

Exercices de méditation laïque

Par Louis GENET

Avant propos

Quelques jours avant la parution de mon "manuel de méditation laïque" chez Dervy, (2017) paraissait aux Édition le Relié le livre de Jacques Vigne intitulé "Pratique de la méditation laïque" . Il n'y a eu aucune concertation entre nous, ni sur le titre, ni sur le thème.

Je connais Jacques Vigne depuis une dizaine d'années: j'ai participé à plusieurs de ses séminaires et retraites, lu la plupart de ses livres et accompagné lors d'un voyage au Bouthan.

J'ai une infinie gratitude à son endroit pour de nombreuses raisons: la principale est qu'il m'a permis de faire de la pratique de la méditation, une richesse quotidienne qui m'est aujourd'hui indispensable. Sa technique est celle qui me convient, faite de visualisations, de pratiques corporelles, de références à l'histoire et à de grands auteurs d'hier et d'aujourd'hui.

Son érudition est quasi sans limite: sa vie et sa vive intelligence ont été consacrées à la méditation et à la lecture et rares sont les hommes qui ont amassé une telle quantité de connaissances théoriques et pratiques: ayant pratiqué la méditation pendant plus de 30 années, il sait de quoi il parle.

Son habileté à marier l'Orient et l'Occident, la raison et le coeur, la science - parfois la plus avancée - et la mystique - parfois la plus irrationnelle - en font, à chaque méditation qu'il guide, un feu d'artifice de découvertes.

Last but not least, la raison de vivre de Jacques Vigne est basée sur l'altruisme: il a toujours fait preuve de générosité et son appétit dévorant de transmettre n'a pour limite que la durée du jour.

Les exercices proposés dans ce livre sont donc inspirés de son livre "Pratique de la méditation laïque" (1): il s'agit souvent d'une simple transcription des instructions, des conseils et des techniques qui sont évoquées dans son livre. Des réflexions personnelles – souvent tirées de ma pratique – viennent compléter ce travail ainsi que quelques transcriptions de méditations enregistrées lors de retraites ou de séminaires qu'il a animés.

Il y a de nombreuses manières de pratiquer la méditation: la technique proposée ici résulte de la constatation qu'il est souvent plus facile d'être guidé pour maîtriser le singe fou qu'est le mental plutôt que d'espérer qu'il se calme de manière spontanée, de lui-même, comme par miracle.

Il s'agit de mettre son mental au travail, voire de focaliser son attention sur un geste ou une partie du corps, pour canaliser les errements du cerveau qui produit quotidiennement quelques 65.000 pensées. La plupart de ces pensées sont générées de manière automatique, quasi 80 % n'arrivent pas à la conscience et une bonne part sont négatives.

Pourquoi méditer ?

La question pourrait être: pourquoi méditer ? Pourquoi intervenir dans un processus naturel et prendre la main sur notre production mentale automatique ? Au delà des réponses classiques relatives à l'amélioration de l'humeur, de la santé ou de ses performances, un livre de Denise Desjardins (2) m'inspire les raisons de la démarche: elle indique que la vision juste, celle qui permet de voir l'autre tel qu'il est, plutôt que de le voir dans le miroir déformant de nos critiques, jugements ou impressions passées, implique de se dépouiller de son égo, c'est à dire de faire un travail sur soi.

" Lorsque l'on apprend à connaître son inconscient, on comprend mieux les difficultés inconscientes de l'autre. Nous sommes à notre insu menés par certains mécanismes très forts. Quand nous le comprenons, nous saisissons qu'il en va de même pour l'autre. À moins d'être déjà très avancé sur la voie, lui aussi est une marionnette dont des forces inconscientes tirent les ficelles. Le processus à l'œuvre est le même, bien que les ficelles soient différentes. Justement, l'erreur consiste parfois à croire que l'autre souffre des mêmes difficultés que nous, réagit en fonction des mêmes traumatismes. Il s'agit alors d'une projection. Chacun a un inconscient, des attractions, des répulsions; mais ce ne sont pas nécessairement les mêmes."

La méditation a cet objectif de tuer notre égo et de comprendre ce qui nous agite, à notre insu. Avec quel but ? Denise Desjardins propose là encore une réponse: se délivrer du processus d'attente. Faire taire le désir.

Qu'avons-nous à faire, sinon nous délivrer peu à peu des réactions émotionnelles, non pour devenir insensible mais au contraire pour accéder au sentiment vrai, lequel ne saurait être que le sentiment de l'unité. Et l'on en revient à l'importance de l'acceptation : dès lors que nous acceptons ce qui est, il n'y a pas de traumatisme, et le cercle infernal est rompu. »

... l'importance de l'adhésion à ce qui est. Ce que l'on refuse se nourrit de notre refus pour s'imprimer en nous et grossir comme une tumeur. Ce que l'on accepte ne cause aucune marque dont il nous faudrait par la suite nous délivrer au prix de durs efforts. Le fait de s'établir dans cet état d'adhésion permanente confère une grande tranquillité, même au milieu de forts remous. Et peut-être est-ce seulement depuis la densité de ce calme, qui n'est pas inerte mais très vigilant, que l'on peut entrevoir ce fameux « sens de la vie ».

Une autre manière d'aborder le but de la méditation est de réfléchir à l'équilibre entre les conditions matérielles de notre existence et la place que nous faisons à notre esprit, à notre intérieur. Quand notre regard est-il tourné vers l'extérieur, vers ce qui nous entoure et quand le tournons-nous vers nous-même, vers l'intérieur ?

En Occident, l'amélioration des conditions matérielles de vie pour un grand nombre est une réalité: éducation, logement, nourriture, santé, etc. Les conditions de vie se sont améliorées de manière significative: le bonheur a-t-il augmenté en proportion ?

Rien n'est moins sûr: on pourrait avancer le contraire car l'accumulation de biens et d'avantages matériels fait ressortir ce qui manque - puisque rien n'est jamais parfait - et du même coup, les frustrations, les insatisfactions et les colères prospèrent puisqu'il en faut toujours plus.

Le bonheur ne réside pas dans l'avidité.

Il est illusoire de croire que plus de prospérité et de confort matériel nous offrira plus de bonheur.

Et si l'on se préoccupe de sa maison, de son corps et de son apparence, de sa santé et de sa pitance, quelle attention, quels soins accordons-nous à la santé de notre esprit.

Nous arrive-t-il de le nourrir, de le laver, de lui faire faire de l'exercice ?

Et pourtant, toutes nos sensations, toutes nos émotions, toute notre compréhension, toute notre intelligence dans l'action passent par lui.

Si notre esprit est chaotique, notre vie sera chaotique.

Si notre esprit est en paix, nous serons en paix.

Voici donc le but de la méditation : voyons à présent les moyens d'y arriver.

Comment méditer ?

L'idée de ce livre est née de la constatation qu'il est illusoire de penser que la méditation est naturelle ou innée: qu'il suffirait de s'asseoir en décidant "à présent, je vais méditer" pour que ça marche.

La méditation s'apprend, elle s'acquiert, elle s'obtient et se mérite après y avoir consacré des efforts, de l'étude, de la compréhension et surtout de la pratique. Mais si cette pratique peut théoriquement être le fruit d'une activité isolée et d'une démarche individuelle, dans la réalité, elle n'a souvent de chances de constituer une pratique significative que si celui qui s'y engage est encadré.

Le mieux est évidemment d'être accompagné d'un enseignant mais l'on ne peut généralement pas s'offrir de longues périodes de stage ou la présence d'un enseignant à demeure.

La mindfulness - la pleine conscience - a à cet égard innové de manière particulièrement efficace en concevant un programme à la fois compatible avec une vie active et une pratique quotidienne qui s'inscrit dans la durée.

Le présent livre veut contribuer à cet effort en proposant des "instructions" qui permettent de préparer ses séances de méditation comme on prépare un entraînement sportif ou musical.

De la même manière que l'on prépare une série d'exercices physiques - ou de gammes et de répétitions pour le musicien -, le méditant pourra - avant de s'asseoir pour commencer sa séance - étudier - et mieux encore mémoriser - les phases et les actions qu'il va suivre. La session n'en sera que plus réussie.

On peut lire les instructions pendant la session mais ceci implique, outre évidemment les yeux ouverts, de préparer la lecture en synthétisant les actions pour les rendre immédiatement accessibles. Dans le cas contraire, le mental risque d'être mobilisé dans un effort de compréhension du texte.

Pour donner un exemple de préparation à une session de méditation, par rapport aux actions suggérées dans le chapitre "souffle rythmé /souffle naturel", on peut déplier les 4 principes évoqués dans ce chapitre - l'élévation, l'expansion, la vibration et la stabilité - en les synthétisant par exemple de la manière suivante:

- l'élévation: la colonne – le ventre – le thorax
- l'expansion: rétracter le périnée - aspirer vers le haut de l'intestin - verrouiller la nuque
- la vibration: l'enveloppe corporelle – la chaleur – l'orgasme – le champ magnétique – la peau
- la stabilité: le souffle naturel – le détachement – la vie – comme le centre d'un tourbillon.

Il faut lire le chapitre pour comprendre ce qu'il y a derrière chaque mot: l'intérêt de la démonstration est de mettre sous le nez du méditant un squelette sous forme de plan écrit auquel il pourra se référer pour alimenter sa pratique, en y ayant accès d'un bref coup d'oeil de manière à ne pas rompre le dérouler de la session. Le mieux serait évidemment qu'il mémorise les séquences et leur contenu avant sa session.

On cerne ici l'intérêt des méditations guidées : le guide fournit au méditant le support de ses actions au fur et à mesure de la séance.

L'inconvénient du guidage « audio » est de ne pas laisser le méditant libre d'allonger – ou de raccourcir - certaines phases ou actions en fonction de ses réactions personnelles : cet inconvénient cède le pas, de mon point de vue, lorsque la préparation est écrite et que le méditant y a recours en fonction de l'évolution de sa pratique.

Les trois niveaux du mental

Il s'agit d'observer son activité mentale selon les trois niveaux qui la structurent; le premier est celui de la pensée parlée. "C'est ce bavardage intérieur, presque incessant pour la grande majorité des gens, et ceux qui ont essayé savent que c'est très difficile de le faire taire. Le faire taire est un des premiers objectifs de la méditation."

"Quand on a réussi à mettre au silence la pensée parlée, alors apparaît une couche plus profonde qui est celle de la pensée en images ou en sons, c'est à dire que des formes et des couleurs ainsi que des formes auditives subjectives apparaissent dans les champs de la conscience. Si on arrive aussi à éliminer ces perceptions subjectives, il ne reste plus alors que la couleur affective du mental, c'est à dire des états mentaux d'euphorie ou de dépression, etc, qui sont basés sur des sensations venant de la conscience de notre corps, ou pour être plus précis du mouvement de la force vitale dans notre organisme." ("Un français dans l'Himalaya", Vijnananda, Terre du ciel, p. 146 et suivantes)

Quand le deuxième niveau est rendu silencieux (et cela n'est possible que quand on réussit à dépasser la conscience physique), on accède au vrai Silence, un état ininterrompu de Conscience Bonheur.

Les trois niveaux du mental s'interpénètrent. Ce ne sont pas des états isolés les uns des autres: mais les niveaux superficiels voilent ce qui est en profondeur, comme les vagues d'un lac qui nous empêche de voir le fond.

Nous ne sommes pas le penseur de nos pensées

Nous sommes en permanence perdu dans nos pensées qui surgissent de manière spontanée: les événements du passé qui nous causent du souci et nous rendent agités, les péripéties qui risquent de nous arriver dans l'avenir, nos projets de vengeance, nos décharges de colères ou notre abattement obnubilent notre esprit.

Il n'y a qu'à observer les conducteurs dans les embouteillages à leur volant : c'est tout juste s'ils ne se parlent pas en regardant leur écran mental repasser ad nauseam le film de leur vie.

Notre esprit a un fonctionnement chaotique: nous marchons comme des somnambules, dans un rêve. A certains moments, il s'agit d'un cauchemar, à d'autres, un rêve merveilleux. Toutes les émotions se jouent sans que nous les y invitations.

Plus de la moitié de ces pensées sont déplaisantes et négatives et nous nous identifions à elles: elles sont la source de nos souffrances.

Elles induisent de surcroît l'illusion qu'un moi séparé vit à l'intérieur de notre tête.

Nous nous prenons pour le penseur de nos pensées: nous ne reconnaissons pas que ces pensées ne sont qu'une apparence transitoire dont nous n'avons pas demandé l'apparition.

Penser sans savoir que nous pensons provoque cette confusion sur ce que nous sommes. On confond conscience, sentiment du "je" et pensées automatiques.

Méditer - se concentrer sur sa respiration, ses sensations ou sur une visualisation - permet de se rendre compte à quel point nous sommes distraits par ces pensées perturbatrices qui ne sont ni commandées par notre esprit, ni maîtrisées par lui .

Par la méditation, au début, nous commençons à voir nos pensées comme de simples apparences jaillissant dans le champ de notre conscience. Dans un premier temps, nous reconnaissons ces pensées comme quelque chose à laquelle nous sommes habitués, comme une connaissance rencontrée dans une promenade coutumière: ensuite, au fur et à mesure de la pratique, la pensée reconnue se défait d'elle même, comme un intrus qui pénètre sans qu'on l'ait remarqué, et qui, démasqué, disparaît. Enfin, dans un troisième stade, la possibilité d'être distrait s'estompe. Mais ce stade se conquiert par de nombreuses heures de pratique.

Avant d'y arriver, on se rend compte que nos pensées sont produites continuellement: ne pas les reconnaître telles qu'elles se produisent spontanément pour ce qu'elles sont, induit le sentiment du "Je".

A l'inverse, la conscience entre les pensées - le vide de pensées avant la survenue de la pensée suivante - n'est pas ressentie comme un moi. C'est pourtant à ce moment que nous formons une unité avec ce qui nous entoure car la réalité est non-duelle: elle est au delà du sujet et de l'objet.

Nous vivons en permanence dans cette dichotomie sujet - objet, faisant le partage entre "moi" et "ce qui n'est pas moi".

Lorsque l'on atteint le stade où il n'y a plus ni sujet, ni objet mais une réalité non-duelle, nous pouvons éprouver un amour inconditionné puisque nous faisons un avec ce qui nous entoure.

Nous accédons à la spiritualité, la vie de notre esprit, libéré de ses encombrements.

Que faire de nos désirs ?

On se met en colère parce nos désirs ne se réalisent pas. Supprimer la colère implique de supprimer nos désirs.

