

La transformation des émotions, le yoga du 'mariage intérieur' et le védanta

Les émotions sont une force en nous, elles peuvent mener au meilleur et au pire dans notre quotidien. Il ne s'agit pas de les refouler, mais de les transformer, et pour cela les traditions, en particulier celles du yoga, ont diverses approches. Une manière de faire consiste à méditer sur l'émotion opposée, comme le recommande Patanjali. Une autre est de rassembler les courants émotionnels complémentaires dans le même point du corps vécu, pour les réconcilier et les réunir, c'est ce qu'on appelle le mariage intérieur. Il mène à une stabilité du bonheur mental, et finalement au niveau de la non-dualité, du védanta, où les paires d'opposés sont transcendées (dvanvâtita). On reconnaît alors les émotions non pas comme des obstacles, mais comme une énergie pure qui nous ramène directement à notre Soi et à notre vraie nature. Jacques Vigne nous fera pratiquer non seulement selon les lignes de son ouvrage 'Le mariage intérieur' (AlbinMichel, 2001, Le Relié, 2010) mais aussi selon la perspective bouddhiste avec des pratiques précises d'apaisement (shamata) et d'observation (vipassana) des émotions.

Nous parlons de méditation, nous pouvons en donner deux définitions :

- Une définition traditionnelle dans le bouddhisme : comprendre son mental, le transformer et le libérer
- Une définition du Maître Zen Wangchi : faire face, se détendre, trouver son équilibre.

Il y a différents types de travaux permettant de connaître ses émotions, les apaiser et savoir les rediriger :

- 1) *Les émotions opposées* : dans les *yogasutras* de Patanjali, on parle de la *méditation sur les opposés*, cela a à voir en physiologie avec une observation précise des zones tendues par le stress et de celles voisines qui ne le sont pas, et d'un rééquilibrage entre les deux. Cela vaut pour l'observation des sensations en tant que telle, mais aussi l'observation des zones sans sensation, qu'on appelle d'habitude zones aveugles. Nous y reviendrons.
- 2) Un cas particulier d'émotions opposées est la *méditation sur le cœur subtil à droite*. Il s'agit de dévier le trajet habituel de la conscience-énergie qui va vers le cœur physique à gauche et se met à battre vite et fort en cas de stress, pour l'amener vers son pendant de l'autre côté qui n'a pas de réalité anatomique mais une réalité ressentie, le cœur subtil à droite.
- 3) *La bhakti* : diriger les émotions vers le divin pour qu'elles soient purifiées. Cela est une méthode très répandue dans les cultures traditionnelles, moins dans le monde moderne occidental.
- 4) *Le calme de base* : il y a beaucoup de méthodes pour développer celui-ci, dont toutes celles de relaxation. Remarquons que la cohérence cardiaque avec son rythme respiratoire lent de cinq ou six pulsations à l'inspir et pareil à l'expire peut être rapprochée de pratiques traditionnelles comme la respiration assez profonde et lente du zen, la prière de Jésus qui

dans sa formule française qu'on récite sur l'inspire et l'expir : « Seigneur Jésus fils de Dieu/ai pitié de moi pécheur » comprend sept syllabes, on trouve six syllabes pour les mantras très connus dans le sous-continent indien comme *om namo shivaya* ou *om mani padme hung*, on est donc proche de la respiration de cohérence cardiaque quand ces mantras sont récités, comme c'est une possibilité tout à fait traditionnelle, à la fois sur l'inspir et sur l'expir. La petite respiration consiste à prendre une quantité d'air assez faible à l'inspir et d'en rejeter autant à l'expir. Elle n'est pas efficace du point de vue de la ventilation et de l'échange des gaz du sang, ce qui fait que l'oxygène diminue dans le sang et que le gaz carbonique augmente. Pour ce qui est de la baisse d'oxygène, cela ralentit le rythme cardiaque et pour ce qui est de l'augmentation du gaz carbonique, cela donne une impression de somnolence. Celle-ci peut être convertie en tendance à la méditation profonde si on sait l'accompagner dès le départ conscience. Cette petite respiration s'intègre bien à une pratique de la méditation laïque

