

# *Méditation laïque et ouverture du cœur*

## 3

### ***Introduction :***

- La laïcité n'est pas une panacée universelle, elle a mené à bien des massacres, entre 90 millions de déficit démographique pour Staline et 160 millions pour Mao Tsé Toung. Si une doctrine devient idéologique et totalitaire, exclusive, qu'elle soit politique ou religieuse, elle produit une grande violence. La laïcité, comme l'idée de Dieu unique, se doit d'être inclusive si elle ne veut pas basculer rapidement dans la violence. A ce moment-là, elle rend de grands services. Un autre nom pour la méditation laïque pourrait être « méditation pour tous ». C'est celle que j'ai enseignée depuis le début lorsque j'étais interne à l'hôpital psychiatrique.

- La méditation non plus n'est pas une panacée universelle : si on la pratique sans la discipline éthique qui nous permet d'économiser notre énergie, on sera, comme le disait mon maître Swami Vijayânanda, comme un seau percé dans lequel on rajoute de l'eau indéfiniment sans que le niveau puisse monter.

### ***Pratique :***

- Massage avec le bord de l'index du second point de concentration sur la respiration, au milieu de la petite rigole au-dessus de la lèvre supérieure.

- Montée du point de lumière avec un mouvement de zigzag sur la formule : « un mouvement qui bouscule » et redescende de la lumière à travers le corps comme un lavage et une dissolution des tensions-impuretés sur la formule « la lumière qui unit » ou encore descente du son subtil, du grésillement du silence à travers le corps en répétant ; « et le Son qui purifie ».

- Méditation sur liberté-égalité-fraternité :

Sur l'inspir en zigzag: « liberté », cette capacité de faire basculer les choses, de zigzaguer, de révolution autour de l'axe central. Sur l'expir, dissolution des différences, d'où « égalité » et sur l'arrêt poumons vides, abandon, dissolution des limites du corps d'où « fraternité »

### ***Allongé :***

En posture de l'empereur, associer les muscle quadriceps, les mâchoires et les trapèzes. Faire la respiration où l'on inspire par le bout du nez, s'arrêter poumons pleins au milieu de l'arête du nez, et redescendre sur l'expir par le milieu du bord supérieur des mandibules (qu'on masse pendant un temps avec le bout des index de chaque côté) puis vers le milieu des trapèzes, (qu'on masse aussi). On finit, pour détendre les mâchoires et les trapèzes, par imaginer qu'on les coupe en deux comme Alexandre-le-Grand a coupé en deux le nœud gordien d'un seul coup d'épée.

- Stabiliser les sensations avec le « juste ça » et le « pas sûr » : dans cette dernière pratique, effectuer en même temps un mouvement de redressement de la main droite sur le haut de la

cuisse droite, qui exprime une mise à distance de nos impulsions de base. On ne remet pas en cause les valeurs humaines telles que la bienveillance, la générosité, etc., mais la stupidité de nos réactions automatiques et de notre ego.

Pratique dans les questions réponses : *le masque de lumière* :

Il est important, à l'approche du déconfinement, de mettre un masque...de lumière, contre ces deux virus psychiques très meurtriers que sont l'avidité et l'aversion : le mélange des deux déclenche de grandes guerres, et l'avidité à elle seule, quand elle est alimentaire, rend les gens malades par excès de nourriture, quand elle est passionnelle les pousse à tuer l'autre ou à se suicider, et à tuer son propre être profond dans le cas de l'avidité pour toutes sortes d'informations ou de superficialités extérieures.

En pratique on masse avec l'index et le majeur, de chaque côté, l'arrière des tempes, et on sent sur l'inspir que les tensions d'anxiété entre les sourcils sont comme aspirées vers ces endroits. Pareil pour les tensions des mâchoires reliées à l'aversion autant qu'à l'avidité. On dessine ainsi les deux élastiques subtils qui « tiennent le masque de lumière » Ainsi, on devient moins sujets à « éternuer » ces virus, et moins sujet aussi à les attraper.

- *Méditation altruiste* : « *Maman, j'assume* »

Nous avons été choyés par notre mère étant petits, mais quand elle-même devient très fatiguée et dépendante, il est temps de pouvoir lui dire du fond du cœur : « Maman, tu peux te reposer, maintenant, j'assume ! » Ce qui est valable pour notre mère l'est aussi pour les autres êtres. Dans le bouddhisme tibétain, l'autre est supposé avoir été notre mère dans une de nos innombrables vies antérieures. De même, dans le christianisme, l'autre est considéré comme notre frère ou sœur en Dieu.

Dans la vie intérieure et de croyance aussi, on doit également suivre le juste milieu : croire suffisamment aux pratiques qu'on effectue pour avoir une bonne chance de les réussir, mais pas trop quand même pour ne pas devenir bigot, voire plus ou moins fanatique...C'est ce que conseille le Dalai-lama après une bonne quarantaine d'années de participation à des réunions interreligieuses.