"On peut être heureux, on peut réaliser ses désirs, mais ce n'est jamais assez. On imagine qu'en obtenant telle chose, cela ira mieux. Mais dès qu'on l'a obtenue, voilà qu'on veut obtenir autre chose, ne serait-ce que de ne pas perdre cette chose que nous venons d'obtenir. Cela est vrai des grands choix de la vie comme des aspects insignifiants. Nous sommes constamment tenaillés par ce sentiment d'insatisfaction.

"Il y a mille façons d'être heureux. Le problème est que ce qui nous rend heureux est impermanent. Nous sommes nous-mêmes impermanents, constamment occupés à courir après une chose, puis une autre, etc,.. La plupart d'entre nous vivons cette course sans fin comme des zombies, des sortes de drogués.

"Ce qui ajoute à notre état d'insatisfaction chronique - et qui est la raison principale de la souffrance psychologique - c'est le fait que nous n'arrêtons pas de "penser". Nous sommes plongés dans une conversation perpétuelle avec nous-mêmes, souvent désagréable, autocritique, pleine de regrets à propos du passé, d'anxiété à propos du futur. Nous passons énormément de temps à nous inquiéter, et souvent de façon inutile.

"La méditation est un outil qui permet de voir notre esprit tournoyer follement à chaque instant. Elle nous donne la possibilité d'arrêter cette agitation incessante, ne serait-ce que pour de brefs instants. Plus on médite, plus ces instants de paix deviennent puissants, et plus nous sommes capables de les faire advenir." (interview de Sam Harris, in "Les hors séries de l'Obs", n° 96, p 8).

La distraction et l'irritation - la spiritualité de la méditation laïque et altruiste

En méditant, inévitablement, l'esprit produit des pensées non désirées.

Alors que l'attention du méditant est focalisée sur sa respiration, très vite, son mental le distrait avec une pensée qui détourne son attention du souffle pour le focaliser sur un problème, un évènement, une personne et cela, alors que le méditant "n'a rien demandé...". Le risque est que cette pensée perturbatrice monopolise son attention sans que le méditant ne s'en rende compte immédiatement: au contraire, oubliant son intention de se concentrer sur son souffle, il risque de trouver l'idée intéressante, intéressante à creuser, à travailler et donc à conserver...

Quand il se rend compte que son attention a été captée par cette pensée non désirée, il s'irrite de ne pas être capable de maîtriser sa concentration et "de s'être fait avoir" par cette pensée perturbatrice qui a trompé sa vigilance pour rester concentré sur son souffle.

Les yeux ouverts envoient en moyenne trois informations par seconde au cerveau en l'interrogeant pour savoir si cette information ne doit pas mobiliser son attention.

Les sollicitations auxquelles est soumis le cerveau sont donc permanentes et harcelantes, qu'elles viennent de l'environnement visuel, sonore ou sensitif ou qu'elles proviennent d'une activité spontanée du mental.

L'irritation s'empare alors du méditant qui s'adresse reproches et réprimandes pour ce qu'il juge être une faiblesse.

En réalité, la méditation n'aurait pas grand intérêt si ce mécanisme des pensées perturbatrices non désirées n'existait pas: le méditant progresse parce qu'il apprend à maîtriser son mental. Les pensées perturbatrices sont sa matière première, comme les douleurs, les découragements, les distractions, les colères, etc.,...

S'irriter de ce que sa pratique n'est pas idéale, de ce qu'il y a nombre d'obstacles sur sa route et de ce que, à chaque fois, on bute comme un âne sur les mêmes pierres est une manière de mettre un tronc d'arbre en travers de sa route pour se forcer à sauter plus haut.

L'objectif est, au travers de ces minuscules progrès qui s'enracinent dans le corps, heure par heure, séance par séance, de se rapprocher de cette part d'inconnu qui habite en nous-mêmes.

Les bénéfiques physiques que l'on retire de la méditation, l'amélioration du bien être et donc du vécu psychologique et mental débouchent sur la conviction que le chemin ne s'arrête pas là et qu'au delà des effets bénéfiques que l'on peut constater, la pratique ouvre la porte sur un terrain qui dépasse le corps et l'humeur : c'est en cela que la pratique est spirituelle parce qu'elle accède à un domaine qui appartient au registre de l'immatériel.

De ressentir la vie en soi par l'observation du souffle et de l'activité cardiaque, d'en être conscient, de suivre les fluctuations de notre mental nous amène à la conviction d'appartenir à un ensemble d'énergies auquel les milliards de cellules de notre cerveau participent.

Etre conscient que l'apparition de notre égo lors de notre conception est le fruit d'un hasard qui s'inscrit dans une série de hasards qui forme la chaîne de la vie que l'on peut remonter jusqu'à l'origine, nous relie à la totalité.

D'appartenir à tout ce qui existe nous conduit à croire que tout nous appartient et que rien ne peut nous arriver, la vie étant égale à la mort. Il ne s'agit pas d'un sentiment de puissance mais d'une sorte de communion avec ce qui existe: c'est le sentiment océanique de Romain Rolland.

Cette spiritualité est laïque en ce qu'elle se fonde sur la conscience qu'elle laisse libre de ses choix: religieux, athée, agnostique ou libre penseur.

La méditation s'accommode ainsi de toutes les croyances mais pas de toutes les opinions: l'égoïsme, l'absence de respect de l'autre, le refus de la morale au sens de Marcel Conche - c'est à dire l'universalisme en tant que rapport de chaque singularité avec l'universel - ne peut être compatible avec la méditation.

La méditation serait d'un intérêt limité s'il s'agissait d'une pratique qui avait pour seul objectif l'amélioration du bien être physique et psychologique: les sports visent à améliorer la condition physique. On ne peut que les recommander, s'agissant d'être attentif à sa santé. Ils ont de surcroît un effet bénéfique reconnu sur la santé psychologique.

Encore que tous les sports impliquent un travail sur le mental, certaines pratiques comme le yoga, le Tai Chi Chuan ou les arts martiaux par exemple incluent une attention plus importante à la maîtrise du mental.

La méditation peut être comparée à un sport de l'esprit qui utilise le corps dans son immobilité ou dans la marche consciente qui ne requiert pas un grand effort physique. Il s'agit de muscler des caractéristiques du mental comme la concentration, l'attention et la pleine conscience. Mais l'apport de la méditation ne s'arrête pas là: en observant les messages de son corps et de son mental, le méditant perçoit l'au delà de son égo. A l'inverse du narcissisme, la centration sur soi dévoile l'autre: la dimension altruiste de la méditation est inévitable et consubstantielle. On ne peut exister sans l'autre et il ne peut y avoir de bonheur d'un seul sans le bonheur des autres.

La méditation ne peut donc être par nature que spirituelle - s'adressant à l'esprit et son au-delà - et altruiste: on ne connaît pas de méditant égoïste. En tournant le regard sur soi-même, en posant la question "qui suis-je ?", on ne peut qu'être confronté au rapport à l'autre.

La raison installe le principe d'égalité entre les hommes: l'autre qui souffre est un autre moi-même. Même si la raison y conduit, c'est d'abord par le ressenti que, dans la méditation, la bienveillance fait une irruption naturelle.

L'altruisme en méditation est aussi indispensable, aussi équivalent au vivant, que le va et vient du souffle.

Le moment présent de l'amour bienveillant

Nous vivons à travers notre esprit: ce que nous connaissons, ce qui est à l'extérieur de nous, nous arrive par l'intermédiaire de nos sens, mais nous parvient par le filtre de notre esprit.

Et nos pensées sont rarement positives: malgré les progrès en matière de santé, d'éducation, de confort, de biens matériels, rares sont les matins où nous nous réveillons en pensant que la vie est merveilleuse et que nous nageons dans le bonheur.

Au contraire, nous pensons souvent que quelque chose dans notre vie laisse à désirer: nous créons ainsi de la douleur et de l'insatisfaction pour nous-même et pour notre entourage.

Nous vivons dans le désir, dans l'illusion que si nous changeons la société, si nous changeons ce qui nous entoure ou les personnes qui nous entourent, la vie sera plus belle.

En réalité, nous fuyons le moment présent. Nous marchons comme des somnambules, dans un rêve, dans cette division entre "moi" et "ce qui n'est pas moi" qui doit être amélioré.

En vérité, la réalité est non duelle: le souffle entre, le souffle sort. Rien d'autre. Le reste n'est que commentaires de notre esprit.

En ne ramenant pas notre esprit au présent, nous le perdons: le présent est parti, passé, raté.

Quand l'esprit est centré sur le présent, pareil à un lac tranquille, il est le non-égo contrairement aux vagues en surface qui sont à l'image du chaos de notre égo.

Nous sommes enfermés dans notre cerveau, coupés du moment présent et rivés sur des objectifs toujours hors d'atteinte, toujours à recommencer.

Mais cultiver le présent ne veut pas dire passer sa vie à ne penser qu'à la nourriture, au confort, au sexe ou à passer du bon temps: ce qui nous distingue de l'animal, c'est notre discernement qui nous fait choisir la générosité du cœur et l'amour bienveillant à la place de l'avidité et du repli sur soi.

Le traitement de la douleur pendant la méditation

1. La première méthode pour aborder les douleurs qui surviennent dans le corps pendant la méditation consiste à imaginer que le souffle passe au travers de cette douleur, comme au travers d'un mouchoir très fin: il s'agit de lier la sensation douloureuse au souffle. L'attention n'est pas déplacée de la douleur vers le souffle, mais on la mobilise pour constituer une unité faite du souffle et de la douleur, en imaginant par exemple une douleur qui respire.

A l'instar de la mère qui souffle sur la blessure de son enfant, il s'agit de percevoir l'effet du souffle sur la douleur et de sentir les changements de la sensation, comme par exemple les variations provoquées sur les impressions de brûlure, de picotements ou de fraîcheur.

2. A l'inverse de la fraîcheur, un deuxième moyen est d'utiliser la chaleur: la chaleur de la main d'un thérapeute imaginaire apaise l'intensité de la douleur. On apporte dans la zone douloureuse une sensation de chaleur qui calme l'impression de la douleur qui vrille.

3. Après avoir associé à la douleur les sensations imaginaires - la fraîcheur du souffle ou la chaleur de la main -, on croise les mots: par exemple, douleur et chaleur deviennent "chouleur" et "daleur". La répétition rapide de ces mots hybrides inscrit ses effets dans le mental et provoque une association bénéfique dans la sensation.

Dès que l'attention se relâche, la répétition rapide de ces mots inhabituels trébuche, la langue fourche et on dérape. On se rend compte alors de la baisse de l'attention dans l'association que l'on recherche de la douleur et de la chaleur.

Si l'on répétait mécaniquement "douleur"/ "chaleur" - au lieu de "chouleur" / "daleur" -, l'attention pourrait s'échapper plus rapidement: par le caractère inhabituel de la répétition de ces mots hybrides, la perte d'attention est tout de suite sanctionnée par "la langue qui fourche" et la conscience se réveille.

La douleur est donc transmutée imaginairement en sensation de chaleur et la parole vient amplifier la sensation.

4. On associe ensuite la douleur à un bâillement: on sent qu'elle se transforme en quelque chose de relaxé. En bâillant intensément, on provoque un étirement - presque douloureux - qui fracture l'image mentale problématique.

Le verbe bailler devient transitif: on baille sa douleur. On relâche tout. On voit la sortie de la douleur qui s'entrebâille. On se concentre surtout sur l'expiration qui relaxe tout le corps.

5. On voit ensuite la douleur comme une symphonie: au début, on perçoit la douleur comme un bloc monolithique, sans faille. Mais en étant attentif, on s'aperçoit qu'il y a beaucoup d'instruments et de partitions différentes selon les groupes de musiciens et selon le tempo du morceau.

En s'absorbant dans la douleur pour l'analyser, on perçoit des parties ou des moments qui jouent crescendo, d'autres moderato, d'autres qui jouent fortissimo ou sotto voce: la comparaison quant à l'intensité de la douleur peut être faite avec les partitions que jouent les musiciens d'un orchestre et aussi les variations dans l'intensité de la musique. Certains mouvements sont grandioses, d'autres sont discrets mais intenses, d'autres encore calmes et forts. On décompose la symphonie en mouvements simples. On la désagrège.

On peut appliquer cette méthode d'analyse sensorielle à la tristesse, aux émotions, aux blocages psychologiques, etc.,.... Le fait de les désagréger en éléments simples qui coupent, qui griffent, qui tortillent, qui vrillent, etc.,... permet d'avoir un rapport à une douleur qui n'est pas monolithique - donc impressionnante - mais multiforme et complexe, variable en intensité et en nature.

6. Une autre manière est de voir la douleur comme un tronc d'arbre rongé par des termites. La sensation douloureuse est mangée de l'intérieur: de l'extérieur, rien ne semble bouger mais de l'intérieur, elle se délite et se désagrège. A la fin du processus, vous donnez un coup et la sensation tombe en poussière: elle a perdu toute solidité.

7. Une autre image est de percevoir la douleur comme un vieux tas d'épluchures, c'est à dire comme quelque chose qui a été vidée de ce qu'il y avait d'intéressant: la douleur est considérée comme vide, un tas d'ordures, sans intérêt.

8. On peut encore casser le caractère hypnotisant de la douleur, en l'acceptant pour ce qu'elle est: ni moins que ce qu'elle est mais rien de plus non plus. On symbolise cette estimation par le geste qui met en parallèle le pouce et l'index tendus, en disant "juste ça": on associe le geste, la parole et la sensation en touchant imaginairement la douleur par le pouce et l'index parallèles - comme avec une baguette magique - et l'on dit "juste ça". C'est ramener à sa juste proportion la sensation ressentie.

9. La technique de l'étiquetage, c'est à dire de nommer ce que l'on sent, a déjà été évoquée: le fait de penser et de dire "douleur" permet, par la réduction de la sensation dans une parole, de la mettre à distance et de la maîtriser par le mental plutôt que d'être envahi par le ressenti. Lorsque le médecin demande d'évaluer la douleur sur une échelle de 1 à 10, il tend à réduire la sensation à une variable qui apparaît, s'intensifie ou disparaît: elle est alors traitée par le canal de l'analyse rationnelle et non

par le canal des sens. Le mental prend le pas sur les canaux sensitifs de communication entre la douleur et le cerveau.

Le fait de nommer la douleur a le même effet que de dénoncer un voleur: en criant "Au voleur", celui-ci s'enfuit.

