainsi, notre aspiration engendrera surtout les résultats que nous avons souhaités et visualisés, plantés. Choisir l'attitude juste nécessite de reconnaître comment ne pas s'auto-saboter puis « vibrer » en cohérence avec ce qui participera ouvertement à une cocréation, à la fois dans notre corps/esprit et dans notre environnement. Pour cela, revenons à la psycho-neurologie. Comment habiter l'immense territoire qu'est notre système cognitif recelant tous ces potentiels qui imaginent, analysent, discriminent ou associent ? Pour se faire une idée de la réponse, retournons au scénario antérieur, celui de nos limitations. Avions-nous pris conscience que depuis avant même notre naissance, nous laissons chaque jour notre 'salle de cinéma personnelle', c'est-à-dire notre cerveau, être envahi par des personnages indésirables et qui de surcroît, ne se sont pour la plupart même pas présentés ? Pour vérifier ceci, préparez-vous pour que dès votre réveil demain, vous puissiez établir la liste des pensées provenant d'autres personnes. Vous serez surpris de la quantité de pensées non invitées ou illégitimes que nous trimbaldons chaque jour, notamment à propos de notre corps et de notre psychisme, ainsi que leur capacité à gérer ou « ingérer » la douleur.

Il n'est pas trop tard pour commencer à accepter d'être (ce ne sont que des analogies), « *le ou la propriétaire des murs, co-directrice des programmes* » de cette salle de projection. Savons-nous qu'en fait, nous sommes dotés des qualités de réalisateur ? Nous pouvons décider du scénario, de qui embaucher, de qui laisser entrer, de quelles idées nous autorisent à orienter notre intériorité. Puis, ce qui n'est pas rien, nous restons également les acteurs de ces films intérieurs. J'utilise bien le pluriel, car les personnages et scénarii que nous nourrissons sont variés. Concernant la douleur, nous le savons ils peuvent être bien contradictoires. Pensons par exemple à cette partie de nous qui désire manger trop d'aliments acides et celle qui veut le contraire. Enfin, prenons la responsabilité 'libératrice' d'être aussi *les spectateurs* assis dans la salle de projection...parfois confortablement, ...parfois non. Quoi qu'il en soit, prenons cette distance qu'offrent par exemple l'assise ou une marche méditative afin de placer côte à côte le recueil des éprouvés et l'espace libre à l'épanouissement nouveau. Nous gagnons à rencontrer ces injonctions, ces personnages intérieurs qui s'avèrent dommageable et à faire le tri. Par chance, la douleur fait partie de l'équipe des architectes intérieurs, des réparateurs, des éveilleurs de conscience, car elle nous invite à faire le ménage au-dedans, à trier les informations qui nous arrivent.

Au sein des philosophies à dimension psychologique du mahayana, les *vidam-s* présentent une tout autre version de notre psychisme, celles accessibles par les archétypes universels et agissant

¹⁸ (skt) *Manjushri- Buddhakshetra-guna-vyuha*, « la manifestation des qualités du champ du Bouddha ». Manjushri est une émanation du Bouddha notamment apparue sur le Mont des Vautours lors de l'enseignement de la Sri Prajnaparamita, qu'on appelle aussi Sutra du cœur. Il représente une fonction de l'esprit qui transfère la connaissance et l'érudition, la vue juste dans notre plan. Mon vieux maître tibétain, Son Éminence Beru Khyentse Rinpoché m'a transmise cette connaissance de Manjushri par de très nombreuses pratiques et initiations (vajrayana, tantrayana et Mahamudra) du pandit Jamyang Khyentse Wangpo dont il est la troisième incarnation. Il m'a également accompagné dans l'établissement de ces transmissions.

en nous par l'intermédiaire des neurones miroirs. En effet, ces divinités anthropomorphiques tels que *Tara*, *Vajrasattva* ou encore *Sangye Menla* (le bouddha de la médecine) nous transmettent des forces psychiques très puissantes. Elles permettent, soit dit simplement, de remplacer le moi névrotique par un ensemble de fonctions psychiques saines, libérées et libératrices directement visibles dans l'image de leur corps et des attributs portés. D'où le travail de réflexion et de compréhension des émotions positives ou perturbatrices que fournit cette tradition mahayaniste. D'où aussi cette base solide de l'association de la sagesse (cf. le symbole de la cloche cité plus haut) et de la compassion (le *dorje*) afin de faire murir en finesse nos potentiels créateurs et parvenir à faire des choix sains.