- 5) *Le mariage intérieur*. Il y a deux symboles très anciens en Inde qui correspondent au mariage, La *svastika* correspond au mariage extérieur, elle est composée de six parties, les deux grands traits et les quatre petits qui représentent l'union du masculin et du féminin au niveau physique, qui ne dure pas. Par contre, les deux triangles imbriqués qu'on appelle *shatkon* en sanskrit, « les six angles » et qu'on appelle le 'sceau de Salomon' dans la tradition biblique correspond au mariage intérieur stable. En Inde, le triangle à la pointe vers le haut est associé au masculin, et celui à la pointe vers le bas au féminin. Du point de vue technique, il est très utile de se servir de la rencontre des courants d'énergie dans les pouces, qui est au début physique, dans la position habituelle des mains de méditation, *dhyana mudra*, et ensuite subtile, avec la rencontre des pouces de lumière au centre du thorax. À ce moment-là, le pouce gauche représente le canal féminin, *ida*, et le pouce droit le canal masculin, *pingala*.

On dit dans le yoga méditatif, le *rajayoga*, que quand les deux moitiés latérales du corps sont vécues comme complètement symétriques, l'énergie rentre dans l'axe central. Cela est confirmé par une observation simple l'EEG. On demande à des gens qui savent rentrer en méditation profonde d'appuyer sur le bouton quand ils sentent qu'ils arrivent dans cet état. On observe alors une synchronisation des deux hémisphères, et une synchronisation, à un moindre degré, de la zone frontale et de la zone occipitale. Cela signifie en pratique que les gens se mettent à sentir les deux latéralités comme parfaitement symétriques et on retrouve donc la notion traditionnelle.

- 6) *Dissoudre les émotions dans l'espace*. Dans toutes les traditions, le ciel et l'espace sont reliés à l'absolu. Dans les hymnes en sanscrit, cet absolu du Soi est décrit comme *gagana sadrishan*, pareil au ciel. Pour parler simplement, notre mental a deux modes de fonctionnement, celui conique et celui sphérique. Parfois, on a de bonnes expériences de méditation, on se sent vaste comme l'espace, mais tout d'un coup, une petite douleur remonte dans le corps ou un petit souci dans l'esprit, et c'est comme un avion qui s'écraserait sur la pente d'une montagne. L'attention est focalisée dans ce recoin du corps ou de l'esprit. L'entraînement à la méditation consiste à éviter le plus possible ce type de *crash*, ou au moins de redémarrer en « plein ciel » c'est-à-dire avec une conscience globale du corps et de l'espace, aussi rapidement que possible. Du point de vue pratique, on peut procéder pas à pas : local, par exemple 'Don', et autour d'une sensation, semi-global comme par exemple dans le cadre de chaque segment de membres, de l'abdomen, du thorax etc., trois-quarts global en ressentant toute la surface du corps et global en percevant tout l'espace. Djudjam Lingpa, le grand mystique tibétain de la fin du 19^e, consacre un

enseignement spécifique à ce sujet sous le titre : *devenir le yogi de la pénétration uniforme de l'espace.*ⁱ

7) *Voir les émotions comme énergie pure :*

L'avantage est qu'on passe au-delà du bien et du mal et qu'on développe la non-peur. L'inconvénient, c'est que cela demande un grand contrôle pour ne pas passer à l'acte. Il ne s'agit donc pas vraiment d'une technique pour les débutants. De façon générale, Tenzin Palmo explique que, si on a l'esprit purifié, c'est mieux d'être un lion qu'un lapin. Récemment, en 2018, un élément publié par un livre *Be angry, the Positive Use of Anger.*ⁱⁱ

8) *Aller à la source de l'émotion :*

Le Soi est la source, il n'est pas comme le mental habituel pareil au chien qui court après l'os qu'on lui lance, mais il ressemble davantage au lion, qui se retourne pour voir qui a lancé l'os, c'est-à-dire l'ego et le dévore. Une approche non-duelle, par exemple comme le *védânta*, revient à cesser de retirer des feuilles une à une pour couper l'arbre à la racine. Une autre manière d'exprimer la même idée est de citer le proverbe zen : « Méditer, c'est étudier l'ego, étudier l'ego, c'est l'abandonner ».