10. Enfin, il s'agit de distinguer douleur et souffrance: la douleur est la sensation physique de base. La souffrance est ce que l'on ajoute autour de la sensation physique: crispation musculaire, peur que cela empire, angoisse quant à l'origine, au devenir de la douleur ou à ses conséquences, etc,...

Si l'on retire tout ce qu'il y a autour de la douleur, comme les pelures d'oignons que l'on enlève l'une après l'autre, il ne reste qu'un centre vide: il n'y a plus de douleur ou une douleur très supportable. Une à une, on retire les pelures de souffrance qui amplifie la douleur.

La douleur physique de base est semblable à cette toute petite poupée à laquelle on accède après avoir enlevé toutes les poupées russes qui la font beaucoup plus grosse qu'elle ne l'est en réalité.

A la douleur réelle vient s'ajouter à la périphérie le sentiment ressenti: mécontentement, colère, inconfort, etc,.... En enlevant ces sentiments, on a réduit la douleur de manière significative.

11. Le rire : de même qu'un point de chatouillement peut déclencher un rirer inextinguible, de même, imaginer que le centre de la douleur nous fait éclater de rire. Quand cela arrive, c'est la douleur elle-même qui aussi éclate...

12. Le son pour finir: dissoudre la douleur par un coup de gong qui diminue et qui emporte la sensation douloureuse. Le AOUM peut embarquer la douleur, qu'il soit sonore ou mental, et dissoudre les crispations, les tensions que l'on ressent dans le corps ou dans l'esprit.

L'effort - la concentration - l'entraînement pour gagner la tranquillité intérieure

Les exercices proposés peuvent paraître plus proches d'un entraînement à la concentration mentale qu'une approche de la spiritualité: pendant les premières minutes de sa pratique, c'est d'abord un effort de focalisation de l'attention sur sa respiration, sur certaines parties de son corps, sur des sons ou des images, sur son rythme cardiaque qui est proposé.

Ces exercices de concentration peuvent paraître longs, ennuyeux, peu propices à l'élévation: c'est un peu comme des exercices de musculation qui ne concernent que l'activité de l'esprit.

Le temps passé à étiqueter ses pensées perturbatrices est parfois fort long: il est illusoire de penser qu'il suffit de s'asseoir pour que des moments d'éclaircies et de calme apparaissent dans le paysage mental: c'est souvent le contraire. Tout ce qui n'a pas été fait, tout ce qui n'a pas été bien fait, tous les reproches que l'on s'adresse ou qui nous sont adressés, tout ce qu'il reste à faire, toutes ces pensées nous assaillent d'autant plus que nous nous employons à laisser notre esprit disponible.

La nature a horreur du vide: en disciplinant notre attention pour la focaliser sur le souffle, sur une visualisation ou l'audition rend notre esprit accessible aux pensées perturbatrices dès que notre attention faiblit.

"Le défaut de notre nature tient d'abord à sa soumission inerte aux chocs du monde extérieur, qui entrent pêle-mêle dans le mental, sans ordre ni contrôle; puis à une concentration imparfaite, dirigée au petit bonheur et par à-coups, irrégulièrement, en s'attachant à tel ou tel objet, plus ou moins au hasard, suivant l'intérêt qu'il suscite - un intérêt qui n'est pas celui d'en haut, de l'âme, ni de l'intellect et de son jugement ou de son discernement, mais du mental inférieur, agité, volage, vite fatigué, vite bouleversé, qui saute ici, là, d'un sujet à l'autre, et qui est l'ennemi principal de notre progrès" ("Le yoga de la connaissance intégrale" Livre II, Sri Aurobindo, Buchet / Chastel 1973, p. 49)

Il faut revenir encore et encore sur ces efforts d'attention jusqu'au moment où il nous semble que nous avons gagné: tout d'un coup, on a l'impression que l'esprit s'est tu, qu'il est possible d'accéder à un grand calme: ce n'est pas le nirvâna mais seulement un état de paix, dans lequel il n'y a pas d'agression, ni de sensation physique, ni de surgissement mental.

Une impression d'espace s'installe, comme un endroit où rien ne peut être distingué mais où règne un sentiment d'infini.

Pour accéder à cette paix, il faut travailler longtemps: elle n'est pas donnée mais gagnée, arrachée à la surexcitation par un travail d'attention obstiné.

Cet état apaisé est conquis par l'écartement - toujours recommencé - de toutes pensées non désirées, les unes après les autres: plus on est dans la vie active, plus l'esprit est surexcité. On pense le soir à ce qu'on a fait, pas fait, mal fait et le matin à ce qu'il y a à faire, à réparer, à recommencer, etc,...

Le fait d'avoir fait éclater ces pensées comme des bulles de savon, les unes après les autres, le fait d'avoir nettoyé l'esprit à grandes eaux pour éliminer ces productions lancinantes et parfois fétides nous fait accéder non à une grande joie mais à un bonheur calme, comme une sérénité qui envahit doucement.

La douceur est la récompense, tranquillité d'âme, délivré de l'égo.

Le but de la méditation est de dissoudre l'égo

L'évolution de l'espèce humaine a consisté à lier l'existence du corps matériel à une conscience, un "égo mental et vital" qui vient habiter le corps: c'est le moyen que l'évolution a trouvé pour créer, à partir de la matière et après les animaux qui en principe n'ont pas la conscience d'être, un individu conscient.

C'est sur base d'un traitement de l'information dans un système complexe comme le cerveau humain qu'émerge la conscience.

Un organisme est conscient si, pour cet organisme, cela signifie quelque chose d'ÊTRE cet organisme là. C'est la conscience d'être soi.

Pour certains, cette conscience individuelle - notre égo - se dissout à la mort du corps: pour ces personnes, l'œuvre de la nature ne se concrétise pas dans l'égo d'un individu mais dans l'égo collectif de l'espèce.

D'autres considèrent la grandeur et la purification de l'égo individuel comme le but de l'existence. Il

en est ainsi par exemple du travail de perfectionnement des francs-maçons qui, par l'utilisation du langage symbolique qui lie le visible et l'invisible, vise à insérer leur pierre dans l'œuvre commune.

Le bouddhisme dénie l'existence absolue d'un moi - d'un égo - individuel et d'un Être Universel ou transcendant.

L'advaitin déclare que l'âme individuelle est une illusion dont il faut se débarrasser: seul existe le Moi suprême.

La plupart des philosophies s'accordent en général pour dépasser le cadre de l'égo individuel: la purification de l'égoïsme humain est nécessaire pour le progrès social, la perfection éthique, la joie intérieure.

Si la conscience de l'humanité est la somme des égos individuels, le progrès de l'espèce n'a pas de contenu spirituel stable.

Si, au but spirituel, vient s'ajouter une impulsion à l'abnégation du moi personnel ou une vocation à servir l'humanité ou le monde dans son ensemble, cette impulsion ne vient pas de l'égo ni du sens collectif de l'espèce, mais de quelque chose de plus profond qui transcende l'un et l'autre.

La méditation rejoint ces idéaux en dissolvant l'égo : le méditant arrive à ne plus dire: "ceci est moi". Il se rend compte que les pensées qui surgissent dans son esprit sont le fruit aléatoire de ses pulsions inconscientes, comme une conversation interminable qu'il entretient avec lui-même : son égo ne peut s'identifier à ce produit du hasard.

L'instant mystique de la méditation advient lorsque la fusion noie son égo dans ce qui l'entoure: son individualité disparaît pour se confondre avec ce qui n'est pas lui.

Méditer seul ou en groupe: un maître est-il nécessaire ?

Sauf à décider de changer de vie, on ne peut imaginer la pratique quotidienne de la méditation que seul mais elle est vouée à l'échec si rien ne vient l'encadrer et la nourrir: poser cette question, c'est poser la question de l'autre, de la place de l'Autre dans cette pratique.

L'Autre peut prendre la forme d'écrits, de méditations guidées audios, de l'enseignement d'une personne ou de la fréquentation d'un groupe.

On ne peut que conseiller la lecture, l'écoute de méditations guidées et la participation à un groupe de personnes qui méditent: il est cependant question de choix et le caractère mercantile de certaines initiatives doit attirer l'attention sur le risque d'être grugé. En général, l'intérêt d'une initiative est inversement proportionnel à son coût.

Ce n'est pas la qualité de la prise de sons, le merchandising du coffret ou l'ampleur de la publicité qui fait la valeur de l'offre: c'est la sincérité de celui qui propose. C'est le bon sens qui permet d'écartier ceux qui profitent de l'engouement pour y trouver une source d'enrichissement.

Par contre, le fait de participer périodiquement à des "retraites", des journées ou des sessions de méditation permet de raviver une motivation par le partage des vécus, des difficultés et des réussites.

En ce qui concerne l'enseignement d'une personne, il est utile de trouver un maître pour guider ses méditations et être accompagné dans ses efforts, ses moments de désespoir et ses découvertes. Un maître est une personne qui a une plus longue pratique que la vôtre et qui peut vous conseiller compte tenu de l'avance qu'il a sur vous: il en est qui sont très avancés et d'autres moins. Certains ont une longue expérience et d'autres seulement quelques années, voire quelques mois.

C'est un truisme que de conseiller le plus expérimenté mais, malgré le choix restreint, on ne peut que recommander de s'entourer de personnes ayant plus de pratique que vous pour éviter l'exercice solitaire qui risque de se heurter au découragement et à la lassitude.

Le maître parfait n'existe pas: il ne faut pas renoncer parce que l'offre serait médiocre. L'Autre est un maître en toutes hypothèses, même s'il est votre élève.

La progression - le découragement - le doute

Les états ressentis du corps et de l'esprit sont différents au début, au milieu et à la fin de chaque session de méditation. Je dirais même que ces états changent en permanence, de minutes en minutes et une session est chaque fois différente de la suivante et de la précédente.

Il est recommandé de se motiver au début de la pratique, en insistant sur ce qui est positif et en minorant les aspects désagréables et l'effort qu'il faut accomplir pour se mettre à la pratique: décider de s'asseoir, d'y consacrer du temps qui pourrait apparemment être utile à d'autres tâches ou dédié à d'autres plaisirs.

Les bénéfices ne sont pas immédiats: ils se gagnent à chaque session. Le doute est rencontré en cours de pratique: les gains sont mis en question et pire, sur le long terme, le but de la pratique. À quoi ça rime ? Si c'est seulement pour améliorer sa santé, le repos n'est-il pas aussi récupérateur ? Et l'au-delà des bénéfices physiques - ou même psychologiques - sont-ils à ma portée ?

Comme toutes disciplines, la méditation nécessite constance et régularité. La comparaison avec les arts ou les sports est souvent mise en avant: il faut des heures d'étude et d'entraînement avant d'effectuer un premier vol solo. On ne prend plaisir à jouer d'un instrument qu'après bien des exercices et des sacrifices. "C'est le temps que l'on consacre à sa rose qui rend sa rose si importante" pour paraphraser Saint Exupéry.

Le plaisir est au rendez-vous lorsque le cap de la maîtrise technique est dépassé.

La méditation n'échappe pas à ces exigences: il faut donc saisir toutes les occasions pour rendre la route moins pénible et favoriser "l'entraînement". Par exemple,

- l'accompagnement reçu d'autres personnes: plus celles-ci sont avancées sur la voie de la méditation, plus leur influence bénéfique est importante,
- la fréquentation de groupes de méditants et la participation à leurs réunions et à leurs activités,
- l'usage de méditations guidées enregistrées: en variant les sessions - les unes guidées et les autres "autonomes" selon son besoin ressenti -, on évite l'effet de routine,
- la progression dans la session: je commence par un quart d'heure de marche méditative avant d'entreprendre une session assise d'une demi heure,
- la lecture de livres sur le sujet ou l'audition de livres enregistrés - par exemple, "l'art de la méditation" de Matthieu Ricard est un régal et un formidable encouragement -,
- l'écoute de podcasts (daily meditation podcast sur www.sitandom.com) ou de radio (radio Gandharva Gana par exemple).

Tous les moyens sont bons pour progresser: les "bons moments" sont au bout du chemin et, souvent, de plus en plus fréquents et intenses.

Un "bon moment" est comme un rapport sexuel réussi: celui au cours duquel les deux partenaires ont créé un moment d'extase, pendant lequel l'union a dépassé les sens. Le paroxysme de l'excitation trouve le calme de l'oeil du cyclone: on touche aux confins de la nature humaine.

Pour arriver à ce stade, les exercices de respirations, de visualisations, de prise de conscience du corps, d'observation des sensations et autres concentrations sur les productions mentales sont comme des mises en condition, des galops d'essai, des échauffements pour atteindre ces moments de décrochage du réel et du moi.

Les différents types de méditation

Les buts de la méditation

Classiquement, on distingue les types de méditations en fonction de leurs buts et de leurs techniques.

Quant aux buts, ils peuvent être

- à visée corporelle, comme l'amélioration de la santé physique comme la baisse de la tension artérielle ou la cohérence cardiaque par exemple
- à visée psychologique, comme l'amélioration d'états dépressifs, d'agitation mentale ou de gestion du stress et enfin
- à visée spirituelle ou mystique: une spiritualité sans dieu pour André Comte Sponville ou un "mysticisme athée" et "une mystique sans Dieu" pour Jean Claude Bologne (édition du Rocher, 1995 et Albin Michel, 2015).

Ce troisième but est atteint durant certaines sessions de méditation, généralement lorsqu'on ne s'y attend pas. Jean Claude Bologne rejoint Comte Sponville dans son chapitre "la communion cosmique" lorsqu'il avance "mais où est le mystique durant ce moment infinitésimal où il n'est plus au monde ? Il est le monde - et il ne peut donc plus en être".

"L'unité élargie à l'infini est une communion intime avec la totalité de la nature, de la création, de l'univers. C'est pour cela qu'elle ne peut durer qu'un éclair. Communier, c'est revenir à l'unité: "faire un" avec l'univers, c'est retrouver l'unité perdue avec l'acquisition de la conscience." (Jean Claude Bologne, op. cit. p. 109).

"Revenu de cette expérience, le mystique rejoint sans problème la vie active. Plus que tout autre, peut être, puisqu'en rejoignant le monde, il se rejoint. Convaincu que toute atteinte à l'univers est une atteinte à lui-même, il considérera le monde entier comme son propre corps..... Voilà les bases posées d'une morale dont l'évidence n'a plus besoin de contraintes - la morale de l'amour".

"Et peu importe, en fin de compte, son point de départ: Dieu, littérature, musique, amour, fusion avec le monde, ascèse corporelle ne sont que les cailloux qui briseront, le temps infini d'un instant, l'étroite enveloppe qui sépare l'homme du cosmos." (Ibidem, p. 122)

La pratique de la méditation aboutit très régulièrement à mettre le méditant dans ces états de communion mystique.

