

*Deux méditations
sur Notre-Dame de Paris
et son incendie
Par le Docteur Jacques Vigne*

A) CONFÉRENCE

Cette conférence est un travail de mystique comparée. Grâce au pouvoir du symbolisme, il rapproche des événements extérieurs d'un travail dans le corps pouvant donner lieu à des suggestions de méditations bien concrètes. Après tout, Victor Hugo a écrit un roman sur Notre-Dame de Paris, pourquoi ne pourrait-on pas faire aussi de cette cathédrale une méditation ? Ces deux pratiques seront données à l'occasion du premier anniversaire de l'incendie de Notre-Dame de Paris, qui est survenu dans la nuit du 15 au 16 avril 2019. L'association *A Ciel ouvert* dans sa branche de Paris, qui s'appelle *la Cité des consciences*, a installé son nouveau centre au 4 rue Chanoinesses, dans une ancienne maison des chanoines de Notre-Dame. Je devais intervenir avec eux, mais à cause du confinement, nous avons donné cette conférence sur Internet. C'est en fait Tenzin Palmo qui nous a appris l'incendie de Notre-Dame de Paris. Il s'agit d'une Anglaise qui est la plus ancienne moniale occidentale dans la tradition tibétaine, cela fait 55 ans qu'elle a pris ses vœux. Elle nous donnait à ce moment-là un séminaire de trois jours dans un centre inter-religieux à Bir, en Himachal-Pradesh. Elle avait vu la nouvelle et nous en a parlé. En tant que bouddhiste, elle a immédiatement élevé cet événement au rang d'une méditation sur l'impermanence. Nous étions tous habitués à la stabilité de Notre-Dame de Paris, elle paraissait éternelle, hélas, en quelques heures, elle a été sérieusement endommagée. Nous allons donc faire ce soir deux grands types de méditation, la seconde sera sur l'impermanence, la première sur une interprétation symbolique et intériorisée de cet événement. Notre approche sera de type psychologique et inter-religieux, à la recherche de différents archétypes qui puissent être intégrés concrètement à notre méditation. La version audio de cette conférence et des méditations guidées qui la suivent, est disponible sur mon site

¹.

A) Idées de méditation sur le toit de la cathédrale qui brûle...

Un grand principe de la méditation est le suivant : quand on éprouve une perte, il est bon d'intérioriser l'image de la perte avec ses qualités. Ceci est valable pour les deuils de personnes et peut être valable aussi pour des objets. Par exemple, les deux tours de Notre-Dame ont résisté à l'incendie, mais pas la flèche arrière. On peut donc l'intérioriser en

méditation sous forme de l'axe central, qui est comme la flèche intérieure de cette cathédrale qu'est notre corps. Régulièrement, les traditions ont rapproché le corps du temple, et nous allons largement nous servir de cette correspondance dans nos méditations d'aujourd'hui. On éveille une énergie par les rituels dans le cœur, mais il faut que cette énergie s'oriente vraiment vers le spirituel, et non pas vers des buts inférieurs comme par exemple la bigoterie ou l'esprit de chapelle. C'est le rôle de l'axe central, comme la colonne de fumée au-dessus de l'encensoir, de transformer le feu de l'énergie vitale en ascension de l'énergie vers les centres spirituels au milieu de la tête et du front et d'en faire finalement un parfum qui occupe tout l'espace. Même si le chœur extérieur de la cathédrale reste sans flèche, notre cœur intérieur, par son éveil, permettra que la flèche de l'énergie ouvre l'axe central comme une sorte de bambou. Ses compartimentations seront alors percées par une flèche de fer pour laisser passer le flux de la force de vie. L'énergie peut ainsi monter et réveiller-révéler les centres spirituels au milieu de la tête et du front.