Pour revenir maintenant à notre fil directeur, réalisons que par cette mise en image nous avons reconnu la possibilité extrêmement puissante de notre système cognitif à défaire certains scénarii – surtout si l'esprit et le corps sont associés – et à en créer de nouveau. Nous réalisons derechef nos potentiels auto-guérisseurs.

I. 5. Méditation et douleur : points communs pouvant mener à une libération

Pour conclure cette première partie et ses quatre points ou thèses, voici en bref les relations entre méditation et douleur que nous allons considérer. Ces deux thèmes ont peu été rapprochés et cela ne fait que conférer plus de valeur à notre travail actuel. Pour débiter, bien comprendre ce fondement des médecines traditionnelles : ne pas gaspiller son énergie, puis accroître l'énergie saine. La douleur tend à vider nos réserves d'énergie, la méditation ou l'attention juste, à les recharger. Dans le même sens, la pratique des arts martiaux par exemple permet de stocker l'énergie du *Ki* dans le *dan tian* (ou *hara*), celle-ci sera alors disponible pour le fonctionnement de l'esprit (*chen*) ainsi que pour des processus de réparations de certains organes. L'occidental ou *l'Homo urbanus* tel que je le nomme dans *Manifeste pour la nouvelle humanité*¹⁹ s'est éloigné de cette faculté à prendre soin de nos potentiels homéostatiques et de rééquilibrage naturel, et ce au profit de l'accumulation de béquilles extérieures qui en fait lui coûtent cher dans bien des sens du terme.

Ces paradigmes sont valables à la fois pour la méditation et pour l'expérience de la douleur sachant qu'elles sont toutes deux des expériences intérieures fondatrices et non passagères. Leurs capacités communes sont :

- * Participer à une écologie intérieure saine en répondant à un besoin de faire de la place, de trier, d'élaguer sachant que la vie ordinaire, par contre, s'occupe plus aisément d'accumuler (de la nourriture, de la sécurité, des connaissances, ...).
- * Accéder à la force de *l' Ici et maintenant* par la prévalence des éprouvés devenus conscients.
- * Développer la graine de l'attention, ce qui contribue à dynamiser l'énergie de vie.
- * Devenir un tremplin pour se réapproprier son système cognitif (nos exercices aident à cela) et harmoniser les deux branches du système nerveux : le sympathique et le parasympathique. Jacques Vigne en parle abondamment, et donc je n'ai pas à le reprendre ici. Il précise que la méditation est

¹⁹*Manifeste pour la nouvelle humanité, écoute petit homme*, Florence Pittolo, 2021, Edilivre.

une *dissociation maîtrisée*, j'aime de mon côté aussi travailler avec les termes de « névrose de répétition redirigée constructivement ». Chacune des deux options permet donc d'aller plus loin en soi, vers le Soi.

* Répondre à un besoin de *Métasophia*, c'est une sagesse qui permet d'aller se placer « au-dessus » et qui dirige l'élévation du moi illusoire vers le Soi, vers l'âme, notamment par l'expérience de la complétude.

Par ces désignations variées, j'espère faire ressentir combien cette voie participe à ouvrir à un devenir libérateur. Elle offre une sobriété constructive en aidant à passer du quantitatif au qualitatif. La simplicité a une réelle valeur unificatrice, surtout à une époque où les repères identitaires sont confus.²⁰

À méditer : Se soigner c'est prendre la responsabilité de rencontrer l'émerveillement inhérent à ce dialogue intérieur ; se guérir, serait accéder à une maturité émotionnelle et spirituelle.

II : Aspects dynamiques : la réconciliation, art du vivant.

Dans ce chapitre nous soulignons la mise en marche du vivant et par conséquent la nécessité d'activer face à la douleur ces paradigmes « acteurs » que nous avons abordés, d'abord sous forme de :

- a) nouvelles connaissances intégrées puis
- b) d'exercices propriocepteurs et
- c) de visions induites ou scénarii cognitifs.