Une objection mérite d'être rencontrée: à quoi sert-il d'avoir ces expériences mystiques ? Ne sont-ce pas, plutôt qu'une conscience supérieure ou qu'une vision juste, des instants de pertes de conscience que l'on peut atteindre avec par exemple des substances hallucinogènes ? Cette surexcitation mentale, avec souvent une composante orgasmique - la jouissance des mystiques a souvent été corrélée à l'extase sexuelle -, n'est-elle qu'un plaisir que l'homme se donne à l'instar des autres plaisirs paroxystiques des sens ?

La méditation laïque serait-elle un substitut moderne de la pratique religieuse tombée en désuétude ? Répondrait-elle au comblement de la pulsion freudienne - éros - puisqu'il faut constater que sa pratique augmente d'autant que l'activité religieuse baisse.

À la faveur de la disparition de la religion qui a structuré les sociétés anciennes, faut-il la ranger parmi ces comportements de dépendance aux drogues, à l'alcool ou aux antidépresseurs qui viennent boucher le vide existentiel de nos contemporains ?

La méditation qui côtoie l'expérience mystique est-elle au contraire le signe d'une étape dans l'évolution, comme un saut qualitatif de la nature humaine ? Est-elle l'expression d'un homme en croissance évoqué par Sri Aurobindo ou Teilhard de Chardin pour qui l'évolution du minéral au

végétal pour passer de l'animal à l'humain débouche logiquement sur le supra humain (Aurobindo) ou la noosphère (Teilhard de Chardin) ?

N'aurait-on pas remplacé dans ce cas la récompense des croyants après leur mort - dans une vie éternelle gagnée par la pratique des vertus - par une espérance/participation dans la destinée de l'espèce humaine obtenue de la maîtrise du mental par les efforts conjugués des méditants mystiques et des scientifiques (les neurosciences alliées aux progrès de la dématérialisation de l'information) ?

Cette vision de la trajectoire humaine aurait-elle le mérite de donner un sens aux efforts de ceux qui ont du mal à communier dans le présent sans durée ?

"Nous ne pouvons savoir ! Nous sommes accablés
D'un manteau d'ignorance et d'étroites chimères !
Singes d'hommes tombés de la vulve des mères,
Notre pâle raison nous cache l'infini !
Nous voulons regarder: le doute nous punit !
Le doute, morne oiseau, nous frappe de son aile...
Et l'horizon s'enfuit d'une fuite éternelle !..."
(Rimbaud, Soleil et chair)

Les techniques de méditation

Elles sont innombrables: l'énumération qui suit est très partielle et la description tout à fait imparfaite.

- le scan du corps pour observer les sensations qui nous parviennent de chaque partie observée: cette méthode demande un effort de concentration et un guidage ordonné de l'attention,
- l'observation des phénomènes quand ils apparaissent, quelque soit leur nature: physiques, sensoriels, mentaux, intérieurs ou extérieurs, etc,...
- la concentration sur un objet: la respiration le plus souvent, sa posture, une bougie, un objet signifiant posé devant soi (un mandala par exemple), ou une phrase (un koan par exemple), etc,...
- la visualisation: la production d'une image mentale. Par exemple, la projection imaginaire de son corps à 2 ou 3 mètres devant soi, l'image d'un liquide qui ruisselle sur son corps ou qui le remplit, d'un pot que l'on façonne devant soi comme si l'on tenait entre ses mains sa respiration, une boule lumineuse que l'on fait voyager dans le corps, un carrousel de lettres, etc,...
- l'association de couleurs ou de sons par exemple sur certaines phases de la respiration,
- la répétition d'une phrase ou de chants,
- la méditation libre de toute "action" ou "volonté": s'asseoir et "faire le vide", c'est à dire voir passer les pensées comme nuages dans le ciel, sans s'y attarder,
- la méditation en marchant, en dansant ou comme dans le Tai Chi, sur base de mouvements ordonnés,
- la méditation altruiste peut être considérée également comme formant une catégorie particulière dans la mesure où elle intègre des pensées conscientes qui visent au bonheur d'autres personnes que le méditant,
- des automassages sur des points importants du corps sont parfois intégrés dans la méditation: la base du nez, le milieu des membres, les phalanges des mains, etc,....
- des gestes symbolisant par exemple le don d'une fleur ou les mains ouvertes pour recevoir les problèmes et les ennuis que l'on frappe ensuite rapidement sur les cuisses,
- la cohérence entre les respirations et les battements du coeur,
- etc,...

S'il n'y a pas d'ordre imposé entre ces différentes techniques, la logique veut que certaines précèdent les suivantes. Ainsi par exemple, il semble souhaitable de commencer par l'observation de sa respiration avant de se concentrer sur ses pensées: celles-ci sont comme le courant de la rivière que le méditant observe du bord, en s'empêchant de le suivre ou pire, de tomber dans l'eau !

De manière générale, les pensées altruistes - qui résultent d'une volonté consciente - viennent après le travail d'observation de soi, de son corps et de ses pensées.

On recherche la juste tension pour le corps: ni trop tendu, ni trop relâché. Il en est de même pour l'observation de l'esprit: surveiller les pensées, en se tenant un peu en arrière, sans crispation, sans effort.

Les points habituels de concentration sur le souffle

La base du nez

-
- Masser avec son pouce le point d'acupuncture au-dessus de la lèvre supérieure et en-dessous et en arrière de la pointe du nez: imaginez ce point comme sous un toit qui le protège des intempéries du mental. L'imaginer comme un soleil qui émet une lumière et un son de base.
 - Observer le souffle semblable à un petit bateau sur la vague, à la base des narines.
 - Imaginer le souffle semblable à une masse d'argile malléable qui tourne sur le tour d'un potier que l'on façonne avec nos deux mains de lumière – nos mains imaginaires - placées à hauteur du thorax.
 - Conscient du contact du souffle sur les narines, on perçoit la sensation subtile du souffle - l'esprit - et la matière des narines: le reste du corps, du mental et du monde perd alors de sa réalité.
 - Si des sensations se manifestent, les zones où elles sont présentes sont en général liées au stress: on stimule alors les zones aveugles - celles où l'on ne perçoit rien de spécial - qui sont proches de ces zones aveugles pour en faire des zones "anti stress".
 - Il faut se garder de la tendance à l'attachement aux sensations agréables et de l'aversion aux sensations désagréables: les sensations "neutres" - celles où l'on ne perçoit rien de spécial - peuvent induire une expérience de paix dans la partie du corps où elles se manifestent.
 - Aspirer vers le haut l'énergie - comme dans une tige pour faire s'épanouir une fleur - vers le point de focalisation à la base du nez -
 - de la mâchoire qui est liée au stress, à la peur, à la colère, au désir ou à la frustration
 - de la moitié supérieure des seins vers les lèvres, puis la base du nez,
 - du hara - trois travers de doigts sous le nombril - vers la bouche
 - des cous de pieds vers la partie postérieure des poignets pour s'imaginer n'avoir plus ni pied, ni main et plonger ainsi le mental immobilisé dans une paix profonde.

Explications

Pourquoi utiliser des endroits du corps ou la respiration pour apprendre à méditer ? La réponse classique est que ces éléments sont en permanence à notre disposition. Mais il y a plus: dans ce travail de musculation mentale pour apprivoiser notre esprit, qui commence par la concentration, il s'agit de devenir un avec ce qu'on observe, ne pas séparer le soi et l'objet observé.

C'est une chose difficile, qui ne s'éprouve qu'avec la pratique et beaucoup de patience: ressentir qu'il n'y a pas deux choses - la respiration et soi-même - mais que nous sommes la respiration. Cette dichotomie est facile à comprendre, intellectuellement: je ne m'identifie pas à mon nez, à mon souffle ou même à mon corps. Mais éprouver l'unité entre soi-même et une partie de soi-même, dissoudre la frontière entre l'objet et le sujet, ressentir qu'il n'y a aucune séparation entre notre souffle et nous-même, que nous sommes notre souffle, nous permet d'atteindre un niveau de paix, de concentration et de tranquillité qui nous donnera accès à l'étape suivante. Une Anglaise depuis plus de 50 ans en Inde et grande retraitante de l'Himalaya, Tenzin Palmo, recommande par exemple de travailler avec la formule : « Je m'inspire moi-même, je m'expire moi-même ».

Le point au centre du front

Action

- S'absorber dans le point au centre du front permet de dégager les tensions et le stress chronique qui se concentre dans la zone entre les sourcils.
- Drainer les tensions qui règnent dans la zone des mâchoires et la partie inférieure du menton vers le point au-dessus des lèvres, à la base du nez.
- Faire monter l'énergie du périnée vers la "dent de foudre", dont une des localisations possibles est le point où vient se coller la langue redressée sur le palais supérieur au-dessus des incisives.
- Si vos membres ont des douleurs, travailler afin d'atteindre un état où il n'y a plus de douleurs.
- Quand vous vous sentez somnolents, travailler à rejoindre un état où il n'y a plus de somnolence.
- Saturer, imbiber et envahissez complètement votre corps du ravissement et de la joie du détachement.

Explications

" Le but de la méditation..... ne se résume pas à être en paix ou heureux, encore moins à être seulement concentré. Mais si notre esprit est paisible, concentré et souple, nous pouvons l'utiliser comme instrument pour développer la sagesse, la compassion et la compréhension.... Nous voulons tous être en paix, heureux, plein de compassion et de bienveillance, mais il se trouve que nous sommes agités, stressés, irritables et frustrés. Nous sommes tous capables d'avoir un esprit paisible, heureux, patient et sage. Mais nous n'avons pas utilisé ce potentiel..." (Tenzin Palmo "La vie quotidienne comme pratique méditative" 2015, Le courrier du livre, p.141)

Notre esprit a été formé pour penser, rationaliser, intellectualiser, pour se distraire dans l'art du bavardage. Il faut maintenant le reprogrammer à être en paix, en silence, dans la tranquillité. Quand il commence à apprécier cet état, il se met à générer son propre enthousiasme (Tenzin Palmo, ibidem, p 142).

L'arrêt respiratoire

- si votre esprit se promène, retenez votre souffle: votre mental n'ira pas loin.

- si votre esprit est distrait, visualisez un point noir qui engourdira votre mental au niveau du ventre qui stabilise. Si votre esprit est endormi, visualisez une lumière blanche qui élève et rend léger votre mental au niveau du front.
- si vous avez tendance à vous assoupir, placer un bol d'eau au sommet de votre tête
- si vos jambes vous font mal, pensez: "je n'ai pas de jambes". Si vous avez mal à la tête, pensez: "je n'ai pas de tête".
- si vous avez des sentiments inconfortables dans la poitrine, prenez quelques respirations longues et profondes.
- si des sensations inconfortables se manifestent, asseyez vous dessus: elles arriveront à un point de rupture dans lequel vous serez à nouveau calme et paisible.
- pratiquer sur une longue période de temps: l'endurance et la persistance installeront la confiance et la certitude.
- pour calmer l'impatience des membres, utilisez la chaleur en couvrant par exemple les jambes d'une couverture: la chaleur détend les muscles, réduit leur traction sur les articulations et les douleurs dans celles-ci.
- l'arrêt respiratoire est à priori relaxant: il correspond à un effet parasympathique: la réinspiration est lié à une microstimulation sympathique. La co-activation des deux systèmes induit une expérience de méditation profonde.
- après le souffle naturel, faites un arrêt en haut puis en bas de l'inspiration: le souffle naturel est lié à un état de grâce, le souffle contrôlé au volontarisme qui permet de maîtriser le stress.

Explications

Ces douleurs, ces impatiences, ces pensées perturbatrices, ces distractions sont nos enseignants: comment nous améliorer si tout le monde est gentil avec nous, si les paroles et les actes sont toujours justes, si tout va toujours pour le mieux.

Ce sont ces difficultés, ces souffrances qui nous permettent de muscler notre patience, de pratiquer la compréhension. Pour nous changer nous-même, il faut que nous soyons confronté à la mort, à la maladie, à la douleur, bref à des occasions de nous dépasser.

De même, pour apprendre à nous débarrasser de nos possessions avec légèreté, pour ne pas être prisonnier de nos propriétés, il faut apprendre à vivre les séparations avec équanimité.

Les yeux ouverts

- le contrôle du souffle est comme la visualisation: commencer les yeux fermés facilite la pratique. Ouvrir les yeux demande plus de conscience mais permet d'intégrer un travail - au début artificiel - à l'état naturel de la vie quotidienne.
- que les sensations soient agréables ou désagréables, les visualiser comme vides.
- pratiquer la respiration abdominale.
- baissez doucement les yeux et laissez votre regard descendre le long de l'arrête du nez pour le poser à quelques centimètres devant nous.
- en fermant les yeux, vous risquez d'obscurcir votre esprit.

Action

- Etiqueter avec des mots simples ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit. Des tensions seront étiquetées "tensions", des sensations seront nommées "chaleur", "démangeaisons", "douleurs", des émotions seront nommées "colère", "tristesse", etc,....
- Condenser le bavardage introspectif diffus du mental - le "moulin à paroles" - pour le faire passer dans "l'entonnoir" d'une petite série d'étiquettes simples: cela permet de le calmer progressivement.
- Apaiser les maux avec des mots: la parole a un pouvoir en soi.
- Paralyser avec un simple étiquetage les émotions perturbatrices.
- reconnaître l'anxiété "qui reste en travers de la gorge" en la dénommant: cela aide à en sortir.
- Se désintoxiquer de la drogue du bavardage mental par l'étiquetage.

Explications

Le fait de nommer la pensée, la sensation ou l'émotion perturbatrice par un mot ou un qualificatif dès qu'elle survient, a un effet thérapeutique: d'abord, on n'en est pas dupe, c'est à dire que l'on se rend compte de ce qui surgit et, en le nommant, on le réduit à sa juste dimension. On se place dans la position de l'analyste qui, par le mot, met à l'extérieur de lui-même ce qui arrive.

On recrée temporairement une dualité entre soi-même et sa pensée pour ne pas en devenir l'esclave ou le suiveur: on se met dans une position de pouvoir sur cette pensée.

C'est comme de dire bonjour à une personne qui arrive: on la reconnaît, on lui dit que l'on s'est rendu compte de sa présence et on lui demande de patienter ou de revenir quand nous serons disponible. Il faut l'empêcher de nous envahir: la personne qui arrive prend la forme d'une douleur dans les jambes ou dans le dos. Avec respect, il s'agit de dire que c'est mon corps qui a mal, ce n'est pas moi. Après avoir dit bonjour, il ne faut pas non plus oublier de dire au revoir.

