

Pratiques

Méditation laïque 2

Samedi 2 mai 2020.

Assis

- Pincement entre les deux ongles des pouces de la dent de foudre au milieu de la base du septum nasal

- braise à l'endroit de la dent de foudre attisée par le souffle naturel. La précision de l'attention à la braise stimule le système sympathique, la relaxation du souffle naturel stimule le système parasympathique, on se retrouve donc dans une situation de co-stimulation des deux systèmes qui favorise la méditation profonde, comme l'ont montré des pionniers des recherches sur neurosciences et méditation, d'Aquili et Newberg dans leurs livres *Why God Won't Cease to Exist* and *The Mystical Mind*.

- Travail sur la différence entre inspir et expir : commençons par donner une image : quand on inspire, on effectue un balayage latéral des yeux comme dans l'EMDR ou dans la danse indienne, cela crée un ébranlement de notre sens de l'équilibre, tout comme un tremblement de terre intime. Imaginons un village de terre qui soit construit au bord de la mer, au début le tremblement de terre met tous les murs par terre, et juste après le tsunami arrive qui nettoie les restes totalement. Le tsunami correspond à la détente complète sur l'expir. On peut se représenter une lumière blanche ou un « son blanc » comme le Om, ou le grésillement du silence qui provient du centre du front et qui se répand dans tout le corps. Comme il est bon de décrire avec des mots simples la méditation qu'on est en train de faire, on peut accompagner ce travail par une formule du genre :

Sur l'inspir : *le mouvement qui bascule*

Sur l'expir : *la lumière qui bascule*

Ou encore : « *et le son qui bascule* »

Ainsi, on retrouve le rythme de six syllabes sur 6 battements de cœur sur l'inspir, comme sur l'expir, ce qui est un rythme très apaisant.

-Pour assouplir le vécu du corps subtil, il s'agit de le 'déridifier', de le faire cesser de s'agripper à des souvenirs et à des blessures du passé. Dans ce sens, il existe un exercice qui est traditionnel dans le bouddhisme Theravâda mais qui est aussi très simple et qu'on peut intégrer facilement à une méditation laïque : il s'agit de contracter l'énergie en la ramenant au milieu de la base septum nasale sur l'inspir et de la faire entrer en expansion sur l'expir. On visualise cette énergie sous forme de lumière qui se condense en une petite sphère à la base du nez sur l'inspir et entre en expansion sur l'expir. Dans une seconde phase, on peut colorer l'expansion de la sphère de lumière en l'imprégnant des grandes qualités comme la bienveillance, l'équanimité, la vigilance, etc.

- Une autre méditation traditionnelle peut facilement être intégrée dans une méditation laïque, on pourrait parler de celle des airbags, ou aussi de celle des matelas pneumatiques. Une des causes de notre anxiété de fond, c'est qu'on a l'impression de perdre notre énergie, en particulier par l'expiration. On sent qu'on rejette quelque chose qu'on ne peut pas récupérer. Pour compenser cette anxiété de base, on peut imaginer qu'on souffle cet air/énergie dans un ballon qui envelopperait de façon rapprochée notre corps et qu'on le remplit. On se grossit ainsi comme une sorte de Bibendum Michelin, ou comme si on était entouré de matelas pneumatiques de tous côtés. De cette façon, on a un sentiment de récupérer son énergie, de la garder pour s'en faire une enveloppe de protection.

Allongé

- *Ecologie intérieure et méditation de recyclage :*

Sur l'inspiration, prendre les tensions du visage, des mâchoires et du cou et les emporter jusqu'au *hara* à trois ou quatre travers de doigt en dessous du nombril quand on est poumons pleins, brûler ces tensions comme du petit bois ou un tas de feuilles mortes au fond du jardin. Sur l'expiration, sentir l'énergie qui se répand dans tout le corps et qui imbibe chaque cellule de lumière et de chaleur, c'est-à-dire de façon analogique de vigilance et de bienveillance. Ainsi, chaque cycle respiratoire devient recyclage écologique, à partir du déchet de la souffrance jusqu'à l'énergie renouvelable de la vigilance-bienveillance.