Il me semble que privilégier les expériences thérapeutiques de *dégagement* des vues fausses et des attachements les accompagnant, représente une première étape incontournable. Comme nous le partage le neurologue Yann Rougier, notre système cognitif est déjà préparé à la réception d'une lumière transformatrice. Il est alors capable de refuser le totalitarisme consumériste qui privilégie l'accumulation (garder, gagner). A l'inverse, la lumière de l'investigation introspective autorise nos *forces vitales* à mieux reconstruire le corps en « forme de santé », il devient aussi plus aisé de prendre soin de ceux et celles qui nous entourent. On peut même inclure ces derniers par exemple à l'aide de notre champ magnétique qui s'intensifie autour de nous lors de la méditation ou d'une session de cohérence cardiaque de plus de 5 minutes.

Les philosophies non-dualistes anciennes s'attachaient à ce genre de travail à leur façon. Avez-vous entendu parler de la mise en branle de la roue du Dharma ? Cette roue, censée être animée d'un mouvement giratoire continu, suggère tout autant la répétition ininterrompue des préceptes de la Loi juste (Dharma) que leur diffusion dans toutes les directions de l'espace. Le Dharma inclut entre autres de nombreux préceptes sur la façon de prendre soin de soi. J'ai eu l'immense chance de participer à une cérémonie de « mise en branle de la roue du Dharma » dirigée par le 17^{ème}

²⁰ Voir les nombreuses publications en Sciences Humaines de Florence Pittolo sur son site (L'Harmattan 2007, Institut Français de Pondichéry, Sidaction, Journal of psycho-sociology.

Karmapa S. S. Trinley Thaye Dorje. Il me semble pertinent de donner quelques détails sur ce sujet central :

La première mise en mouvement de la roue du Dharma par le Bouddha a eu lieu à Sārnāth. Il y enseigna les quatre nobles vérités et développa cet enseignement destiné à tous durant sa vie entière.²¹ Cela me fait encore une fois admettre que *méditer est un soin en soi* et que les deux éléments associés (douleur et méditation) nous ouvrent à cette part consciente de soi-même qui éclaire tout à la fois le relatif intégré et l'ultime. Ainsi dans les objectifs de soins de notre protocole, je retrouve aujourd'hui les bases de la méditation *shamatha et vipashyana*. Elles sont originellement traduites par l'association d'un état d'esprit pacifié, posé, installé dans la quiétude et la sensation vivifiante d'être en bonne santé physique et mentale. Étant en paix, nous sommes capables de mieux percevoir tous les détails de n'importe quel objet, même intérieur, avec une sensation de compréhension claire. Émergera peut-être un jour l'expérience que tout provient de cette clarté où vibre aussi la compassion. Lorsque ce chemin prend sens, nous sommes le changement-même.

Ainsi, l'assise aide à 'faire tourner la roue dans le bons sens'. Comme nous l'avons vu, si je laisse se dissoudre des habitudes peu saines, je me dirige vers un esprit plus clair et reprend contact avec un cœur bienveillant ; la vie s'éclaire alors et initie le prochain tour de la Roue. Nous sommes composés de 'divers corps' et ceux-ci se réfèrent à des activations variées de la conscience. Une méditation du type *vajrayana* ou de celles proposées dans notre protocole permet de passer du corps physique habituel à nos corps subtils de conscience éclairée – l'advaita dirait à la conscience du Soi. Dans les méditations non-duelles, nous pouvons y faire très précisément l'expérience de l'espace en tant qu'élément constitutif de notre identité. Cet espace deviendra sensible au sein de nos croyances, puis dans les intervalles qui les sépare. Cela mènera à des réactions du corps pour progressivement les alléger, pour diluer les réflexes obscurs et accueillir de nouvelles « modulations » saines. C'est ce qu'on nomme la *conscience de l'espace*, le *Dharmakaya*, qui accueille le manifesté.²² Nos cheminements cognitifs nous orientent vers l'idée de déployer le pouvoir de guérison de l'univers qui nous entoure et nous compose. Il n'attend que notre autorisation pour mieux se manifester.

II. 1 Stress, une autre vision s'impose : Le « deuxième stress »

Si j'écris qu'une autre vision s'impose, c'est parce que voici un domaine où la confusion fait des ravages, notamment parce ce que sémantiquement les pistes sont vagues et donc brouillées. Nous allons remettre de l'ordre sur ce sujet, très simplement et brièvement, puis souligner ce

²¹ Voir le développement de Jacques Vigne dans le chapitre sur les Quatre nobles vérités.