A l'instar de l'analysant sur le divan du psychanalyste, la profération du mot projette sur l'écran de son mental une image qu'il peut sinon maîtriser, à tout le moins comprendre.

L'étiquetage doit s'opérer rapidement, dès que la pensée survient, comme une araignée qui capture dans sa toile l'insecte qui s'y aventure.

C'est le travail de la conscience: l'homme a cette particularité de pouvoir se mettre à distance de soi-même et de se regarder, de s'analyser, c'est ce qu'on appelle de nos jours dans les milieux scientifiques et philosophiques la métacongnition.

L'étiquetage exclut un travail d'élaboration: il s'agit seulement de nommer, pas de construire, pour lui faire une place, en forme d'acceptation de sa présence, aussi vite que l'on s'en est rendu compte.

Trouver l'équilibre

Action

- réaliser que les choses agréables qui vous arrivent ne dureront pas. Il en est de même pour les choses désagréables.

- si vous fuyez la souffrance, vous fuyez vers la souffrance. La paix que vous cherchez se trouve au même endroit que l'agitation et la souffrance.

- face au stress et à l'imprévu, évitez de vous tendre pour le combat ou la fuite: trouvez le juste milieu.

- laissez l'avidité et l'attachement sur la gauche, la peur et l'aversion sur la droite: choisissez le juste milieu pour démanteler ces deux tendances.

1. détachez-vous du côté gauche, celui du coeur physique qui saisit toutes les secondes un volume de sang pour l'envoyer dans les artères: c'est le côté du jeu indéfini de la vie et de la mort qui induit l'anxiété.

2. absorbez-vous ensuite dans le côté droit, celui du coeur subtil, au-dessus de la masse du foie: c'est l'un des principaux points anti-stress qui permet de lâcher toute aversion et toute peur. C'est le centre stable du Soi.

3. en rééquilibrant la droite et la gauche, l'énergie s'engage dans le canal du milieu où l'on trouve sa stabilité et sa certitude intérieure.

Explications

La voie du milieu permet de parcourir le temps de la méditation sans s'accrocher aux pensées, émotions ou sensations, et sans les repousser.

Ce chemin d'équilibre permet de mettre les choses à leur juste place, considérant que rien n'a valeur essentielle.

Au delà de la réaction animale de base - la fuite ou le combat -, la paix est à trouver au même endroit que l'agitation ou la souffrance: c'est en expérimentant la souffrance que l'on peut trouver la liberté de la souffrance, c'est à dire voir ses racines et y mettre fin.

Fuir la souffrance ne mettra pas fin à ses effets.

Laissez le désir pour le bonheur sur le côté droit, la douleur sur le côté gauche et passez au milieu.

L'attraction et l'aversion sont comme en miroir: ne collez pas au plaisir, ne brûlez pas au mal.

La momentan  it 

Action

- Chantez ! Massez par les vibrations du chant l'intérieur de votre corps. R pandez l'énergie vibratoire de proche en proche à toutes les parties de votre corps et à votre esprit. Mettez sur la même longueur d'ondes - comme deux amis - le corps et l'esprit que vous faites entrer en résonance.

- Sentez la qualité vibratoire du mental et de la matière qui fait s'écrouler, comme un château de carte lors d'un tremblement de terre, votre corps subtil puis ensuite votre égo.

- Imaginez le "gr silleme nt" du silence, le bruissement continu formé par la cascade des deux courants du mental, toujours changeant, et de la matière, toujours changeante elle aussi, au point de concentration à la base du nez.

- Fluidifiez le versant du corps - la matière - et celui du souffle - la conscience - pour transmettre autour de vous l'énergie spirituelle.

- Ancrez votre conscience dans la respiration abdominale, plus "physique" que la respiration au niveau des narines. On y observe mieux l'apparition et la disparition, la naissance et la mort.

- D comptez vos respirations, de 21   0: si une pensée perturbatrice se manifeste, reprenez le décompte   21.

- Séparer, décomposer et analyser le souffle en une série de "micromouvements".

- Imaginer deux roues dentées qui s'engrènent dans l'axe de la cloison nasale: la première suit le souffle qui passe par les narines - la matière - et la seconde représente la conscience du souffle.

- S'hypnotiser sur la momentanéité du point de focalisation - comme le point de contact des deux roues dentées qui suivent le souffle - mène à une absorption fondamentale et induit un sentiment de déréalisation et de fluidification du corps.  voluer vers la vacuité pour libérer l'égo et ouvrir la porte à l'altruisme.

- Pratiquer une méditation "stroboscopique", comme hypnotisé par des lumières qui clignotent très vite: une onde de détente se répand en tâche d'huile, à partir du point de concentration, à tout le corps. On retrouve ainsi l'unité. Cela correspond au phénomène physiologique de recrutement au niveau du cortex.

Accélérer le processus de remontée des sensations et de leur prise de conscience.

- Prendre note du sentiment de douleur fermement et continûment amène au fait qu'il cessera bientôt. C'est l'effet de la prise de conscience par un étiquetage fort et lucide: et même si la douleur ne cesse pas complètement, on perçoit qu'elle décroît, partie par partie, d'instant en instant.
- Reposer la conscience au centre du coeur, comme l'araignée au centre de sa toile: dès qu'une sensation apparaît, la conscience, telle l'araignée, enveloppe et immobilise la sensation perturbatrice pour la laisser mourir.
- Comprendre à chaque étiquetage l'impermanence de la douleur: ne pas s'exciter quand une expérience agréable - ou désagréable - débute, ne pas se lamenter - où se réjouir - quand elle se termine.
- Ralentir le mental comme on ralentit un film: de 10 à 12 cycles en état de relaxation en ondes alphas, on passe à 40 - 45 cycles en ondes gammas en méditation. On apparaît immobile mais en réalité, on est comme une toupie qui tourne très vite dans un bouillonnement accéléré de la conscience et de l'attention profonde.
- Pratiquer le paradoxe: la méditation est dynamique mais le méditant ne montre aucune agitation extérieure. Il accélère les phénomènes de naissances et de morts intérieures - l'esprit et la matière changent très rapidement - mais il reste immobile et silencieux. Il atteint la sagesse lorsqu'il connaît par perception directe ce processus de devenir et de cessation des sensations.
- Prendre conscience du corps, par l'intermédiaire du souffle, puis le calmer,
- Prendre conscience des sensations - qui conditionnent l'esprit - en ressentant la joie, puis les calmer,
- Prendre conscience des fonctions mentales - se réjouir de cette contemplation -, puis les calmer,
- Prendre conscience des objets de l'esprit: l'impermanence, l'absence de passion pour finalement atteindre l'abandon de tous désirs, même de l'attachement à la cessation.
- augmenter l'enthousiasme nécessaire pour faire attention, en découvrant la grandeur dans l'immobilité et le silence intérieur.

Explications

La vibration a un effet relaxant, à l'instar du chant: ils opèrent comme un massage subtil du corps.

Mais les vibrations peuvent aussi faire s'effondrer, comme les trompettes de Jéricho, les châteaux en Espagne construits par notre bavardage mental.

Focaliser l'attention pour apaiser l'esprit est la première étape: utiliser l'esprit focalisé pour le concentrer sur l'esprit lui-même est la deuxième. Il serait dommage de rester dans la paix et la félicité, sans regarder en nous-même. Car ce serait passer à côté de la possibilité de se libérer de l'égo et d'ouvrir la porte du véritable altruisme: en prenant conscience que l'on n'est pas son corps, on accède au sentiment de vacuité qui donne accès à l'autre.

Nos sens sont dirigés vers l'extérieur: nous sommes donc en permanence attentifs à ce que nous entendons, nous voyons ou ce que nous goûtons. A l'inverse, en méditant, nous nous éloignons du "mondain" pour découvrir la couche la plus profonde de notre être qui nous relie à tous les êtres.

Mon esprit vide de toutes pensées, dans un parfait état de tranquillité, je ressens de la liberté, de l'espace, de la détente, de la joie dans mes yeux.

Le mantra du réel

Action

- en mettant son pouce et son index parallèles, se répéter le mantra du réel: "seulement autant que ça". Par ce geste, on ramène les sensations, les émotions et les pensées à leur juste valeur. C'est un peu comme de leur signifier: "vous êtes petites, vous ne méritez pas trop d'importance". Les plaisirs - comme les souffrances - sont éphémères: le juste milieu consiste à ne pas les surestimer, ni les sous-estimer.

- se libérer du passé et du futur par l'attention au moment présent. La momentanéité permet de dépasser les sensations de monisme et de dualisme. On dépasse les contraires, mais sans pour autant tomber dans l'extrême de l'éternalisme en imaginant un Dieu permanent, extérieur à soi et au monde.

- avoir un comportement juste, c'est avoir la conscience tranquille et réduire les conflits intérieurs: se demander si une action est vraiment bonne pour nous et pour les autres, avant de la faire, pendant qu'on la fait et après l'avoir faite.

- cultiver la compassion, la non-violence et la gentillesse aimante pendant la méditation en répétant: "en me protégeant moi-même, je protège les autres" et "en protégeant les autres, je me protège moi-même".

- faire taire notre avidité et notre attachement en cultivant la générosité: au-delà du bien et du mal, supprimer nos désirs égoïstes conduit à la sagesse et à l'amour. Même si on est bourré de défauts et qu'on a que très peu de maîtrise de son mental, on peut toujours pratiquer la générosité. Et tant qu'à faire, autant l'effectuer avec légèreté. Comme disait un sage tibétain, « quand vous donnez, donnez comme si vous offriez une plume ! »

- répéter le mantra: "puissent tous les êtres, être bien, heureux et apaisés". Faire tomber la dualité: du coup, faire de l'altruisme une évidence.

- stabiliser un état de joie intérieure en dissolvant les formations de l'esprit: en quelque sorte, "faire le mort" : cela revient à se libérer et être heureux.

- élaborer une science introspective de son esprit:
 - accepter les instructions qui ressortent des choses elles-mêmes,
 - réduire le facteur subjectif dans le jugement
 - effectuer un examen soigneux des faits.

- pratiquer la voie du juste milieu: ni trop sec, ni trop humide. Les gens trop « secs » sont rigides et ne peuvent rien recevoir de l'extérieur, les gens trop « humides » sont mous et trop facilement déformés par les influences du dehors.

- comprendre son mental, le modeler, le libérer: devenir un auto-instrument de son perfectionnement.

- développer l'honnêteté envers soi-même par l'attention dépouillée.

- travailler d'abord l'apaisement de base avant l'observation des sensations, sous peine de n'observer dans le cas contraire qu'une ébullition indéfinie.

- ne pas chercher une protection magique dans des entités extérieures à soi-même: c'est la loi de la justesse intérieure qui nous protège.

- il ne faut pas chercher loin: c'est dans son propre corps que trouvera la clé de la libération.

- s'absorber dans l'attention a la capacité de nous faire oublier les désirs extérieurs.

Explications

Confronté à nos angoisses, à nos incertitudes, à nos peurs, à notre ennui, à notre vide existentiel, nous sommes tentés de chercher une protection dans des entités extérieures à nous-même, proches ou transcendantes.

Au lieu de regarder à l'intérieur, nous espérons que le bonheur viendra de l'obscurcissement de notre conscience par des plaisirs "occupationnels" ou dans une bigoterie qui éteint notre capacité de réflexion.

Notre tendance à accumuler des biens, voire à les collectionner, à être en permanence dans un rapport à l'autre "récréatif", qui présentifie le bavardage de l'esprit sans se préoccuper de l'intérêt de la communication - quand ce n'est pas l'abrutissement de la conscience par l'alcool ou d'autres substances - se conclura par un temps de vie semblable à celui d'une fourmi: elle aura joué son rôle dans la société comme le rouage d'un moteur, rien de plus.

C'est déjà bien mais c'est nier la différence de la nature humaine par rapport à celle de l'animal: la différence entre celui qui taille une pierre qui s'insérera dans l'édifice et un autre qui sait qu'il construit une cathédrale.

J'entends déjà les critiques me traitant de "rabat-joie": j'y réponds en affirmant qu'il suffit de ressentir la joie profonde de la méditation pour ressentir la différence entre les mondanités et la sérénité joyeuse d'une retraite silencieuse.

Pensées

- sur l'inspiration, percevoir l'énergie qui se concentre dans le point situé juste en-dessous de l'extrémité du nez : il devient sensible et brillant comme une boule de coton lumineux. Sur l'expiration, lui imprimer le mouvement inverse, dans la direction d'une expansion infinie.
- en relevant bien la tête, l'esprit devient naturellement réveillé, bien en lien, à-propos avec la réalité, *relevant* comme on dit en anglais.
- décoincer la respiration habituelle, stressée et ouvrir la respiration naturelle vers l'absolu, dans cette région de notre conscience au-delà de toute tension.
- être parfaitement stable, massif comme une armoire à glace qui réfléchit en miroir les autres, le monde et l'Absolu.
- rééquilibrer le mal en faisant le bien, en devenant le bien. Passer du bien-être à l'être bien, puis au fait d'être le bien.
- observer les phénomènes de l'extérieur, en les touchant et en les bougeant le moins possible, dans leur fragilité immobile, éphémère. Ce qui est juste se fera naturellement, à travers nous comme si c'était sans nous.
- trouver la paix là où est la souffrance: remplacer les tensions par la relaxation et les vides d'énergie - les béances - par du plein, de la béatitude.
- voir le vide dans une partie du corps tendue, souffrante ou envahie par une émotion perturbatrice: cesser de la prendre, de la saisir avec avidité ou anxiété: de ce fait, la tension s'évanouit.
- trouver des fissures dans les masses compactes des problèmes intérieurs, et ce par l'attention pure et simple.
- ne pas chasser les pensées comme des mouches: plus on les chasse, plus elles reviennent. Obtenir ce qu'on ne veut pas est souffrance et ne pas obtenir ce qu'on veut est aussi souffrance.

- recycler l'énergie des pensées du passé qui nous obsèdent ou celles du futur qui nous angoissent: réutiliser différemment ces énergies pour faire des économies « écologiques ».
- visualiser le point sous le septum nasal comme l'épicentre d'un tremblement de terre: cela "dé-solidifiera" toutes les tensions du corps et nous permettra de nous en désolidariser et de jouir d'une liberté jamais expérimentée auparavant.
- faire de chaque obstacle un chemin de progrès spirituel.
- expérimenter cette immensité de l'immobilité qui produit l'enthousiasme nécessaire à la pratique d'une bonne attention.
- ne s'appuyer que sur ce qui est et se trouver complètement juste avec soi-même et avec les autres.