Comment interpréter en méditation le toit manquant ? Le toit peut correspondre dans l'équivalence corporelle au front : ne plus avoir de toit, c'est donc cesser de mettre son front en avant, d'être effronté, donc orgueilleux. Le toit est aussi comme une coquille qui assure l'individualité, voir l'ego du bâtiment, et c'est donc perdre l'ego que de demeurer « à ciel ouvert », dans la non-dualité. Nous pouvons citer dans ce sens une anecdote de Mâ Anandamayî : quand elle était enfant, elle habitait dans une hutte très pauvre. Le toit de chaume s'est effondré, et la famille n'avait pas d'argent pour en refaire un neuf. Donc, pendant quelques temps, elle a vécu à ciel ouvert, et raconte que cela a induit ses premières expériences de non-dualité, lorsque, la nuit, elle contemplant le ciel étoilé et si identifiait. La piété institutionnelle a une tendance presque automatique à se refermer sur elle-même. Maintenant, ce coup du destin la force soudain à être à ciel ouvert...

Un autre symbolisme important de la chute du toit en plomb, c'est la nécessité dans la pratique de méditation de descendre de la tête vers le cœur. On se prend trop vite la tête avec toutes sortes de soucis superflus, et ainsi notre cœur se dessèche. Il est donc important de faire descendre la pluie de l'énergie sur les champs du cœur pour les reverdir et féconder. Cette idée de la descente de la tête dans le cœur est fortement liée à l'histoire de Paris. En effet, l'autre grande cathédrale ancienne de Paris est celle de Saint-Denis, où sont enterrés nos rois. Saint-Denis est représenté comme un saint qu'on appelle céphalophore, c'est-à-dire qui porte sa propre tête. On l'a décapité, et la légende dit qu'il est parti pendant quelques temps en portant sa propre tête. Cela fait fortement penser à une définition de la méditation par un caractère chinois, qui revient à une signification de « penser sans tête ». Ainsi, par cet accident, les deux grandes cathédrales anciennes de Paris se retrouvent dans un même mouvement, à faire descendre la tête vers le cœur, même si cela est passé dans le cas de Notre-Dame, par faire s'effondrer le toit dans le chœur. La grande Notre-Dame, elle aussi, pour un temps, est devenue céphalophore.

Le toit de plomb qui fond dans les flammes évoque un processus alchimique et le processus même de la méditation : on transforme le plomb de la vie dans le monde, en or du lien avec l'absolu. C'est la première et la plus grande des alchimies. Quand le plomb des soucis et de l'agitation mentale tombe dans le creuset, l'athanor du cœur, on devient immortel, en grec *athanathos*. Par ailleurs, nous sommes vite fatigués, déprimés, « plombés » par nos soucis. Nous nous voûtons, et recroquevillons dans une position de défense. La solution méditative et de revenir à une posture droite comme un fil à plomb. Ainsi, une jolie définition de la

méditation pourrait être de passer de l'attitude « plombée » à celle « fil à plomb »... Le toit en plomb de Notre-Dame a disparu, mais il peut se retrouver sous une autre forme dans notre fil à plomb intérieur. Tel est la magie de la vie et de ses transformations.

Le toit constitue une protection. Ce qui nous protège vraiment, ce ne sont pas les prêtres, les rituels, les temples, les divinités uniques ou non, c'est la justesse. Si nous revenons constamment à notre centre pour nous relier à cette justesse, nous diminuons au maximum les risques dans le chemin de la vie, même si, bien sûr, nous restons mortels. Du point de vue de la symbolique corporelle et de la pratique méditative, il y a une technique très intéressante qui favorise notre protection : on met l'extrémité du travers du pouce sous le milieu de la base de la cloison nasale, et on pose l'index sur le milieu de l'arête du nez, on descend alors et on rabat la pointe du nez vers le bas et vers l'arrière, comme si elle tournait autour de l'axe du pouce. Le bout du nez correspond à l'intuition, au flair, ne dit-on pas « avoir du nez » ? Par ce mouvement, on indique clairement au corps et à l'esprit qu'on souhaite que notre intuition cesse de se disperser à l'extérieur dans toutes sortes de curiosités, voire de frivolités, et qu'on désire qu'elle se dirige vers le centre. Si on prend comme point de focalisation pour l'observation du souffle la « dent de foudre » comme on dit dans certains textes de yoga², c'est-à-dire le milieu de la base de la cloison nasale, cela revient à l'entourer d'un toit protecteur. À ce moment-là, le foyer de l'attention pourra se consumer régulièrement et sans perturbation.

