

# Versets d'Atisha de 14 à 17..

## Descriptif des pratiques

Par le Dr Jacques VIGNE

Vendredi 12 juin 2020

Dans la tradition bouddhiste, on compare souvent l'attention focalisée, *sati*, à la corde qui guide l'éléphant, et la vigilance globale, *samprajñā*, au crochet qui le stimule. Les deux vont de pair.

En inspirant, sentir comme si la corde était attachée au milieu de la base du septum nasal, à la manière des taureaux qui ont un anneau dans le nez et qui peuvent se faire ainsi mener au champ même par une petite fille. Inspirer en remontant le méridien gouverneur, c'est-à-dire la ligne médiane qui passe par le milieu du front du cuir chevelu et redescend dans le dos. En haut de l'inspiration, on s'arrête au milieu du dos et on expire en poussant ce milieu du dos vers l'avant comme si c'était avec une main de lumière. Cela correspond au crochet qui stimule l'éléphant du mental à s'ouvrir à une conscience plus globale.

On médite sur le verset « Suprême est la sagesse qui n'a pas de saisie de la notion de soi, (d'individualité propre) ». L'ego est fondé sur des réactions d'avidité ou d'aversion, qui nous donnent en quelque sorte, des coups de poing à chaque fois dans un sens ou dans l'autre. Notre mental de base est ainsi comme un punching ball. Pour concrétiser cela, on pourrait dire que l'avidité nous pousse vers l'avant comme pour mieux embrasser, et que l'aversion nous pousse vers l'arrière, comme pour mieux s'arc-bouter afin de rejeter les autres. Quand on a compris le processus de ses déviations constantes, on revient à la vraie verticale, on fait monter l'énergie par l'axe central au-dessus, et on libère ainsi la conscience supérieure que ce soit au niveau du centre de la tête ou du centre du front.

La méditation sur la descente de la lumière dans le corps, qu'on retrouve dans toutes les traditions et qu'on appelle *vajrasattva* chez les tibétains, la pureté du diamant ou de la foudre, peut s'accompagner de paroles : traditionnellement, les tibétains recommandent *joie* au centre de la tête, *grande joie* au centre du cou, *félicité* au niveau du cœur et *grande félicité* au niveau du chakra du feu, c'est-à-dire à la même hauteur que le hara à l'intérieur de l'abdomen sur l'axe central.

Si on veut préciser la technique avec le souffle, une variante très utile est d'utiliser la petite respiration qui est aussi celle du sommeil profond :

On peut réciter par exemple sur deux cycles respiratoires *joie, joie* sur l'inspir et pareil pour la suite au niveau du centre de la tête.

Au niveau du centre du cou, on récitera *grande joie* sur l'inspir et pareil pour la suite

Au niveau du centre du cœur, on répétera *féli*-sur l'inspir et *ité* sur l'expir, et pareil pour la suite.

Au niveau du centre de l'abdomen, on récitera une *grande féli*-sur l'inspir et *ité* sur l'expir et pareil pour la suite. On fait passer les trois syllabes de *grande féli*- sur deux battements de cœur.