La marche consciente

Action

- fixer l'attention sur la marche, en percevant ce qui est devant et ce qui est derrière, mais avec les facultés des sens tournées vers l'intérieur, et un esprit qui ne s'échappe pas.
- rééquilibrer l'esprit par la marche permet de lutter contre la somnolence, surtout après le repas: si on est très endormi, on peut marcher à reculons: de cette manière, on ne peut pas somnoler.
- débloquent par la marche les noeuds énergétiques qui ne sont pas accessibles à la relaxation dans la méditation assise: fluidifier le corps vécu.
- diriger l'attention vers les pieds plutôt que vers le souffle puis associer les deux.
- faire de chaque pas un "beau pas": absorber votre attention dans le simple fait de marcher, jusqu'à la fascination.
- pour augmenter la paix induite par la marche, réciter un mantra comme par exemple, en posant un pied sur le sol, dire: "l'ici..." et en posant l'autre pied: "revient » puis de nouveau « au main... » et sur le quatrième pas « ...tenant ».
- imbiber le monde entier d'un esprit plein de bienveillance, un esprit large, développé, sans limites, libre de haine et de mauvaise volonté.
- élargir l'expérience de la continuité amenée par la marche par une méditation assise avant et après la marche.

- faire des allers et retours méditatifs d'un pas naturel: étiqueter les phases du pas par un mot pour favoriser une absorption fluide et continue. Dire: "pied droit" sur un pas, "pied gauche" sur le suivant et "tourner" lorsque l'on tourne.
- s'absorber dans l'engrenage du pas pour en arriver au silence du mental: diffuser la continuité fluide de la marche aux sensations, aux émotions et au contenu du mental.
- faire fleurir au contact de chaque pied avec le sol un lotus pour sentir la légèreté et la subtilité de la marche.
- caresser le contact du sol avec le pied comme un bonheur relationnel.
- constituer une union pleinement consciente du courant masculin et féminin, un mariage intérieur en mettant la main droite sur la main gauche, réunies par devant.
- esquisser un demi-sourire en récitant une formule "j'inspire, je suis calme: j'expire, je souris".
- à partir du bassin ou du pied, faire monter la force vitale pour atteindre le bonheur intérieur, l'union de la félicité et de la vacuité. La félicité peut correspondre à ce jet joyeux d'énergie qui inonde en montant l'axe central, la vacuité à l'expansion dans tout l'espace à partir du centre du cœur.
- marcher comme si vous donniez un baiser à la terre avec vos pieds: en offrant quelque chose à la terre, elle nous le rend sous forme d'un bonheur qui monte à travers tout le corps. Laisser s'épanouir cette joie dans les niveaux ascendants où elle passe: elle nous traverse sans attachement et se spiritualise d'autant.
- faire entrer une énergie positive par l'orifice situé au centre du sommet de la tête pour remplir les zones vides d'énergie: laisser descendre cette force thérapeutique.
- coordonner la respiration et le pas: ramener l'esprit vers le corps: quand le corps et l'esprit se joignent, nous sommes vraiment dans l'ici et le maintenant.
- être le trait d'union entre le pôle terre - la plante du pied - et le pôle ciel - la conscience -.
- pratiquer la marche consciente comme le pouvoir de mener à la mort de l'égo.
- découvrir le relief du chemin pieds nus, avec le coussin des phalanges, des orteils et de l'avant pied.
- déplier et tendre le corps en marche comme un arc, le torse exposé, les jambes tendues et les bras élançés, ouvert aux grands espaces comme la fleur au soleil.
- pratiquer la marche portante, "propulsante", en soulevant le talon et en agrippant le sol avec les orteils du pied arrière à la fin du déroulé du pas: poussez vers le haut le talon arrière au lieu de lancer le pied en avant. Sentir le dynamisme venant de l'agrippement des doigts de pieds sur le sol: en faisant intervenir les orteils, monter et sentir une force nous propulser vers le haut.
- ancrer la marche en sentant la poussée du talon arrière vers le haut: sentir le lien entre la verticalité corporelle et la vitalité psychique. Ramener vers l'avant la verticale du corps.

- sentir l'énergie faire son ascension depuis le bas de l'abdomen et en traversant le dos, le long de la colonne: sentir l'impulsion du pied arrière qui se relève se transmettre à travers le bassin et le tonus abdominal jusqu'à la tête et jusqu'aux mains.

- harmoniser le tonus musculaire du corps lors de la marche par la contraction des orteils pour induire le réflexe de relèvement du regard.

- augmenter la sensation de continuité et d'unité du corps par la vibration sonore de paroles, de préférence chantées.

- imiter la démarche souple et puissante du tigre en utilisant les mains: visualiser la marche quadrupède en s'identifiant au tigre. Faire descendre l'énergie et les tensions pour les évacuer de la tête vers les mains et les pieds.

Explication

La marche consciente paraît à première vue plus difficile que la méditation assise: le mental est soumis à des stimuli plus nombreux et il est donc plus compliqué de faire taire les productions automatiques de l'esprit.

Une chose est certaine: au début de la pratique, il faut marcher au moins 20 minutes pour en ressentir les effets. Ce n'est qu'au terme de ce travail de concentration que l'on peut espérer percevoir le stade de l'attention dépouillée.

Le premier objectif reste en effet d'apaiser le mental. C'est la focalisation de la conscience sur les sensations qui clarifie dans un premier temps l'attention juste. Ces sensations seront plus présentes pieds nus et le lien avec la terre plus immédiat: il y a par ce toucher sensuel une voie de proximité et donc d'union, pour fondre l'égo dans ce qui nous sup-porte.

Qu'est-ce qui nous différencie en effet de la terre féconde dont nous sommes fait ?

Nos pieds sont-ils vivants en parcourant la terre qui nous nourrit ?

La production d'ocytocine, d'endorphines et de sérotonines induite par la stimulation de la plante du pied et la marche lente pourra générer une absorption profonde du marcheur en lui-même. Cet état sera favorisé par le ralentissement de la respiration pour provoquer une baisse du gaz carbonique dans le sang et donc un état de conscience modifié.

L'attention focalisée sur son pas change radicalement la manière de marcher, parfois jusqu'à en perdre l'équilibre. On se rend compte de la prouesse que l'on réalise chaque fois que l'on se déplace: il nous a fallu apprendre ce sens de l'équilibre pendant de longs mois et l'on découvre à nouveau que la station debout - en déséquilibre constant lors de la marche - est un miracle de technologie qui coordonne muscles, ossature et mécanisme de perception de la verticalité.

Les personnes âgées qui perdent leur équilibre en savent quelque chose.

* * *

Apprendre à embrasser la terre d'un mouvement du pied au lieu de la frapper avec nos talons rigides permet d'approcher la douceur et la légèreté du danseur.

Pour mettre de l'harmonie dans nos déplacements - à la place de la vitesse qui gomme les sensations -, il nous faut rentrer en amitié avec notre corps pour ne pas le traiter en exécutant servile de notre volonté qui le méprise: alors seulement terre, ciel et corps formeront une unité, liés par la conscience d'être un canal entre le lourd terrestre et le subtil céleste.

Action

- quand on se rassoit en méditation, garder de façon subtile le mouvement qui vient d'être vécu debout, le ressentir et le visualiser, notamment par le balancement des bras associé à celui des jambes, comme une marche à quatre pattes.
- reformater notre ordinateur intérieur et redémarrer nos fonctionnements de mammifères qui étaient en panne, en s'identifiant à l'animal et en ressuscitant notre parenté avec les quadrupèdes.
- parcourir à nouveau cette coordination motrice de la marche à une allure très lente pour réapprendre à faire des pas stables, sereins et insoucians.
- poser la plante du pied tout entière à plat sur le sol, sans privilégier le talon ou l'avant pied, comme la marche de l'empereur qui imprime son sceau sur le sol, pour aller au-delà de la dualité entre l'avant et l'arrière du pied.
- imaginer d'utiliser les mains pour marcher, comme si c'était elles qui commandaient le corps et initiaient le mouvement de la marche. Répéter, pour bien l'incorporer, ce nouveau mouvement à partir de la présence des deux mains dans l'espace pour créer un mouvement harmonieux et fluide.
- soutenir le talon qui s'élève lors de la propulsion de la marche par le pied arrière par la "main de la conscience": étirer complètement l'arrière du genoux pour nous réveiller.
- focaliser son attention sur l'articulation du gros orteil et presser les deux mains en face du plexus pour aller à la fois vers l'avant et à l'intérieur de soi.
- défaire par la légèreté de la marche portante l'état de charge musculaire qui s'exprime par une surtension permanente diffuse dans le corps.
- mener successivement l'ascension de l'énergie qui part du talon :
 - vers le palais, c'est-à-dire le plancher du cerveau et détendre le noeud qui se trouve entre les sourcils,
 - le plancher de la bouche un peu en avant de l'axe central et détendre les tensions à la base du menton, là où s'attache les tendons liés aux muscles,

-le diaphragme, c'est-à-dire le plancher du thorax pour défaire le noeud du plexus solaire où se concentre l'anxiété
-le plancher du périnée pour dénouer les tensions de la zone génitale,
-le milieu de la plante du pied pour détendre la zone au milieu de la ligne qui sépare la plante de l'avant-pied.

- toucher le sol du moment présent profondément et vous toucherez la paix et la joie réelle. Dissoudre le passé et ses démons en touchant le sol, sans souhait, sans calcul, sans but.

- affirmer quand on soulève le pied: " dans l'ultime...", et quand on le repose: "je demeure".

- harmoniser l'ouverture des canaux d'énergie avec une formule du type: "j'ouvre ma narine fermée" (en décollant le pas) et "j'égalise au milieu" en le reposant, sur un pas: sur le suivant, avec la même alternance "je ferme ma narine ouverte"...et "j'égalise au milieu " (c'est à dire dans l'axe central du corps) pour avoir la sensation des deux narines exactement symétriques,

- monter l'escalier central du corps en imaginant ses pieds de lumière, aussi légers qu'un arc en ciel, se poser sur l'un de ces 7 points, l'un après l'autre: l'extrémité inférieure du sacrum, la charnière lombosacrée, la charnière dorsolombaire, le milieu de la colonne thoracique, la charnière cervico-occipitale, le point de contact de la langue retournée avec le palais, le centre du front et le "point-soleil" situé à un ou deux mètres en haut et en avant du front.

- faire éclore un lotus sur chaque pas délicatement posé sur les pistils
ressentir de la joie pendant la marche est un signe de progrès. Ne pas presser le pas mais plutôt le ralentir. La marche lente est solennelle, pour entrer en contact avec le sacré.

- rééquilibrer

la zone du creux des reins par son contrepoids situé dans la zone génitale: ceci a un effet de transformation sur la sexualité;

la zone du ventre par son contrepoids situé de chaque côté de l'axe central, à mi-chemin entre celui-ci et les flancs, un peu en avant des basses côtes: ceci a un effet de transformation sur l'instinct alimentaire,

la zone en avant de la partie supérieure des omoplates par son contrepoids situé au plexus solaire: ceci a un effet de transformation sur l'anxiété,

la zone en haut du cerveau, en arrière et de chaque côté par son contrepoids à la base du menton: ceci a un effet de transformation sur la colère.

- poser ses pieds d'arc en ciel sur les deux côtés de chaque échelon, droit et gauche, comme si on grimpeait sur une échelle, en faisant monter le soleil de la conscience pour inonder de lumière chaque zone l'une après l'autre: on accomplit ainsi une ascension progressivement en soi et on transforme la sexualité, les pulsions alimentaires, l'anxiété et la colère.

- dénouer les régions inférieures du corps. Desserrer le contrôle sphinctérien et sexuel. Introduire une détente et une ouverture dans ces zones souvent nouées, par l'idée de marcher ou d'être assis sur des lotus.

- faire passer l'énergie

du coeur physique à gauche qui génère le stress et du cerveau droit qui le gère au coeur subtil à la base du thorax droit et au cerveau gauche qui gère les

activités paisibles, notamment l'écriture et la lecture ainsi que l'altruisme.

- transformer l'anxiété à gauche en compassion à droite. La faire passer de la pointe du coeur physique à gauche vers la base de l'orbite de l'œil droit

- dire sur un pas: "En marchant comme le Bouddha marchait" et sur le suivant: "sourire comme le Bouddha souriait" ou encore sur un pas: "en me protégeant, je protège les autres" et sur le suivant: "en protégeant les autres, je me protège moi-même".

- soulever le talon, c'est le feu qui nous amène à bouger
déplacer le pied dans l'espace, c'est l'élément air
reposer le pied sur le sol, c'est l'élément terre
appuyer complètement le pied au sol, c'est l'élément eau, comme si on écrasait un fruit et que le jus en sorte.

- désagréger l'axe central du corps subtil correspond à la destruction de la poutre faîtière qui tient l'ensemble: c'est la destruction de l'égo, de l'avidité. Il n'y a plus de résistance au passage du spirituel car le mental, immobilisé par une méditation profonde, est super conducteur, fluide, pur courant.

- regarder où vous mettez les pieds, avec une conscience légère comme une ombre et pénétrante comme un rayon de lumière.

- ne pas tuer le temps pour ne pas blesser l'éternité: absorber le mental dans le mouvement régulier de la marche méditative et le plonger dans un état de conscience plus profond.

- cheminer pendant la marche consciente sur la passerelle étroite du septum nasal comme sur la corde d'un funambule, en enfilant ses pieds de lumière, à pas circonspects, prudemment, précisément, attentivement.

- marcher de préférence pieds nus: sentir les plantes qui se réchauffent et deviennent un peu piquantes comme la langue qui a goûté le poivre.

- mettre son esprit dans ses pieds quand on fait les cent pas: on ne sera plus impatient

- pour ne pas marcher "à côté de ses pompes", s'absorber dans la fascination du dérouler-enrouler de son pas, en marchant "droit", pour éviter les chemins "de travers"

- sentir le courant qui passe entre le pied et la terre, comme une conscience qui crépite en formant un arc électrique entre les deux polarités

- prendre l'énergie en branchant à chaque pas la plante du pied au sol comme une "prise de terre" inversée qui fait remonter le courant dans les centres supérieurs

- dérouler son pas avec la puissance et la souplesse d'un pachyderme

- donner la plante de son pied à la terre pour communier avec elle, comme une union mystique

- désagréger la rigidité de nos pas qui nous relie à nos ancêtres et à nos descendants, c'est libérer la chaîne qui ne peut que lâcher.