Par ailleurs, on peut méditer de diverses manières pour faire descendre l'énergie de la tête dans le cœur. Par exemple, on peut comprendre que notre vécu corporel habituel, stressé, ressemble à une poire à l'envers : on a la grosse tête, c'est-à-dire le gros bout de la poire est en haut, mais le cœur serré, c'est-à-dire que le petit est en bas. Une bonne méditation reviendra à retourner la poire. Dans une autre pratique, celle-ci enseignée traditionnellement par les Tibétains, on se sert de trois mantras beaucoup pratiqués dans cette tradition, *Om A Hung*, *Om* étant visualisé de couleur blanche au centre de la tête, *A* de couleur rouge au centre du cou, et *Hung* de couleur bleue au centre du cœur. Ils correspondent respectivement au corps physique, de parole et d'absolu. On récite alors les mantras comme une sorte de cascade qui nous fait tomber naturellement du haut de la falaise du corps physique jusqu'à la vasque de l'Absolu.

Comme nous l'avons dit à propos de l'expérience de Mâ Anandamayî dans sa chaumine qui n'avait plus de toit, vivre sans toit est une expérience de non-dualité. De même, au point de vue métaphysique, le toit divin est une protection. Quand on le retire, il ne reste que le Soi comme on dit dans le *védânta*, ou la vacuité-non-néant, comme on dit dans le bouddhisme. Un premier pas vers la non-dualité, c'est de quitter le refuge chez les parents, c'est-à-dire leur toit. Le suivant consiste à fondre le moi dans le toi, c'est l'expérience amoureuse. Ensuite, un autre pas est de fondre le moi dans le Toi, c'est l'union mystique ou mariage intérieur. Le quatrième niveau consiste à fondre le moi dans le Soi, c'est la non-dualité védântique. Cependant, même cette notion de Soi, si elle est comprise de façon trop substantielle, peut donner lieu à l'attachement et à la réification-déification, et à ce moment-là il sera bienvenu de faire le saut dans la vacuité-non-néant. Mon maître Swami Vijayânanda savait que cette notion de vide faisait peur à beaucoup de gens, et il conseillait donc habituellement de méditer plutôt sur l'océan de lumière. Une autre possibilité est de comprendre que pour bien approcher le vide, il est utile de le concrétiser sous forme de vide complet de tensions

corporelles, c'est-à-dire une relaxation totale qui est fort bénéfique quand elle est accompagnée d'une clarté d'esprit non moins totale.

Dans la tradition hindoue, la déesse qui tient sa tête tranchée s'appelle *Chinnamasta*, *chinna* signifiant coupée et *masta*, tête. Elle danse sur le corps de *Kamadev* et de *Râtî*, du dieu de la déesse de l'amour en union, et trois jets de sang sortent de son cou coupé : le premier va abreuver sa propre tête, les deux autres celles de ses compagnes *Jayâ* et *Vijayâ*. Le récit sous-jacent à cette représentation, c'est que les trois étaient perdues sur un radeau en pleine mer, commençaient à mourir de faim, et la déesse s'est sacrifiée pour faire revivre ses compagnes, mais elle s'est aussi finalement nourrie elle-même de son propre sang. Nous sommes jetés sur cette terre et nous sentons isolés comme un radeau au milieu de l'océan. Cependant, nous avons la ressource d'étancher notre soif grâce à notre énergie intérieure par la méditation sur les trois canaux : cette pratique permettra de transformer notre énergie vitale, correspondant au dieu et à la déesse de l'amour en union sous nos pieds, et cette transformation nous aidera nous-mêmes et nous protégera. La force de protection est ici symbolisée par les deux compagnes acolytes de la déesse.

