

# Descriptif

## de la session du samedi 9 mai

Méditation, joie et action 1.

Tenzin Palmo, lorsque je lui ai demandé, avant de repartir de l'Himalaya en Europe pour faire une tournée, si elle avait un message pour le grand public français, m'a dit ceci : « Oui, dites-leur que leur vie quotidienne est une pâte à pain, qu'il ne faut pas la jeter mais la pétrir avec le levain de la conscience et de la méditation ! comme cela, elle lèvera et nous nourrira spirituellement ! »

La spiritualité du travail est aussi profondément une question de point de vue : Swami Râmâtîrtha dont j'ai traduit la vie et une anthologie des œuvres était un sage du début du XXe siècle. Il raconte l'histoire suivante : « Il y avait deux cantonniers qui travaillaient dans la dure chaleur de l'été à casser des cailloux, et ils maugréaient contre leur sort de devoir faire un travail si pénible juste pour gagner de quoi manger le soir. De l'autre côté de la rue, il y avait un court de tennis sur lequel deux princes jouaient. Ils transpiraient autant que les cantonniers, mais pour eux c'était un plaisir ! » On retrouve un même genre d'histoire dans la tradition des maçons de cathédrale. Trois personnes taillaient des pierres, et un promeneur leur a demandé à chacun ce qu'ils faisaient. Le premier un peu énervé lui a dit : « Eh bien tu vois, je taille des pierres ! » Le second lui a répondu : « Je gagne ma vie ! » et le troisième a simplement dit : « je bâtis une cathédrale ! »

### **Pratique :**

- 1) *Lâcher de mains* : on ferme les yeux, on met les mains en face du visage avec les paumes vers l'avant, et on imagine que tous nos problèmes et misères montent dans les mains comme l'écume au-dessus du bouillon. A un moment, on lâche tout en laissant les mains retomber lourdement sur le milieu des cuisses, comme un seau d'eau qui se serait rempli progressivement sur la margelle d'une fontaine tomberait au sol d'un coup. On redresse le dos comme si on rebondissait, on ouvre tout grand les yeux et en regardant le vide au-dessus de la ligne d'horizon. Quand on reprend le souffle, c'est tout doucement, pour ne pas perturber ce coup d'arrêt au corps et à l'esprit qu'a provoqué la suite des mains sur les cuisses. C'est un exercice de relaxation de l'école la plus ancienne du bouddhisme tibétain, les Nyingmapas, elle permet de faire un bond au-delà du mental.
- 2) « *Déconfinement* » de la narine fermée : Dans cette période où le déconfinement va commencer, nous avons un confinement intérieur dont il est très bon d'être conscient et de se libérer, c'est la narine fermée, reliée à notre anxiété. Du moment même qu'on est conscient qu'elle commence à s'ouvrir, l'anxiété diminue. Cette narine fermée est comme une bouteille de champagne qu'on ouvrirait, ou la cheminée qui permettrait à un spéléologue enfermé dans une caverne d'en sortir par le haut et de pouvoir arriver dans une grande plaine bien ensoleillée, c'est-à-dire dans la zone du troisième œil. On peut aussi, tout en continuant avec l'inspiration qui ouvre la narine fermée, redescendre avec une expiration qui ferme la narine ouverte.

- 3) *Vigilance et bienveillance.* Allongé, on met la main gauche avec l'index redressé qui indique la vigilance, et la main droite avec la paume sur la peau de l'abdomen qui indique la bienveillance. Les deux mains se rencontrent au point médian entre le nombril et le plexus, par exemple avec le pouce droit qui touche la racine du pouce gauche. Le nombril correspond au nombrilisme, donc à l'égoïsme, et le plexus à l'anxiété. En choisissant le point médian, cela veut dire qu'on veut passer à travers ces deux écueils.
- 4) *Du local au global.* B Alan Wallace, un des meilleurs enseignants de méditation de nos jours sur le bouddhisme, en particulier tibétain, explique très clairement qu'il ne faut pas laisser l'avion de la conscience s'écraser dans une partie ou une autre du corps, comme sur un flanc de montagne. En effet, notre mental habituel a tendance à avoir un fonctionnement « conique », c'est-à-dire à s'enfermer dans des coins du corps comme dans des boîtes d'allumettes. Régulièrement, il faut le rendre plus vaste, jusqu'à ce qu'il englobe le corps et finalement qu'il devienne un avec tout l'espace. Dans une autre image équivalente, il faut laisser tomber « l'abat-jour » autour de la sensation, pour que ça lumière, c'est-à-dire son énergie, puisse diffuser dans toute la pièce, c'est-à-dire dans tout l'espace du corps et au-delà.

### *Échanges*

- L'idée de diffusion de la sensation pourrait être remplacée par son évaporation, en particulier si c'est une sensation douloureuse, l'essentiel est d'en arriver à une dilution.

- Pourquoi on définit un certain nombre d'observances du yoga sous forme négative, comme non-violence, non-vol, non-accumulation ou encore non-peur ? C'est parce que, dit la tradition, le Soi est parfait en lui-même, il est sécurité, propriété, simplicité, et tout ce qu'on a à faire et de ne pas en sortir en dérapant dans la violence, dans la peur, etc.

- La méditation, en cette période plutôt agitée de des confinements, ne suffit pas à me calmer l'esprit. Que faire ? Il faut savoir limiter ce qui vient de l'extérieur, c'est ce membre important du yoga, le quatrième, *pratyahara*. Savoir choisir les informations significatives, réussir à les faire circuler de façon intelligente en ayant quand même une certaine dose de vérification d'authenticité, et trouver des façons intelligentes de s'engager. Les associations et la société civile peuvent faire bouger les politiciens à long terme, il faut qu'un mouvement qui vient de la base, car les dirigeants en général suivent. C'est ce qu'a fait le Mahatma Gandhi pour soulever l'Inde contre l'occupation anglaise. Il défendait des causes justes, et a fini par gagner, non sans avoir été mis en prison pendant sept ans par l'occupant...il savait ce qu'il voulait. Dans ce combat, la Bhagavad-Gîtâ lui a été d'une aide considérable, il en témoigne.