²² « Toutes les pensées qui émergent doivent être reconnues comme venant de la Vacuité et y retournant pour s'y dissoudre naturellement. Elles constituent le dynamisme du *Dharmakaya* (le Corps pur du Bouddha ou l'ensemble des lois et qualités révélées dans les enseignements purs). De même que les vagues et l'eau ne sont jamais séparées, vos pensées qui émergent et refluent forment un continuum avec votre *Dharmakaya*. Ainsi, lorsqu'on observe un phénomène, on peut voir se refléter dans sa Vacuité notre propre *Dharmakaya* inné, et dans ses apparences, nos propres pensées qui sont le déploiement du *Dharmakaya*. ». S. E. Béru Khyentse Rinpoché, *La précieuse guirlande en quatre thèmes*.

‘deuxième stress’ que j’ai découvert en consultation. Je rappellerai juste ici que le stress est très étroitement lié à la douleur, il peut l’exprimer mais aussi la produire. Ce terme anglais signifie « souligner » quelque chose. En biologie, il n’est pas considéré a priori comme négatif, puisqu’il décrit une réaction à un stimulus. Sa perception a toutefois fini par être teintée de négativité à cause de ses conséquences fâcheuses sur la santé (angoisse, fatigue, hypertension artérielle, etc.) et de perturbations de l’homéostasie.

Ce qui nous importe ici peut être résumé en cette interrogation : comment l’absence d’introspection jouera-t-elle sur le stress, lui-même impliquant une sorte de logorrhée secrète, de rumination quasi indépendante de notre volonté ? En sens inverse, comment la méditation et « du temps pour soi » aideront à réduire nos perturbations associées à une incapacité ou une grande difficulté à entendre – et même écouter – l’essentiel ? Ainsi pour nous, le stress, comme la douleur, sera le signal que le corps envoie par dépit, si l’on peut dire, à la recherche d’un répit. Si nous le repérons, nous pourrons enfin en prendre soin. Maintenant, demandons-nous ce qu’est le ‘second stress’ ?

Lorsque je ne m’occupe pas de moi, lorsque je nie des facteurs nocifs, le « stress du stress » se met en place. En effet, revenons au fait qu’il est normal pour un organisme de prendre soin de lui, de laisser fonctionner l’intelligence des cellules (homéostasie). Ne pas permettre à celles-ci de déployer leurs capacités de réparation est une vraie agression. Cela survient quand on est en manque de sommeil, soumis à du surmenage avec une absence de pause « pour se refaire », et au niveau psychique, l’absence de chemin de découverte de soi, donc littéralement de prise en compte de soi/Soi. C’est un peu comme si vous voyiez une personne (ou vous-même) avoir du mal à respirer et lui donniez quand même l’ordre de gravir rapidement une côte. En d’autres termes, le premier stress qui est un signal normal, demandant de réagir à une situation dommageable telle une mauvaise posture signalée par une douleur. Le second stress se surajoute par l’interdiction de créer un contexte psychocorporel réparateur : « je ne m’occuperai pas de ce signal ». L’organisme prendra par la suite ce déséquilibre pour argent comptant, et des tensions intenses se construiront et se stratifieront à chaque situation douloureuse. C’est ce qu’on appelle la posture pathologique. La fermeture sera programmée.

Le « stress du stress » peut vraiment faire des ravages, et il s’exprimera ainsi : « Je sais où j’ai mal et ce qui ne va pas, je sais que je ne m’écoute pas, et c’est de pire en pire ». Pour ce faire, la « mise en mouvement d’une roue vertueuse » s’avère efficace, depuis la détoxification du foie, la méditation assise, en mouvement, des postures ou enchaînements conscients associés à des visualisations permettront à notre cerveau de se déshabituer des hormones négatives et des attitudes incapacitantes. Certaines situations nécessiteront de prendre en compte bien sûr les résistances au changement plus en détail.