Dans le tantrisme hindou et tibétain, une déité importante est *Vajrayoginî*. Elle aussi a une représentation céphalophore, car elle porte un crâne au niveau de la poitrine. Il est rempli de sang et elle repose debout sur la jambe gauche, la jambe droite étant repliée avec le talon au niveau du pubis. L'idée sous-jacente pour une méditation est assez claire : il s'agit de faire monter l'énergie vitale de la terre, puis de la sexualité, vers le cœur, et de l'y stopper, ce qui amène un arrêt du mental en profondeur. Le sang représente l'énergie, le fait qu'il soit contenu dans un crâne signifie qu'à la fois l'énergie subtile et le mental lui-même sont stoppés. L'énergie de la plante du pied devient comme une plante qui monte et qui s'épanouit dans le silence du cœur. On pourra ainsi méditer sur le fait que la plante du pied devient le pied de la plante. Le sang représente l'essence du corps, ainsi on peut le rapprocher du Son intérieur qui est comme l'essence de tous les sons. Quand de ce sang-son est rassemblé dans le cœur, il se met à rayonner naturellement dans toutes les directions comme une flamme, dont la lumière serait la vigilance, et la chaleur la bienveillance. Cette représentation de *Vajrayoginî*, bien que courante au Tibet, peut effrayer certains. Je me souviens d'une jeune femme française étudiant le tibétain qui avait parlé de cette peur à Tenzin Palmo. Celle-ci lui avait répondu que c'était peut-être justement parce qu'elle craignait cette représentation qu'il fallait en faire la pratique, afin de dépasser ses appréhensions. En même temps, de façon générale, Tenzin Palmo reconnaît que le *vajrayana*, c'est-à-dire le tantrisme tibétain n'est pas une voie pour tout le monde. Quand il se transmettait de maître à disciple dans la plaine du Gange au Moyen Âge, il était même tenu très secret, ce n'est qu'après qu'il est devenu, paradoxalement en quelque sorte, la religion d'État au Tibet.

Quand on parle d'un temple à ciel ouvert, il me revient l'image d'un des rares temples hindous dédiés aux yoguinis, à deux ou trois kilomètres dans les rizières à l'est de la ville de Bhubaneswar. Je m'étais rendu là-bas d'abord avec des amis, puis avec un groupe de Français que je guidais. Le monument, petit mais remontant au XII siècle environ, recèle de précieuses statues des 64 yoguinîs qui sont rarement représentées ensemble. Il est formé de colonnades avec, à côté, une plate-forme pour les rituels, le tout sans aucun toit. L'idée sous-jacente, c'est probablement que les yoguinis sont héritières de traditions chamaniques très anciennes, et elles n'ont pas besoin de temples complètement construits pour faire leurs rituels. Dans ce sens aussi, Mâ Anandamayî montrait une fois à un jeune homme qui voulait

rentrer dans ses ashrams, un arbre. Elle lui a juste dit : « voilà mon ashram ! ». La terre, les arbres et le ciel suffisent aux yoguïnîs. Elles respirent mieux *all'aria aperta*, ou *all'aperto*, comme disent les Italiens, c'est-à-dire « en plein air », ou « à ciel ouvert ». Par leur lien profond avec la nature, elles sont les dignes compagnes du Shiva de la capitale de l'Orissa, *Bhuvaneshwar*, « le Seigneur de l'univers ».