- soulever le pied gauche et dire : "je décide de me rendre heureux"

- soulever le pied droit et dire: "je me rends heureux"
- soulever le pied gauche et dire: "je souhaite rendre l'autre heureux"
- soulever le pied droit et dire: "je rends l'autre heureux"

Explications

La marche, comme la plupart des activités physiques, participe au processus de guérison: la dépression, les souffrances psychiques et nombre de difficultés physiques s'améliorent avec le sport: il n'est pas nécessaire d'en faire la démonstration. Mais en ajoutant à l'activité physique - quelle qu'elle soit - un travail du mental pour accompagner les mouvements du corps, on fait "coup double": le mental est concentré sur autre chose que les souffrances physiques ou psychiques et son énergie est consacrée à s'harmoniser avec le corps en mouvement.

On peut constater que "ça marche": le corps est vivant et le mental est focalisé sur cette extraordinaire machine dont la science n'a pas encore maîtrisé tous les secrets.

La joie va bientôt succéder à la sérénité simplement parce que les hormones du bonheur sont produites par l'effort physique: les marathoniens et les sportifs ne sont pas des masochistes et la gloire de la performance ne concernent que très peu d'entre eux. Ils pratiquent donc par plaisir et parce qu'ils y trouvent toutes sortes de bénéfiques, physiques et psychiques.

L'activité physique peut être complexe et mobiliser toutes les capacités cérébrales comme le Tai Chi Chuan ou la danse sportive par exemple. Mais la marche - parce qu'elle ne requiert en elle même aucun effort de concentration - permet d'affecter le mental à une activité qui va s'unir au mouvement, pour en faire "un beau pas".

On peut en effet marcher, courir ou nager en laissant vagabonder son esprit vers son prochain rendez-vous, sa dernière colère ou le travail qui nous attend: mais la méditation en marchant sera profitable si l'esprit s'unit de manière tellement intime au pas que l'on pose qu'il ouvre un espace vide, libéré de l'égo, pour accéder à la réalité de la marche, exempt d'états d'âme ou de désirs.

L'esprit étant focalisé sur l'accompagnement de la marche, le méditant aura arrêté la production ininterrompue de ses pensées automatiques, l'expression de ses volontés inassouvies et de ses passions inaccessibles. Comme pour nettoyer - à grandes eaux - un terrain encombré de déchets trop humains et accéder à un mental serein et disponible.

Méditation profonde

- pour se calmer, imaginer une petite sphère noire qui descend d'une fleur noire au niveau du coeur, orientée vers le bas, jusqu'à la base du tronc: c'est appuyer sur le frein vagal.

- pratiquer la respiration superficielle - en faisant aller et venir un souffle léger dans les bronches et les narines pour empêcher l'oxygène d'entrer et le gaz carbonique de sortir - ce qui permet de favoriser le calme: le manque d'oxygène va induire physiologiquement un ralentissement du rythme cardiaque, une méditation plus profonde, un état d'hyper-conscience, un sentiment d'unité et un changement de la perception du corps. Par rapport à l'arrêt poumons vides, cette pseudo-respiration ne met pas le cerveau en alerte.

- tromper le cerveau par la respiration superficielle pour déclencher un endormissement léger par l'élévation du gaz carbonique dans le sang: s'enivrer pour atteindre une méditation profonde en l'associant à une bonne vigilance.

- sentir que les battements du coeur sont un peu plus rapides à l'inspiration et plus longs à l'expiration: bénéficier ainsi de cette variabilité cardiaque qui est un signe d'apaisement de base et une indication de bonne santé émotionnelle de l'organisme.

- sourire, non seulement avec les lèvres mais aussi avec les yeux, en ralentissant les battements du coeur sur l'expiration, on a ainsi un effet microparasympathique, car c'est ce système qui à la fois

détend les muscles du visage (sourire naturel), du larynx ainsi que du pharynx (voix plus grave et relaxée), qui ouvre la narine fermée et qui ralentit le cœur.

- feindre la mort par l'immobilisation du corps et le ralentissement de la respiration pour atteindre un état de dissociation du corps et de mise à distance de l'égo.

- casser l'assurance et la solidité de l'égo en modifiant sa perception habituelle et automatique du corps par un état de conscience modifié.

- atteindre des états d'immobilisation intérieure profond en stimulant le complexe vague dorsal (le plus ancien et le plus puissant dans l'évolution, capable de relaxer le corps au point de la paralysie, comme dans la mort feinte du petit animal attaqué par un prédateur) et favoriser ainsi l'homéostasie de son milieu intérieur.

- détendre le périnée et l'abdomen, ralentir le cœur et le souffle, prolonger la durée de l'attention.

- restaurer sa stabilité émotionnelle en réparant par l'observation du souffle les peurs et les troubles de la petite enfance.

- s'entraîner à la souplesse, la variabilité et l'adaptabilité du rythme cardiaque pour favoriser l'altruisme par le calme.

- entrer en cohérence avec soi-même, comme un contact peau à peau qui dissoudrait tous conflits intérieurs.

- réduire son avidité, sa dépendance aux objets extérieurs, en augmentant sa variabilité cardiaque.

- ralentir sa respiration jusqu'à ce qu'elle s'arrête, comme une marmotte mystique: en consommant moins d'oxygène, l'activité cérébrale se ralentit. Il y a focalisation du mental.

- en inspirant, aller vers l'infiniment petit de la concentration : stimulation sympathique.

- en expirant, aller vers l'infiniment grand de l'au-delà du corps, stimulation parasympathique.

- en les alternant, confondre les deux activations pour atteindre un état méditatif vraiment profond.

- sur l'inspir, sentir que les cloisons qui nous séparent de l'intérieur du point s'effondrent,

- sur l'expir, sentir que les cloisons qui nous séparent de l'extérieur du point s'effondrent.

- ralentir le rythme cardiaque pour lutter contre les états d'anxiété et de dépression qui tendent notre visage.

Explications

Les états modifiés de conscience induisent un ressenti qu'il est difficile de décrire rationnellement: une comparaison pourrait être faite avec le descriptif d'un goût ou d'une odeur qu'il faudrait faire percevoir à quelqu'un qui n'a jamais eu de sens gustatif ou olfactif. Ce n'est que par l'acquisition de ce sens qu'elle pourra percevoir cet aspect de la réalité. Tous les descriptifs, aussi complets soient-ils, ne lui permettront jamais qu'une approche très partielle de cette réalité.

Il en est de même pour l'état modifié de conscience dans lequel, par définition, le méditant a quitté le mode habituel de pensée: cet état d'esprit exclut la pensée cartésienne et se situe au-delà d'une

représentation façonnée par nos 5 sens. Il n'y a donc pas d'image, mais rien non plus qui se rapporte à une sorte de bien être ressenti puisque en réalité, nos sens sont "déconnectés".

C'est en cela que l'on atteint le "spirituel": les sensations corporelles sont dépassées et l'on se trouve dans ce que l'on appelle - faute de mieux - la "conscience pure".

Une illustration peut en être trouvée dans cet épisode classique du grand sage Ramana Maharshi qui est opéré d'un cancer au bras sans anesthésie: on lui demande s'il souffre et il répond que c'est son corps qui souffre mais pas lui. Ceci démontre la déconnection du mental et du corporel qui a aussi été démontrée par ces soldats mutilés par un éclat d'obus qui ne perçoivent pas la douleur parce qu'ils sont "obnubilés" par les nécessités du combat.

Cette vie autonome de l'esprit est donc au delà de la description par des mots et on ne peut la ressentir qu'en la vivant - et non en l'éprouvant par nos sens habituels - : c'est en cela qu'elle est "spirituelle" - appartenant au monde de l'esprit et non à celui de la matière ou des sens.

Les méditants ne sont pas les seuls à accéder à cette vie de l'esprit: les mystiques dans leur extase sont transportés "en dehors d'eux-mêmes" pour se fondre dans une entité extérieure et parfois, l'acte sexuel ou la musique peuvent conduire à cet état où il n'y a plus de différence entre les corps, plus de dedans, ni de dehors, plus aucune sensation.

"Quelquefois mes rêveries finissent par la méditation, mais plus souvent mes méditations finissent par la rêverie, et durant ces égarements, mon âme erre et plane dans l'univers sur les ailes de l'imagination, dans des extases qui passent toute jouissance" "Rêveries d'un promeneur solitaire" Jean Jacques Rousseau.

Élévation, expansion, vibration et stabilité

Pour l'élévation: rétablir les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Transmuter en métal précieux la force vitale du ventre. Répartir l'élévation thoracique sur toutes les surfaces par un mouvement ascendant circulaire.

Pour l'expansion: poumons pleins, sentir l'expansion énergétique dans tout l'espace du thorax comme la levure qui gonfle un gâteau de manière uniforme. Pour éviter toute déperdition de la vitalité respiratoire, rétracter le périnée, aspirer vers le haut de l'intestin et verrouiller la nuque.

Pour la vibration: sentir la dilatation de l'organisme dans son enveloppe corporelle hypersensible. Sentir l'embrasement du corps et sa chaleur, comme un orgasme qui envahit doucement l'ensemble du corps. Percevoir l'élargissement des limites corporelles dans le corps d'énergie qui se dilate et accroît son champ magnétique. Sentir la peau devenir lisse, brillante et illuminée.

Pour la stabilité: revenir au souffle naturel pour ne pas chercher à reproduire ou prolonger les expériences heureuses, surprenantes ou agréables. Orienter la conscience vers le détachement.

Découvrir au coeur de ce qui vit, avance et disparaît, l'essence du monde du vivant comme le point central, immobile, d'un tourbillon. Fusionner avec ce qu'il y a de plus profond et de plus élevé en nous.

rester dans la plénitude du Soi, poumons pleins, pour passer du grossier au subtil, de la mobilité à la fixité.

Souffle rythmé et souffle naturel

- pratiquer la cohérence cardiaque brève: deux battements de coeur sur l'inspir et deux battements sur l'expir. Cela provoque l'augmentation du gaz carbonique dans le sang et permet un changement de l'état de conscience, soit vers le sommeil si c'est l'heure, soit vers la méditation profonde.

- pratiquer la cohérence cardiaque longue: cinq ou six battements de coeur sur l'inspir et cinq ou six battements sur l'expir. Cette cohérence oriente vers des états de relaxation plus habituels. Sentir la variation de cette fréquence cardiaque, signe de santé du système régulateur : elle est légèrement plus rapide à l'inspir et plus lente à l'expir.

- apprendre à "laisser faire" grâce à l'observation du souffle naturel pour renforcer son tonus vagal: augmenter son adaptabilité en stimulant son tonus c'est à dire paradoxalement en se privant de tout effort autre que l'observation du souffle, sans l'influencer.

- pratiquer la cohérence cardiaque brève - deux battements sur l'inspiration, deux battements sur l'expir - ou la cohérence cardiaque intégrale - un battement sur l'inspir, un battement sur l'expir - tout en adaptant l'amplitude respiratoire: trouver le juste milieu entre la concentration sur un rythme régulier et l'observation des variations de l'amplitude respiratoire liées au besoin d'oxygène. Le corps s'adapte de cycle en cycle, en ce sens il est normal que l'amplitude spontanée soit « régulièrement irrégulière ».
- nettoyer l'enregistrement des bruits de fond des perceptions entendues la journée en installant un rythme respiratoire en résonance avec le rythme cardiaque pour installer une fréquence électrique - des ondes delta - semblable à celle du sommeil profond.
- donner des coups de frein vagal - par exemple en ouvrant les yeux - pour devenir plus souple dans nos engagements relationnels, pour s'ouvrir et s'adapter émotionnellement aux autres.
- désagréger sa rigidité par une respiration naturelle: quitter ses projections à la superficie de soi-même, à l'extérieur de soi pour pratiquer la focalisation intérieure.
- pour donner un gros coup de frein vagal, se redresser et ouvrir les yeux en se demandant "où étais-je ?" puis "qui suis-je ?". Faire le cap, nous orienter: "quelle est ma motivation ?" "Qu'est ce que je recherche ?". Dans l'évolution, il était vital pour les animaux d'être capables de s'arrêter dans la forêt (stimulation parasympathique via l'activation de la substance grise périaqueducule) pour s'orienter et retrouver les sources d'eau et de nourriture. De même, l'arrêt méditatif renforce notre capacité d'orientation dans la forêt des choix complexes caractéristiques de notre vie moderne.
- décider d'aimer. Aimer se décider. Décider d'être heureux.
- pour stimuler le tonus vagal: ne rien faire. Ce n'est pas si facile... Rester poumons vides le temps nécessaire durant lequel il est confortablement possible de le faire après les expirations. S'étonner de tout ce qu'il est possible d'obtenir sans rien faire.

Explications

La cohérence cardiaque ne nécessite pas ici d'explications: elle a été analysée et diffusée depuis longtemps, notamment par des scientifiques (David Servan-Schreiber en France et l'institut HeartMath au USA par exemple) qui en ont démontré l'efficacité et les effets bénéfiques sur l'humeur, le sommeil et même divers troubles physiques (hypertension, maladies cardiovasculaires, immunité, migraines, etc,...). Voir par exemple Dr David O'Hare *Cohérence cardiaque* 365 Thierry Souccar Editions, 2012

Classiquement, il est recommandé par la Faculté de la pratiquer selon le rythme 3 6 5:
 3 fois par jour,
 6 cycles respiratoires par minute et
 5 secondes pour chaque inspiration et expiration, cela pendant 5 minutes.

En faisant varier ces données, on peut poursuivre divers effets: calmant lorsqu'on est agité en réduisant les temps ou les cycles respiratoires, stimulant lorsqu'on est en voie d'assoupissement en allongeant les temps ou les respirations.

Outre le rythme, un des facteurs sur lequel il est possible d'intervenir est l'amplitude respiratoire, c'est à dire la quantité d'air inhalée dans les poumons: la respiration superficielle permet de limiter la quantité d'oxygène inhalée et par conséquent d'augmenter le gaz carbonique dans les poumons.

Pendant le sommeil, la respiration se ralentit: l'objectif de ces exercices est d'induire un état de conscience modifié, à la lisière de l'endormissement.

Que ce soit par le rythme ou par la quantité d'air inhalée, le procédé reste le même: augmenter la variabilité cardiaque.

Le plus intéressant reste cependant de revenir au souffle naturel et d'observer cette variabilité naturelle et ses effets.