Pratique :

Cohérence cardiaque : je me libère/je pacifie/je sais donner

Respiration du vase

Petite respiration

Pouces dans le cœur

Cœur subtil à droite

Du local au global

Le retournement : du chien au lion.

Texte à méditer : Soi- la, Saut quantique dans l'Absolu – l'Ashtavakra Gita éditions Accarias. Commentaires par Swami Shantananda-Traduction de Jacques Vigne

Chapitre 3

Les critères de la réalisation du Soi

Ashtâvakra dit :

1. Tu connais la Réalité du Soi indestructible et unique. Pour toi qui es stable dans la connaissance du Soi, comment pourrait-il subsister un désir d'accumuler des richesses?
2. Comme c'est étonnant ! A cause de l'ignorance du Soi, on se prend d'attachement pour les objets du monde alors qu'ils ne sont visibles que par le fait de l'illusion, de même que c'est par illusion qu'on croit voir de l'argent dans la nacre, et qu'on en conçoit de l'avidité.
3. Tu sais que « tu es Cela », tu sais que cet univers s'est manifesté¹ comme les vagues qui sortent de la mer, alors, pourquoi donc cours-tu comme un malheureux ?
4. Tu as bien entendu que le Soi est une Conscience unique de la plus grande beauté; et pourtant, tu es toujours extrêmement attaché au sexe et tu retombes dans l'impureté !

¹ *sphurati* est un terme qu'Ashtâvakra aime employer. Il est de la même racine que sphères en français, et signifie l'expansion, l'épanouissement d'une fleur, la vibration, la pulsation, le bond, mais aussi la compréhension subite et l'inspiration poétique.

5. Comme c'est étonnant ! Même pour un sage contemplatif, qui sait que le Soi est dans tous les êtres et que tous les êtres sont dans le Soi, le sens du moi continue !
6. Comme c'est étonnant ! On est établi dans l'Absolu sans second, on est bien enraciné dans la libération, et pourtant, sous l'emprise des sens, on dissipe son énergie dans les jeux amoureux !
7. Mais celui qui est bien enraciné, qu'on le fête ou qu'on le persécute, voit toujours uniquement le Soi ; il n'est excité ni par le plaisir ni par la colère².
8. Le grand être voit son propre corps en train d'agir comme s'il était question de celui d'un autre, comment alors serait-il perturbé par la louange ou par le blâme ?
9. Cette grande âme dont le mental est libre du contact du désir, et n'a pas même d'attente, qui connaît le Soi et vit dans le contentement, pleinement satisfaite avec cette connaissance du Soi, n'est-elle pas incomparable ?
10. Il s'est détaché des impuretés intérieures, des paires d'opposés et, de toute attente. Les expériences qui viennent d'elles-mêmes ne le plongent ni dans la souffrance, ni dans le plaisir.
11. Il s'est détaché des impuretés intérieures, des paires d'opposés et, de toute attente. Les expériences qui viennent d'elles-mêmes ne le plongent ni dans la souffrance, ni dans le plaisir.

ⁱ Djudjom Lingpa *Buddhahood Without Meditation* traduit et présenté par B. Alan Wallace

ⁱⁱ Dalai Lama and Noriyuki Ueda *Be angry* 2019, existe aussi en allemand, mais pas en français.

² Jeu de mots entre *toushyati*, il se réjouit et *koushyati* il s'irrite, se met en colère. Cela exprime un niveau du verbe, les effets de miroir des émotions contradictoires.