II. 2. La respiration naturelle : Voie royale de transformation

Communément, on dit bien « *respirer la santé* ». Je ne m’aventurerai pas ici à faire un cours de pranayama. Ce qui m’importe est qu’on se libère d’une croyance présente dès le début dans la plupart de ces exercices : se fixer des résultats, des objectifs. En effet, avant même de commencer la première inspiration de la pratique... 99% des personnes attendent un résultat. De plus, celui-ci

est majoritairement fondé sur des croyances et non sur une longue expérience. Par exemple, « *on pense qu'il faut respirer calmement et que ce calme dépend d'un tempo particulier, ...* » et ce dès le début. Dans ce sens, nous voyons des thorax et des visages se tendre et se fermer en prévision de l'effort de concentration à effectuer.

Notre intention est de laisser le corps trouver par lui-même la bonne respiration pour chaque situation, y compris les moments de réparation psychosomatique. La reformation de tissus tendineux ou de liquides gastriques par exemple ne peut s'enclencher que lorsque les hormones du stress ont disparu et qu'il n'y a pas de danger perçu par notre système nerveux auquel il faudrait dévouer son énergie. Survient alors une situation permettant d'établir un rythme du souffle lent, de « calmer le jeu » et d'indiquer que c'est le moment pour les cellules d'enclencher leur programme de réfection, comme c'est le cas dans le sommeil. Notons que les animaux, comme certaines personnes en état de stress pour une raison ou pour une autre, dorment plusieurs fois par jour. La grande messagère pour tous ces échanges d'informations est la respiration, elle ne peut mentir ni être dupe. Une des respirations réparatrices des plus connues est la *cohérence cardiaque*, elle est méthodiquement fondée sur notre rythme cardiaque personnel. Puis on compte environ quatre battements de cœur à l'inspiration, (un battement de cœur poumons pleins), et quatre battements sur l'expiration, (avec un battement de cœur sur l'arrêt poumons vides pour finir).

Pour y accéder, je souligne fortement qu'une étape préalable est nécessaire : se détendre, défaire les tensions de l'ensemble musculaire respiratoire, ce qui inclut la mâchoire, les cervicales, puis ensuite l'ensemble du corps, car celui-ci en entier respire. Notre souffle doit se défaire du 'je' respire pour retrouver la conscience que 'tout' respire, en fait que le cosmos entier respire au sein de mon corps, de mon être entier. Même mécaniquement, j'ai bien noté lors des consultations que je donne qu'il est la plupart du temps impossible pour le patient de sortir d'une position pathologique par des mouvements (même kiné) rapides, car rien alors ne 'fait de la place pour le nouveau'. Seule l'ouverture suivant la détente enclenche le nouveau – mon vieux maître tibétain me l'a bien souvent répété. S'il y avait un objectif profond dans l'approche du souffle, ce serait donc celui qui nous aide à nous reconduire à la source, au principe d'unité innée, donc sans tensions.

La douleur nous indique ce besoin, la méditation le satisfait. Apprendre à respirer convenablement, c'est se laisser remettre en place par l'univers grâce à ses cycles et à son pouvoir réparateur. Nous sommes bien là au cœur de notre protocole de soin et de régulation de la douleur, ce sont des pratiques « faciles à dire », mais cependant extrêmement profondes et totales dans leurs effets. En ce sens, elles se rapprochent des pratiques de *dzogchen*, ou d'autres enseignements profonds. Le souffle y a clairement une fonction de communication. Il véhicule une « intelligence ». On le nomme *prâna* en sanskrit et *lung* en tibétain. À ce propos, Tulku Thondup²³ cite cette pensée dans *l'Aspiration d'un Bodhisattva* par Shantideva : *L'espace soutient l'existence de tous les êtres*. On pourrait dire que le souffle fait le lien entre l'espace et les êtres, en d'autres termes entre nos douleurs et notre « ciel » réparateur.

La posture méditative ouvre sur l'espace intuitif des bonnes réponses, des attitudes saines nécessaires au soin. Ainsi, respirer la nature, ou laisser la nature respirer en nous est bien la voie royale de transformation. Comme le disent si bien les enseignants tibétains : « Détendez-vous,

²³Tulku Thondup Rinpoché, *Une source inépuisable de paix et de guérison*, Le courrier du livre, 2000, p. 273.

c'est seulement de cette façon que l'ouverture s'installera ! » Voyons maintenant comment maintenir cette ouverture.