Une autre présentation qui évoque fortement le toit de Notre-Dame enflammé est celle des divinités courroucées qui sont vénérées du nord au sud du sous-continent indien. Au Tibet, Kâlî et d'autres divinités en colère, ont régulièrement leurs cheveux en flammes. À la pointe sud de l'Inde, au Tamil-Nadou, la déesse de village la plus populaire est *Mariamman*, qui est représentée avec un incendie dans les cheveux. Elle est assez ancienne, et son nom ne laisse pas indifférent quand on a une orientation de mystique comparée, puisqu'*Amman* signifie mère, et donc cela sonne comme « la Mère Marie ». Les Tamouls l'aiment tellement qu'ils l'ont prise avec eux dans leurs migrations en Asie du Sud, et en général, quand il y a un temple pour la communauté hindoue dans les grandes villes de cette région du monde, il est dédié à cette *Mariamman* aux cheveux enflammés. L'idée des déités courroucées reste la bienveillance. C'est à la stupidité et à la méchanceté de notre ego que la déesse s'en prend, et c'est aussi les têtes de nos egos que Kâlî tranche avec son cimeterre. La Mère divine est celle qui donne la vie, mais qui peut aussi la reprendre. Cette analogie est inhérente dans les fondements mêmes de nos langues européennes. En latin par exemple la mère est *mater* et la mort *mortis*, en sanskrit respectivement *mâtâ* et *mrytyu*. Dans ce sens, on peut se souvenir aussi de ces tombes paléolithiques où l'accès au vase qui contient le corps en position fœtale se fait via trois orifices circulaires de plus en plus petits, évoquant le canal pelvien. À ce moment-là, la mort est vécue comme une naissance inversée, et la boucle est en quelque sorte bouclée.

Dans l'hindouisme, il y a une déesse spécifique pour protéger du feu de la fièvre et donc des épidémies. C'est Shitala Dêvî, « celle qui rafraîchit ». En Occident, la Vierge Marie est honorée en certains endroits pour avoir protégé une ville de la peste, et à Paris même, une autre vierge, Sainte Geneviève, a défendu la cité de cette autre forme de peste qu'étaient les invasions des Huns.

Cette catastrophe de l'incendie du toit de Notre-Dame me fait penser à une anecdote racontée par un ami. Il guidait un groupe d'élèves pour aller voir son propre maître au Népal, Trulshik Rinpoché, le chef à l'époque de l'ordre Nyingmapa, la plus ancienne des quatre écoles religieuses du Tibet. Il y avait dans le groupe un homme qui avait eu toutes sortes d'ennuis dans sa vie, et il s'en était plaint longuement au maître, comme il avait dû souvent le faire auparavant avec toutes sortes de psychothérapeutes. Celui-ci l'a écouté patiemment et à un moment, il a éclaté de rire en s'exclamant : « Mais c'est merveilleux, avec tous ces ennuis que vous avez eus, vous devriez être mort, et malgré tout, vous êtes encore vivant ! » On pourrait donc penser à cet incendie de Notre-Dame avec le même type d'éclat de rire cosmique que celui du maître, en s'exclamant : « Malgré tout, elle est encore debout ! »

B) Idée de méditation sur la Vierge qui terrasse le dragon.

Nous serons beaucoup plus brefs sur cet archétype qui est cependant important. Dans l'Apocalypse, on évoque la Vierge sur un croissant de lune qui terrasse la Bête. Cela fait

penser au premier médaillon qui représente la déesse dans l'Inde ancienne, au troisième siècle avant J.-C. dans le sud du pays. Elle est debout sur une tête de taureau qui a les cornes en forme de croissant de lune. Ensuite, la représentation s'est complexifiée et elle est devenue Dûrgâ assise sur son tigre en train d'attaquer le taureau et qui lui plante un trident dans le cou. Malgré la violence de la scène, le visage de Dûrgâ est parfaitement paisible, c'est également un trait qu'on observe dans ces vierges terrassant le dragon. Le symbolisme de Saint-Michel et Saint Georges qui, eux aussi, terrassent le dragon est proche. L'idée de fond, c'est que le dragon ne représente pas le mal absolu, mais notre énergie vitale qui doit être transformée. L'image de la Mère divine, surtout chez l'homme, aide bien à la sublimation de l'énergie sexuelle. On peut discerner un processus analogue en Inde dans une des dix déesses tantriques qu'on appelle collectivement les *Mahâvidyas*, « les Grandes connaissances ». Il s'agit de *Baglamukhi*, celle qui regarde, *mukhi*, sur le côté, *bagla* ». Elle est debout sur un radeau et se fait attaquer par un guerrier avec son glaive et son bouclier, à l'air féroce, qui sort des eaux. Cependant, elle le maîtrise en le prenant par la langue. Ceci évoque directement une sublimation de l'énergie sexuelle par la dévotion à la déesse mère. Dans le catholicisme aussi, il est recommandé aux moines et aux prêtres de voir dans les femmes une manifestation de la Vierge mère. Si leur dévotion est suffisamment intense, le processus fonctionnera, autrement, non. En Inde, en particulier au Bengale, c'est le même mot qui indique l'amour envers la mère qui nous a engendré et celui pour la Mère divine : *matru-bhakti*.

