

Descriptif
Vipassana
Par le Dr Jacques VIGNE
Lundi 15 juin 2020

Pratique

- Travailler mentalement, silencieusement, sur le 'Om' comme un coup de gong. Au début, c'est comme le Om classique, mais après on le lance à n'importe quel moment du cycle respiratoire. Comme cela, on s'habitue à stopper le mental rapidement. Quand quelqu'un a reçu un choc émotionnel et qu'il est paralysé, on dit : « il a été bien sonné ! » Le Om subtil agit comme un petit choc qui paralyse notre mental. C'est comme un pincement qui nous réveille.

- Une autre manière de stopper le mental rapidement est de lâcher les mains. D'abord, on ferme les yeux, on met les mains vers l'avant devant le visage, on sent tous ses soucis qui remontent dans les mains et on les laisse tomber lourdement sur le milieu des cuisses : c'est comme si on remplissait progressivement le seau sur le rebord de la fontaine et qu'après celui-ci bascule sur le sol et se vide tout d'un coup. En pratique, on peut rester à peu près 10 ou 20 secondes à sentir les soucis qui remontent et ensuite tout lâcher. Cela donne un coup d'arrêt au mental. Dès que les mains ont frappé le milieu des cuisses, on se redresse et on ouvre les yeux tout grands en regardant le vide. Le souffle est coupé pendant quelques secondes, et quand il reprend, on fait en sorte que ce soit très doucement, délicatement, sans perturber l'immobilisation des sensations et du mental. On pourrait comparer cela à retirer une baguette très délicatement dans le jeu de mikado ou à un immense serpent presque transparent qui se mettrait à onduler dans le ciel bleu...

Allongé

- On s'installe en position de l'empereur, avec la main gauche sur le ventre et la main droite avec le poing fermé sur le pouce replié mais avec l'index redressé. On fait l'harmonisation du souffle avec les battements de cœur. On peut par exemple prendre le rythme du sommeil profond avec deux battements de cœur sur l'inspir et deux sur l'expir, qui est très calmant. Sur l'inspir, l'index se redresse un petit peu et sur l'expir il se détend. Cet index devient le chef d'orchestre qui harmonise les différents instruments de notre corps, le souffle, les battements de cœur, les paroles qu'on récite en même temps qui peuvent consister en des mantras, formules positives, etc. On peut garder le même système en variant l'amplitude du souffle au niveau quantité d'air qu'on prend et qu'on rejette, ou alors le rythme en rajoutant plus de battements de cœur sur l'inspir et l'expir. Cette pratique a l'avantage de faire bénéficier du rythme respiratoire du sommeil profond, mais aussi de mettre dans un état proche du sommeil

paradoxal : dans celui-ci, tout le corps est déconnecté et seuls les doigts et les yeux bougent. Dans ce sens, on peut accompagner les deux battements de cœur respiratoires d'un mouvement des yeux vers la gauche, et les deux battements expiratoires par le même mouvement vers la droite. Ainsi, on a un effet de nettoyage des émotions perturbatrices qui est le propre du sommeil paradoxal, c'est-à-dire avec rêve. Comme on l'a souvent expliqué, le balayage des yeux induit un trouble de l'équilibre qui permet de lâcher toutes les tensions pour justement retrouver un nouvel équilibre.

- Maintenant, joindre les pouces toujours avec les mains sur le hara, et on fait venir les pouces de lumière au centre de la tête, du cœur, de l'abdomen et ensuite du milieu des segments de membres. Ce retour au centre est stabilisant. Le point de rencontre des pouces de lumière correspond au *bindou*, le point lumineux, qui rayonne aussi avec un son qu'on appelle *nâda*. Cette concentration sur les deux en même temps est tellement importante dans le yoga qu'il y a une Upanishad qui s'appelle la *Nâdabindou Upanishad*. On s'absorbe aussi dans le centre de chaque partie du corps comme dans un soleil sonore, ou dans un son solaire. On revient à la fois à soi, au Soi, au Soi dans le soleil, et au soleil dans le Soi.

- Le creux de la paume de la main est un chakra secondaire qu'on appelle en sanscrit *tala-hridaya*, le cœur de l'endroit plat, *tala*, c'est-à-dire de la paume. Shankarâcharya et les maîtres bouddhistes disent que la Réalisation est si proche de nous qu'elle est comme une pierre blanche dans la main. Pourtant, justement parce qu'elle est si proche, on ne la voit pas et tout le travail donc de la méditation non-duelle est d'accepter de la voir en ne se laissant plus prendre par les distractions.