II. 3 Comprendre autrement l'intention : Manifester les *Principes Actifs*²⁴

Creusons un peu plus ce lien entre processus méditatifs et guérison. Un *Principe Actif* est un terme personnel que j'utilise afin de montrer la mise en branle d'une caractéristique intérieure, son activation au sein de notre conscience et de notre mémoire corporelle. Sans cette mise en mouvement, aucune structuration ne peut se créer, car la vie elle-même doit rester en perpétuelle adaptation pour bâtir le renouveau. Par exemple, la notion d'« être libéré » peut correspondre dans le bouddhisme et certaines thérapies à un élément de notre psychisme qui ne nous affecterait plus (ne plus avoir peur de tomber par exemple), ce qui suit bien un mouvement. Ainsi, la plupart du temps pour des douleurs chroniques, il nous faudra activer la fonction « libérer » par des exercices, des méditations et des prises de conscience, d'où l'adjectif « actif ». D'autre part, dans son aspect plus subtil, un *Principe* porte aussi, de par son nom même, la trace de l'origine, de cette neutralité énergétique gardienne de la bienveillance originelle. Ce point est pour moi fondamental car c'est pour cela qu'il possède déjà en lui « son plein potentiel libérateur ». Rappelons-nous que « *Chaque parcelle du manifesté apparaît avec son propre potentiel de libération* ». Sahaj Neel, 2021.²⁵

Ce terme de plein potentiel libérateur représente également une alternative utile à la notion d'attachement, si prônée dans la culture de consommation (car sinon, pourquoi tant acheter ?). Voici un bel exemple de Principe Actif : l'énergie en mouvement dans nos souffles subtils se dit *lung* en tibétain (trace de l'origine), et *lung-ta* désigne le mental, littéralement « le cheval du vent ». C'est ce vent par exemple qui transporte au loin les formules imprimées sur les drapeaux à prières et qui déclenche le passage d'un attachement ordinaire au négatif vers l'ouverture au positif. Ces mouvements intérieurs créent un « appel d'air » (par une analyse des ressentis nouveaux par exemple), un mouvement fécond.

Comme certains gènes de l'ADN, certains *Principes Actifs* restent dormants jusqu'à ce que les conditions extérieures rendent leur déploiement nécessaire ou possible. Par conséquent, je vous propose de rendre opérant ces principes actifs, par des lectures à leur sujet puis une assise silencieuse de quelque temps :

**Faire de la place* pour créer du nouveau, vider les croyances inutiles, activer l'esprit clair grâce à la méditation.

*Activer nos *mémoires de bonne santé*, celles qui remontent à notre naissance, notre enfance ou notre passé « d'avant le traumatisme ».

²⁴Principes Actifs - ou P.A.-, notion propre à l'auteure, voir ses autres ouvrages notamment *Le livre Précieux de la Méditation*.

²⁵ Sahaj Neel (FP), *Le livre précieux de la méditation. Quand l'instant libère*. Ed. Unicité, 2021.

*Engendrer un Principe Actif au sein des organes : par exemple une détoxification du foie permettant d'accompagner une déconstruction des injonctions négatives cellulaires. Informer alors l'eau juste avant de la boire.

*Effectuer un nouvel apprentissage de la marche qui induira un autre vrai « déblayage des mauvais appuis ».

*Apaiser ou réduire les frictions dans la relation à l'autre, en développant *ahimsa* (sanskrit), ici en se détournant de la « violence » pour expérimenter une nouvelle forme de bonté en faisant du bénévolat auprès d'inconnus.

* Conjuguer différents types d'intelligence (corporelle, relationnelle, linguistique, ...) notamment par l'art.

* Revitaliser l'interdépendance : passer du binaire limitatif, du *ceci- ou bien cela et rien d'autre*, aux solutions multiples : la Vie offre mille et une solutions souvent combinées.

Pour clore cette brève liste d'exemples, rappelons que le Principe Actif « mère » pourrait être la gratitude. Celle-ci contribuera de façon notable à un rééquilibrage interne aux racines profondes et solides. Par ailleurs, reconnaître ce qui est là nous évite d'aller le chercher là où il n'est pas. Pour l'heure, je peux évoquer un principe actif personnel : « *Le défi du présent rend immortel* »ⁱⁱ Puis celui exposé dans ce koan zen : « *Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as.* »

III : Protocoles de libération, quelques pratiques

Dans un bref chapitre tel que celui-ci, il n'est pas vraiment possible d'exposer des cas cliniques, des détails relatifs aux pratiques soignantes complexes car cela nécessiterait un ouvrage entier. Ainsi, je continuerai à plutôt privilégier ici *l'esprit du soin*, le « terreau » sain du soin. Ces prochains paragraphes visent à témoigner qu'il est possible d'activer cette conscience libératrice que nous venons d'élaborer, notamment en lui donnant forme dans des pratiques soignantes. Je m'appuie sur mes dernières années de travail sur ou avec la douleur (plutôt articulaire et psychologique) et sa structuration en un protocole particulier.