L'arbre de vie qui se trouve sur l'un des porches d'entrée à Notre-Dame est intéressant : on a une structure bien symétrique avec de chaque côté du tronc Adam, et Ève qui lui offre une pomme, mais on voit au-dessus un ange souriant : cela signifie que Notre-Dame, la nouvelle Eve, réconcilie le masculin et le féminin. Elle installe une harmonie à la place du conflit qui a mené le couple à l'exclusion du paradis terrestre. Pour plus de sujets de méditation sur 'le mariage intérieur', on verra mon livre qui porte ce titre, ainsi qu'*Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation*, que j'ai écrit dans un second temps³ Le premier développe davantage le symbolisme et l'imitation traditionnelle, le second, tout en restant fondé sur la tradition, va plus loin dans le rapprochement avec les neurosciences.

Une méditation à la fois simple et directe à propos de la déesse mère est de se sentir comme un bébé qui vient d'être nourri par elle et qui s'abandonne complètement dans ses bras. Pourquoi cette méditation est-elle si puissante ? Les recherches du professeur Steven Porges, qui m'ont inspiré pour toute une partie de mon livre *Pratique de la méditation laïque*⁴, peuvent nous mettre sur la voie. Il a découvert qu'il y avait deux systèmes parasympathiques, l'un ancien, très puissant, l'autre récent qui est plus apte à induire des modulations émotionnelles fines. Lorsque le bébé est prématuré ou qu'il est dans les premiers mois de la vie, les fibres de son système sympathique ne sont pas encore myélinisées, donc peu efficaces pour contrer l'action du parasympathique. Celui-ci est donc très puissant, et peut même mener à un ralentissement tel, du cœur et de la respiration, qu'il provoque la mort des prématurés lorsqu'ils digèrent leurs repas. Depuis qu'on a découvert cela, on nourrit le prématuré par une voie d'abord dans la veine sous-clavière qui est la seule des veines accessibles à cause de la petite taille du bébé. Une bonne partie du processus de méditation consiste à chercher à avoir un abandon complet, c'est-à-dire une activation vigoureuse du frein parasympathique. L'image de l'abandon dans les bras de la Mère divine va dans ce sens.

Une autre façon de faire est certainement moins agréable, mais a une certaine efficacité : se représenter une divinité courroucée qui nous menace, que ce soient certaines déesses mères

primordiales, ou celles du panthéon hindou ou tibétain, ou encore le Dieu de la Bible dans ses jours de colère. À ce moment-là, cela crée une terreur dans l'individu comme dans l'animal à l'approche du prédateur, et le réflexe est alors celui de la mort feinte, qui est aussi une stimulation massive du parasympathique ancien. Le fidèle obtient ainsi un état de paix et d'arrêt du mental qu'il ne pourrait que difficilement expérimenter par ailleurs.

En approchant de la fin de ces réflexions, soulignons l'importance de trouver sa voie spirituelle et de l'approfondir. Au début, certes, il est licite d'essayer différentes pratiques de méditation et différentes voies pour choisir celle qui nous convient vraiment ; mais après, il est bon d'approfondir une voie donnée, si possible avec un enseignant donné. Certes, cela ne veut pas dire qu'il faille tomber dans l'esprit de chapelle, ou se faire bernier par des enseignants à la mode, ou propulsés vers la popularité par un marketing Internet plutôt professionnel. Il faut garder son discernement. En tout cas, il reste bon d'être doué de ce qu'on pourrait appeler une « curiosité œcuménique » qui permet aussi de développer son sentiment d'acceptation des autres voies religieuses ou mystiques.