- Quand on médite sur le *bindou*, point lumineux, on peut visualiser qu'il est comme un feu qui est attisé par le va-et-vient du souffle. À ce moment-là, le crépitement du feu se confond avec le grésillement du silence même.

Questions

- *Q : Je sens une respiration plus longue que deux battements de cœur sur l'inspir et pareil sur l'expir pour écouter le son du silence. Est-ce juste ?*

- Bien sûr, on peut écouter le son du silence avec toutes sortes de respirations. C'est important d'essayer et de voir ce qui marche le mieux à un moment donné. À ce moment-là on l'applique, et au fur et à mesure de la pratique à long terme, ce type de respiration peut évoluer.

- *Q : Je suis très soulagé que vous ayez dit que la méditation pouvait être utile aux psychotiques. Les psychiatres habituels veulent interdire cette dimension à leurs patients.*

- En effet, ce n'est pas facile d'enseigner la méditation aux psychotiques, et en même temps ce sont eux qui en ont le plus besoin. Ils ont un trouble du cours de la pensée c'est-à-dire une capacité de concentration encore pire que la moyenne des gens, sachant que celle de la moyenne des gens est déjà assez faible. Il faut donc la rééduquer par toutes sortes d'exercices qu'on peut appeler de concentration ou de méditation, au fond peu importe les termes. C'est analogue à quelqu'un qui a une jambe fracturée, il y a un moment où il faut lui faire faire la rééducation même si c'est difficile. Le psychotique a ses capacités de concentration et d'autorégulation du mental par le ralentissement, elles sont en quelque sorte cassées. Il faut

donc les rééduquer. C'est le point de vue d'un grand psychiatre, Edward Podvoll, dans son ouvrage *Psychose et guérison*. Il soutient par exemple que le mental du psychotique est à la base normal, mais qu'il souffre d'une accélération qu'il ne peut pas arrêter. De nos jours, on élargit beaucoup l'indication de la méditation en psychiatrie en l'associant aux thérapies cognitives et comportementales, TCC. Le côté cognitif permet d'expliquer aux patients comment fonctionne son trouble, et le côté méditation permet de faire passer cette compréhension intellectuelle dans le ressenti. J'ai connu le Dr Jean-Pierre Schnetzler qui était chef de service au CHS de Grenoble. Pendant 30 ans, il a fait faire de la méditation aux psychotiques dans le service fermé dont il s'occupait, et ce bien avant qu'on parle de ces possibilités. Il me disait que le principal critère pour que la méditation bénéficie à un patient psychiatrique, c'était qu'il ait envie de la faire. Même là, il faudra résoudre un certain nombre de problèmes pour la lui enseigner, mais on a quand même de bonnes chances que cela l'améliore. Il faut dépasser le fonctionnement par cases diagnostiques. C'est comme cela qu'on va au-delà d'une médecine mécaniste et qu'on en arrive à une médecine humaine. La meilleure situation est quand le psychiatre ou le psychothérapeute ont une bonne expérience personnelle de méditation, ils peuvent alors s'adapter dans leur enseignement aux variations de l'état du patient.

- *Q : A-t-on vraiment besoin d'un enseignement spirituel ?*

- On demandait au Dalai-lama si c'était utile d'avoir un enseignement spirituel pour arriver à la réalisation. Il a répondu qu'au fond, non, mais que cela gagnait quand même beaucoup de temps ! Tenzin Palmo aussi sourit en disant qu'elle a deux groupes de gens qui viennent la voir, ceux qui se plaignent de ne pas avoir trouvé leur maître, et ceux qui se plaignent du maître qu'ils ont trouvé. De manière générale, elle dit que toutes les pratiques de bases qui peuvent nous permettre de faire le gros de la purification de l'esprit sont enseignées correctement en Occident, et donc qu'on n'a pas besoin d'attendre la rencontre d'un grand maître réalisé pour les pratiquer et faire un bon travail de fond dans le sens de la purification. Elle donne un conseil fondamental, par lequel nous terminerons : « Imbiber son esprit et son cœur de la pratique de façon à devenir soi-même la pratique ».