- *Balayage du corps en se focalisant sur les sensations « telles quelles » :*

Dans une méditation laïque, il est très important de développer l'objectivité vis-à-vis de soi-même, à commencer par une vision réaliste de ses sensations. On dit en sciences : « Il n'est pas de problème si grand qui ne puisse être résolu en l'analysant en une somme de petits problèmes ». C'est comme cela par exemple qu'on a réussi à envoyer des hommes sur la lune et à les faire revenir vivants. Dans la technique donc que nous envisageons, on stoppe chaque sensation là où elle est, et on va à sa racine, ensuite à la racine de sa racine. C'est comme si les sensations avaient tendance à papillonner, et qu'on les épingle sur une plaque de liège pour en faire une collection de papillons. Les émotions perturbatrices sont fondées sur des réseaux de sensations et de tensions, par exemple la peur crée des tensions à l'intérieur des cuisses, ce qui amène à serrer les jambes. On y ajoute instinctivement une contraction des muscles grands droits de l'abdomen pour se recroqueviller, des contractions des muscles à l'avant des épaules et à l'intérieur pour rentrer les épaules dans ce sens, des tensions des mâchoires et des fessiers, etc. En faisant la méditation sur les sensations « telles quelles », on empêche ces enchaînements qui créent ce réseau de tension et on se libère ainsi de l'émotion perturbatrice, et de façon plus générale, des effets du stress lui-même. Les enfants ou les hystériques partent d'une sensation petite comme un grain de sable et en font tout à plat, ils se font une montagne d'un grain de sable, comme on dit, et ils sont aussi « soupe au lait ». C'est ce genre de réaction qui est coupé à la racine par la méditation sur les sensations « telles quelles ». Mon maître Swami Vijayânanda a passé 18 ans en solitude dans l'Himalaya. Il ne lisait guère les romans français, mais il parlait quand même de l'un d'entre eux, *Tel qu'en lui-même*, de Duhamel. C'était une bonne indication du travail d'observation qu'il avait faite durant cette longue période solitaire.

Il s'agit de faire vite, plus vite que les sensations qui, elles-mêmes, remontent déjà vite. Dans ce sens, il y a un proverbe tibétain que donnait Dilgo Kyentsé Rimpoché, un maître qui avait une grande expérience de méditation en solitude : « Taper sur le museau du cochon quand il pousse la porte de la cuisine. Nettoyer la lampe à beurre dès que la flamme s'éteint ». Dans les maisons tibétaines traditionnelles, les animaux sont au rez-de-chaussée et les gens au premier : quand les cochons sentent qu'on prépare la nourriture, ils ont tendance à pousser la porte de la cuisine pour se jeter sur le repas. Dans l'expérience tibétaine, c'est là qu'il faut intervenir rapidement pour donner un coup de bâton sur le museau du cochon et le faire redescendre. En effet, quand il a commencé à manger, ce n'est plus possible de l'arrêter. Il en va de même pour la lampe à beurre : comme il fait souvent très froid au Tibet, dès que la lampe à beurre s'éteint, tout se solidifie et à ce moment-là le beurre est difficile à gratter. Mais si on agit juste après que la lampe se soit éteinte, les restes de beurre sont encore liquides et à ce moment-là on peut nettoyer tout, d'un coup de torchon. De la même manière, il faut sentir-percevoir les sensations qui sont souvent à la racine des émotions perturbatrices et pouvoir les « effacer » rapidement, c'est-à-dire percevoir leur racine. À ce moment-là, la sensation se sentira épiée et elle ne se développera guère. On pourrait comparer cela à un kleptomane dans un magasin. Il a envie de mettre un article dans son sac personnel mais il voit que l'agent de sécurité le regarde, à ce moment-là il ne fera rien de répréhensible parce qu'il se sait vu. Tel est le pouvoir de l'observation de notre propre esprit, qu'il faut poursuivre sans cesse si on veut petit à petit diminuer, éroder la force d'inertie de nos automatismes et de notre ego. Il n'y a là nul dogmatisme ni croyance, il s'agit simplement de comprendre comment son mental fonctionne pour pouvoir le libérer.

Assis de nouveau :

Nous reprenons le travail où l'on fait le balayage des yeux sur l'inspir et où l'on fait descendre la lumière à partir du front sur l'expir, mais avec une image un peu différente : sur l'inspir, on imagine qu'on secoue le cocotier et sur l'expir, on élargit l'image de la noix de coco qui tombe en une avalanche de lumière brillante, blanche comme la neige. On vit cette descente comme celle de la joie dans tous les moindres recoins du corps, jusqu'aux mains et jusqu'aux pieds.

On conclut par une méditation d'altruisme, par exemple imaginer la joie au centre du cœur sous forme d'un pouce de lumière dressé dans une rose ou un lotus, et sur l'expiration, imaginer qu'on est dans une chambre avec des glaces et des miroirs sur les quatre murs, le plafond et le plancher. Démultiplier alors ce pouce dressé dans toutes les directions pour qu'il puisse trouver place dans le cœur de chaque être et lui procurer cette joie du redressement, et ce redressement de la joie.