S'il fallait terminer par une image, j'aimerais reprendre celle du temple sans toit des 64 yoguinis dans la campagne près de Bhubaneshwar. L'effondrement du toit de Notre-Dame n'est-elle pas une invitation forte à pratiquer de plus en plus, comme elles, à ciel ouvert ?

B) PRATIQUES

- L'axe central comme flèche de la cathédrale intérieure.
- Khecharî, le redressement de la langue et l'augmentation de la lumière dans le troisième œil.
- Le son du silence au troisième œil.
- le son pulsatile du silence au troisième œil.
- la descente de la lumière sous forme de joie, grande joie, félicité, grande félicité respectivement dans le centre de la tête, de la gorge, du thorax et de l'abdomen.
- L'image du toit en plomb qui s'effondre et qui devient or dans le cœur/cœur. Lien avec les deux *bodhicitta*, la *bodhicitta* absolue qui voit le vide dans tous les phénomènes, en particulier dans les tensions qui encombrant la tête, et permet ainsi de récupérer une énergie qui est transformée en *bodhicitta* relative, c'est-à-dire la bienveillance, en l'occurrence l'énergie du cœur qui rentre en expansion.
- L'écoute du son intérieur dans l'*anahata chakra*, « le centre dont la résonance n'est pas ôtée ». Dans une fort belle image d'Ernest Renan, ce son intérieur est associé à celui de la cathédrale engloutie de l'ancienne ville d'Ys, il nous rappelle en fait à la vraie religion, celle du cœur.
- Se sentir enveloppé comme le bébé dans les bras de sa mère après la tétée. Nous avons vu dans l'article que cela correspondait à une stimulation puissante du parasympathique ancien, et menait donc à des états de paix profonde. L'enveloppement évoque aussi la méditation dans une grotte, ou dans une tour, comme Montaigne dans la tour de sa librairie ou encore Jung dans sa tour de Bollingen, sur les bords du lac de Zurich.

Lors d'un congrès interreligieux durant lequel j'ai parlé il y a bien longtemps, à Assise en Italie, il y avait un des intervenants qui ne s'était pas laissé abattre par la dépression après les événements tragiques du 11 septembre : il était doué pour la musique, et il avait tout simplement fait sur ce thème un opéra... L'esprit humain n'est pas obligé d'être abattu par les catastrophes, il peut les transformer à sa façon, et la méditation est la voie royale pour transformer notre vécu par rapport à ce qui arrive. Même si elle n'est pas complètement facile, la pratiquer restera sans doute pour beaucoup plus simple que de composer un opéra...

2) Méditation sur l'impermanence.

Une fois, le Bouddha a demandé à son fidèle disciple Saripoutra ce que cela lui ferait s'il mourait avant lui. Il a juste répondu : « Cela me fera vérifier la loi de l'impermanence ! » Le Bouddha a souri et lui a dit : « C'est bien, tu as compris ! » Dans ce sens, Paul Valéry a eu ce mot célèbre : « Nous aussi, civilisations, nous savons que nous sommes mortelles ! » Le petit enfant cherche la sécurité et a une peur certaine du changement et de l'impermanence. L'adulte ne reste en général pas très loin de cette tendance. C'est toute une éducation intérieure pour réussir à ce qu'il fasse de l'impermanence son amie. Ainsi, quand on atteint ce niveau, le bonheur intérieur devient très stable. On n'est plus dans la situation de ces malheureuses personnes dont on peut dire : « Elles ne comprennent pas le monde, et après, elles s'en plaignent ! »

¹ www.jacquesvigne.com Aller au milieu de la page d'accueil, dans le second rectangle bleu, et le premier lien ouvrira sur tous mes séminaires. Aller à « Séminaires en français », et là ouvrir le dossier, dans la série classée par date, à 2020 – 04 – 15. Vous êtes déjà sur Internet, suivez le lien

² Voir en particulier *Khechari Vidya*, Indica Books, Varanasi, Inde. Une publication anglaise est aussi disponible.

³ Vigne Jacques *Le mariage intérieur* aux éditions du Relié (2002, 2010), comme l'est aussi *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation* (2012).

⁴ Le Relié, 2017