III. 1. Orientation éthique : La douleur abordée via des objectifs humanistes

En pratique, les trois points de l'éthique ci-dessous résultent d'années de pratiques de soin conjointes à celles de la méditation. Notre soin en réponse à la douleur s'oriente vers le respect des caractéristiques évolutives globales de chacun, cela en dynamisant :

- L'autonomisation de la personne : au-delà de ses craintes et incompréhensions à propos de la douleur, la personne se permet de rester elle-même sur un chemin d'évolution. Nous développons notamment les capacités d'auto-écoute ainsi que d'auto-évaluation.
- La sagesse, comme dynamique de soin et guérison. Cela comprend une connaissance abstraite tout autant qu'à concrétiser dans le quotidien (exercices donnés pour chez soi) et pendant les soins. Cette connaissance devra être associée à une base de bienveillance consciente (explorée ensemble).
- La dynamisation des *principes* (devant devenir) *actifs*, par une pratique de soin fondée sur le mouvement psychique, spirituel et physique, grâce à notre protocole adapté et à ses exercices. La personne les effectuera aussi chez elle, dans son espace privé afin non seulement de se les approprier mais de revenir avec ses propres « sagesse et confusions » à inclure dans le travail

de la session suivante. Ainsi, la personne pourra poursuivre son chemin de vie non pas malgré la douleur, mais à travers elle. Dans notre approche, nous développons également une perception de plus en plus raffinée de la triade souffrance-douleur-gêne afin d'accéder à une identité profonde et plus vaste.

III. 2. Protocole et méthodes de soin

Les méthodes de base dans ce protocole sont l'écoute humaniste et le dialogue impliquant la personne, la dynamisation de ses connaissances sur nos domaines. Je m'appuie sur Feldenkrais, les scans corporels, la cohérence cardiaque, des méditations (de type *vipasyana* ainsi que celles décrites dans le *Livre précieux de la méditation* (Sahaj Neel, 2021)²⁶, dans certains cas l'EMDR. Je précise à ce propos qu'il s'agit d'une méthode qui nécessite un ensemble de préparations sérieuses avant de passer aux mouvements oculaires.²⁷ Le pilier de tout ce travail est l'évolution du système cognitif par des exercices précis de visualisation en état sophronique puis, lorsque la personne est prête, en posture de veille, et finalement en mouvement. Nous passons des scénarii du corps dysfonctionnel à ceux du corps fonctionnel et sain. Le protocole s'étale sur six semaines en moyenne et il est composé de deux parties dynamiques :

*Les trois premières semaines environ sont dédiées à faire de la place, vider, éliminer, alléger les différents plans de notre être. Par exemple par une détoxification du foie, un document à lire à propos de la sagesse, des méditations intégrant l'espace libre, différents types de souffles, de postures et de mouvements en déplacements, des auto-évaluations et visualisations personnalisées du corps malade ou douloureux (zone du trauma) qui prépareront celles du corps sain dans l'étape suivante.

*Les trois semaines suivantes seront vouées à reconstruire et correspondent à l'autre face de la pièce. Nous utilisons les mêmes outils que ci-dessus mais en les appliquant à la vision du corps sain (et hors trauma, soit qu'il se trouve être d'avant ou d'après le trauma).

Des résultats qui surviennent rapidement sont par exemple à large échelle la baisse de l'acidité globale du corps, des tensions et de la douleur, puis l'élargissement des amplitudes gestuelles. Au niveau plus intime, soulignons l'augmentation de la confiance dans les mouvements, son futur. Une vraie joie de vivre et « d'avancer » réapparaît. Je garde le souvenir de cette dame de près de 90 ans qui ne pouvait plus sortir de ses toilettes la nuit tant elle était faible et qui se transforma jusqu'à nous offrir un de ses tableaux qu'elle venait de peindre. Ainsi notons une amélioration de la douleur sur les plans mécaniques (dont après radio), somatique, postural, psychique, mémoriel²⁸, généalogique si nécessaire, transpersonnel et naturellement écologique. Beaucoup se mettent à passer plus de temps à nourrir le vivant qu'à traiter même « ce qui fait

²⁶ 2021, Ed. Unicité. Vous y trouverez : La méditation de la cellule, S'asseoir dans l'espace où tout va bien, Souffler dans les trois directions (...).

²⁷ Je me suis formée dans l'école de David-Servan Schreiber à Paris avec de longs mois de supervisions, car le travail avec la mémoire captée dans la musculature oculaire nécessite de longues préparations psychologiques, voire généalogiques.

²⁸ La question de la mémoire sera reprise ailleurs, car elle est importante : elle correspond dans mon cas à plus de 40 ans de travail et va jusqu'à l'ADN. La « dynamisation de la trace de l'origine » en nous peut être considéré comme un principe détoxifiant (voir aussi ma parution récente *Les Tao de l'éveil*, 2023).

mal », Lorsque la région du cœur se transforme en un centre où tout revient, d'où chaque intention part, la vie aime fleurir.

« *Méditer c'est prévenir* » Sahaj Neel, 2021ⁱⁱⁱ

Pour ne pas conclure

Autant la méditation que les explorations sensorielles et cognitives ou l'expérience douloureuse nous incitent à prendre en compte le réel. Ce réel nous rappelle notre heureuse inclusion dans l'univers, notre participation à son mouvement harmonieux et réparateur. Plus profondément encore, il nous pousse à nous interroger sur quelles sont ces réalités qui nous animent.

Ici, nous avons voulu partager le fait que chacun d'entre nous vit avec une grande capacité à retrouver ce qui est sain. Nous avons aussi souhaité transmettre le goût de l'exploration intérieure, elle est d'une richesse sans limite. Vivre est vraiment un chef d'œuvre ! S'asseoir en silence pour la *Grande réconciliation*, c'est entraîner l'esprit pour qu'il épanouisse en lui sa *buddhi* (*sanskrit*), cette clarté qui connaît. C'est aussi danser l'œuvre du vivant en se mettant à disposition de l'éclatante bienveillance.

J'aimerais rendre hommage à une de nos partenaires, Mathilde, une patiente, qui s'exclamait : « J'ai failli ne pas me rencontrer, j'ai grandi *avec* la douleur et ... voici que je découvre grâce à elle maintenant cet amour en moi, en nous, en tout ! »

Sahaj Neel « On grandit avec la douleur et pas contre ».

Retournons au cœur et citons à nouveau ce Sutra du Cœur (appelé aussi Prajnâ-paramitâ, sutra de la connaissance parfaite) : « *Ceux qui s'en remettent à la Grande Perfection ont l'esprit sans voile, sont sans peur. Parvenus au-delà de toute erreur, ils ont atteint le terme de la voie, l'au-delà de la souffrance* ». ²⁹

Une brève méditation contre les douleurs, pour nous réveiller : Les cinq éléments dans le corps et leur activité libératrice.

Assis calmement, je ressens le rythme naturel du souffle puis je me concentre sur chacune des étapes en la laissant ensuite se dissoudre avant de passer à la suivante :

1. Sur mon bassin au contact du sol, la terre s'exprime en moi par la sensation de solidité ancrée.
2. Sur mon abdomen, l'eau s'exprime en moi par la sensation de flexibilité.
3. Sur mon plexus/cœur, le feu s'exprime par la sensation de chaleur dissolvante.
4. Sur ma gorge, l'air s'exprime en moi par la sensation d'espace, d'expansion.
5. Sur l'espace au-dessus de moi, la vacuité s'exprime en moi par la sensation de luminosité libératrice.

²⁹Le *Sutra du cœur*, commenté par Bokar Rinpoché, Ed. Claire Lumière, 2008, p. 141.

ⁱ Sahaj Neel (Florence Pittolo) 2021, p. 138

ⁱⁱ *Sahaj Neel, Les Tao de l'éveil, 2023.*

ⁱⁱⁱ Sahaj Neel, 2021, p. 245.