L'écoute

- nous détacher de notre environnement habituel de sons aigus en faisant monter, comme un cobra, un son grave dans la colonne vertébrale. Nous brancher sur les sons graves qui résonnent en nous-

mêmes pour stopper le flot des émotions perturbatrices. Les son graves que l'on émet, et par association que l'on reçoit, stimulent le parasympathique et donc relaxent.

- entendre la longueur d'ondes du son du gong qui dissout toutes les souffrances.
- induire par la pulsation de la mélodie du chant, corrélée à celle du coeur, une cohérence cardiaque en inspirant rapidement et en prolongeant l'expiration.
- sentir que la musique détend le visage, ralentit la respiration et les battements cardiaques.
- dans la paix de la forêt, enveloppé par le son du silence, entendre la vibration grave de base qui vient de notre oreille, comme l'écho de l'absolu. C'est le son du silence.
- réguler le souffle par le chant. Réguler le coeur par la pulsation de la mélodie.

Explications

On pourrait être surpris par le fait d'utiliser l'écoute pendant la méditation mais trois explications justifient l'utilisation de ce moyen.

D'une part, il s'agit de l'écoute des effets des sons et des chants sur notre météo intérieure. L'écoute est tournée vers l'intérieur plutôt que vers la perception des sons extérieurs. Le son peut être puissant comme les trompettes de Jéricho ou le cri de l'enfant tambour qui brise les verres. Nous pouvons être transportés par certaines musiques, c'est à dire portés au dehors de nous-même, dans un état qui désactive notre raison.

D'autre part, le silence est aussi un son. On pourrait même soutenir que le silence n'existe pas puisque nous pouvons percevoir en permanence le bruit de la circulation du sang dans les artérioles de l'oreille interne. Un chapitre est consacré à l'écoute du son du silence dans notre précédent "manuel de méditation laïque": il s'agit d'un puissant moyen pour toucher "l'éloquence de l'absolu et la mélodie de l'infini".

Enfin, une explication m'est personnelle: je n'ai jamais abordé la méditation sans la référer systématiquement à l'Autre de moi-même: elle est indissociable de l'altruisme. Si un des objectifs est l'unité, ce n'est que par la réunion de l'autre et de moi-même que j'y arriverai. L'écoute inclut donc la dualité que je m'efforce de transcender, comme la pointe du triangle dont chaque côté est nécessaire pour soutenir les deux autres.

L'effet modérateur de l'ocytocine

- caresser la terre lors de la marche pieds nus pour produire l'ocytocine, l'hormone de la tendresse et du contact direct, et réduire l'anxiété.

- ressentir, comme dans l'orgasme, la libération de l'ocytocine en faisant baisser le niveau de peur et se visualiser comme un nourrisson dans les bras de la Mère terre.
- pratiquer la respiration superficielle, embryonnaire, et revivre sa naissance grâce à la diminution d'oxygène liée au ralentissement respiratoire.
- se redresser, en état d'hyper conscience, pour téter le sein et, dans un état proche du sommeil, éprouver un sentiment de gratitude envers la vie.
- revenir avant sa conception: "quel était mon visage avant ma naissance, avant celle de mes parents ?"
- donner et recevoir de l'amour pour protéger, guérir et restaurer.
- prendre la position fœtale pour stimuler l'ocytocine, comme pour s'endormir, dans le sein de sa mère. Éprouver un sentiment de sécurité, enveloppé par sa mère.
- réciter des textes spirituels, comme si vous mastiquiez oralement vos paroles, pour produire l'ocytocine et les digérer avec toute la tendresse de la mère intérieure.
- ralentir sa respiration et sentir que l'on se rapproche du sommeil et, en même temps, se redresser pour sentir l'hyper conscience
- pousser un profond soupir pour rééquilibrer la respiration superficielle de deux battements de coeur sur l'inspir et deux battements sur l'expir, tout en veillant à sa liberté de choix de l'amplitude respiratoire.
- redresser légèrement la tête sur l'inspir pour suivre le mouvement naturel de la dilatation du thorax et la relâcher légèrement vers l'avant sur l'expir. Sentir le marqueur physiologique de l'éveil quand la nuque est dynamique, de l'endormissement quand elle se relâche. Les psychothérapeutes actuels ont tendance à se définir comme accompagnants : ici, on devient son propre thérapeute en accompagnant son souffle avec ces mouvements de tête.
- rassembler l'énergie dans le troisième oeil sur l'expir.
- tout laisser tomber en s'arrêtant poumons vides. Abandonner la saisie. Laisser perdre. Sentir le développement de sa tonicité vagale. Ne pas forcer la longueur de l'arrêt, sinon la peur de l'asphyxie provoquera le contraire de l'effet recherché.
- mieux vaut tromper le cerveau par une respiration superficielle que de déclencher l'alerte par un arrêt respiratoire prolongé: augmenter ainsi le taux de gaz carbonique dans le sang pour induire un état de pré-sommeil.
- trouver le juste milieu dans ces variations de respirations superficielles et d'arrêts poumons vides: se lier d'amitié avec ces variations pour aller plus profondément et augmenter notre tonicité vagale.
- en diminuant de plus en plus le souffle et en s'absorbant dans un point de conscience - en général le milieu de la base du septum nasal - on sent la conscience se libérer des frontières du corps.
- plus le point sur lequel la visualisation portera sera petit et détaillé - comme un mandala extrêmement précis -, plus l'attention sera réveillée. Ecarquiller les yeux pour bien voir stimule l'attention.

Explications

André Comte Sponville défend la spiritualité sans dieu, soutenant que la spiritualité n'est pas réservée aux "croyants". ("L'esprit de l'athéisme, introduction à une spiritualité sans Dieu" André Comte Sponville, Albin Michel, 2006)

La méditation peut y mener de deux manières: d'une part, par une activité mentale autonome, coupée de toute relation avec un ressenti corporel. Paradoxalement, on peut accéder à cette activité mentale par une excitation sensorielle paroxystique, à l'instar de l'orgasme qui est déclenché au terme de "préliminaires" qui débordent les sens. Cet état peut être obtenu par les techniques respiratoires décrites ci-dessus.

Mais surtout, la méditation conduit à la spiritualité dans la mesure où les funérailles de l'égo sont organisées et célébrées.

Comte Sponville l'exprime à sa manière: "nous sommes des êtres finis ouverts sur l'infini; des êtres éphémères ouverts sur l'éternité; des êtres relatifs ouverts sur l'absolu. La spiritualité consiste à expérimenter cette ouverture, à l'exercer, à la vivre. ... Au fond, c'est ce que Freud, reprenant une expression de l'écrivain Romain Rolland, appelait un "sentiment océanique": non la rencontre d'un Tout autre - Dieu - mais la fusion dans le Tout lui-même - la nature, le devenir, l'éternel présent".

La méditation de la quiétude mentale

Ce chapitre est inspiré du livre de Tenzin Palmo, "La vie quotidienne comme pratique méditative", (Le courrier du Livre, 2015, p. 65 et suivantes).

Il faut d'abord, propose Tenzin Palmo, apaiser l'esprit, le calmer. C'est le premier moyen pour voir les choses telles qu'elles sont et non telles que nous les interprétons. L'objectif est d'arrêter la production incessante de notre feuilleton intérieur, la survenue ininterrompue et spontanée de nos pensées automatiques et non sollicitées.

Une fois l'esprit calmé, on peut s'identifier à ce que nous vivons, voyons et ressentons. Il n'y a plus de séparation entre le "je" qui ressent et l'émotion ressentie, entre le "je" qui voit et l'objet regardé: nous devenons ce que nous vivons. C'est la fin de la dualité.

Cela se présente d'abord par tous petits moments, par éclairs fugaces, une illumination subtile d'être dans l'unité.

C'est le début de la sagesse, de la vision pénétrante. Pour y parvenir, il nous faut cultiver 6 qualités:

- le don ou la générosité
- l'éthique ou la conduite morale
- la patience ou la tolérance,
- l'effort enthousiaste
- la méditation et
- la sagesse.

Dans son livre précité qu'il a commenté dans un enregistrement ("Qu'est ce qu'une spiritualité sans Dieu ?" Frémeaux et associés), André Compte-Sponville a tenté de décrire le mystère de l'unité et l'expérience de l'évidence qu'il a vécu au coeur d'une forêt. Il en a dégagé une dizaine de caractéristiques que je tente de synthétiser de la manière suivante:

- la suspension du "déjà connu",
- la mise entre parenthèse des questions et des interrogations,
- la suspension du manque: on ne manque de rien. C'est l'expérience de la plénitude,
- la suspension du discours, de la raison, des mots, du mental. On ne se sépare plus du réel par des mots pour le dire: on n'a plus besoin de se protéger. C'est voir le réel face à face: comme si tout d'un coup, le langage n'existait plus. C'est le silence,
- la suspension de la séparation entre soi et tout: c'est l'unité. C'est la fin de la séparation entre moi et le monde: la découverte de l'unité de tout. C'est le sentiment océanique de Freud et de Romain Rolland, comme la vague et la goutte d'eau font un avec l'océan qui les porte,
- la suspension de la séparation entre soi et soi: c'est la simplicité. La conscience suppose toujours un dédoublement comme dans "je me connais" où le sujet "je" est différent de l'objet "me": l'égo est un objet pour la conscience que Sartre qualifie de "transcendance de l'égo",
- la mise entre parenthèses du temps: c'est l'oubli du passé et de l'avenir pour être seulement dans le présent. Un présent qui reste présent, sans durée, c'est l'éternité. Nous expérimentons que nous sommes éternels: ce n'est plus une idée. C'est une expérience.
- la suspension de l'espoir et de la crainte puisqu'il n'y a plus d'avenir. Ne plus avoir peur de rien. Ne plus rien espérer. L'espoir et la crainte sont comme les deux faces d'une même médaille puisque l'on craint de décevoir l'espoir. On est libéré des deux à la fois: c'est la sérénité.

- la suspension des jugements de valeur: mise entre parenthèses de ce qui relève de la normativité. Il n'y a plus ni bien, ni mal, ni beau, ni laid, ni sacré, ni profane: il n'y a plus que l'être. C'est l'acceptation: dire oui à tout, non parce que tout est bien, mais parce que tout est. Ce n'est pas le oui de l'approbation qui suppose un jugement de valeur: c'est le oui de l'acceptation qui suppose au contraire que tout jugement de valeur a été provisoirement suspendu. C'est ce que Nietzsche appelle "l'amor fati", l'amour du destin - ou du réel - parce que tout est. Les jugements de valeur dans la vie courante sont indispensables en matière de morale, de politique ou d'esthétique. L'expérience relatée par Comte-Sponville n'est pas du registre de la morale ou de l'esthétique: au coeur de l'absolu, il n'y a plus de valeurs.

- la suspension des règles, des doctrines, des idéologies, des gourous: c'est l'indépendance. C'est le vrai nom de la vie spirituelle: nous sommes prisonniers de notre éducation, de nos croyances et tout à coup, dans la mystique, on éprouve qu'on est libre de faire et de penser ce qu'on veut. C'est la liberté en actes.

Il s'agit de moments rares où le mystère et l'évidence ne font qu'un, des moments de plénitude, de silence, d'unité, de simplicité, d'éternité, de sérénité, d'acceptation et d'indépendance. Ce sont des moments forts, simples, étonnants, évidents, heureux.

En synthèse, André Comte-Sponville parle d'une mystique de l'immanence - qui se distingue donc de la transcendance - en ceci que, plutôt que d'être tournée vers le "tout autre" - Dieu ou quel qu'autre entité extérieure à soi -, cette mystique plonge dans le "tout même": plutôt que d'être aimé, on se sent capable d'aimer la totalité de ce qui existe: c'est l'amour du réel. Ce n'est pas la rencontre d'un Dieu qui peut éventuellement nous sauver, ni le sentiment d'être aimé: c'est le sentiment d'être simplement vivant et d'être déjà sauvé.

Le tragique est réhabilité puisque, en même temps que d'être sauvés, nous sommes perdus. L'enfer et le paradis sont une seule et même chose: c'est le monde.

André Comte-Sponville conclut avec la philosophie indienne de Nagarjuna:
tant que nous faisons la différence entre l'enfer et le paradis, nous sommes en enfer,
tant que nous faisons la différence entre la béatitude et notre vie faite d'imperfections, de souffrances et de difficultés, nous restons dans notre vie telle qu'elle est,
tant que nous faisons la différence entre l'absolu et le relatif, nous sommes dans le relatif,
tant que nous faisons la différence entre le salut et la perte, nous sommes perdus,
tant que nous faisons la différence entre l'éternité et le temps, nous sommes dans le temps.

La béatitude, c'est maintenant !
L'éternité, c'est maintenant !
Il ne reste qu'à la vivre !

Voici la transcription de méditations guidées par Jacques Vigne lors d'une retraite à Annot dans les Alpes de Haute Provence en juin 2017.

Méditations guidées

La gratitude - un voyage dans le corps - les sensations comme des bulles dans le corps

Rassembler l'énergie dans l'axe central sur l'expiration.

Rester poumons vides.

Sentir l'axe central qui soutient de façon subtile tout le corps.

Autour de l'axe central, le reste du corps est détendu, presque liquide, comme un esquimau en train de fondre: le bâton est bien érigé et la glace se liquéfie.

Commencer par la gratitude:

gratitude d'être en vie,
gratitude de pouvoir méditer,
gratitude de pouvoir respirer, voir et sentir,
gratitude pour le moment présent.

La gratitude permet de remédier à des frustrations parfois très anciennes, enfouies dans notre psyché.

Pour ouvrir le coeur et développer la gratitude, faire monter l'énergie des reins vers le coeur: sur l'inspiration, on creuse les reins et on sent le creux qui monte jusqu'au milieu du dos, on dirige l'énergie vers le milieu et vers l'avant, on sent la poitrine qui s'ouvre autour du coeur subtil à droite, en s'accompagnant de la respiration, sur l'expiration, on ouvre le thorax, comme une fleur qui s'ouvre, comme un tournesol qui se tourne vers le soleil.

Pour ouvrir l'axe central, les mains reposant l'une sur l'autre, posées sur le giron, on ouvre le contact des pouces, en les séparant légèrement pour former une sorte de cheminée. On sent un air chaud qui monte à travers cette cheminée imaginaire. Les pouces de lumière se détachent des pouces physiques et encadrent l'axe central: l'espace entre les pouces devient l'axe central dans lequel l'air chaud monte du bassin vers le coeur.

La gratitude augmente et calme les frustrations et les blessures de notre quotidien.

Grâce à la gratitude, la terre intérieure qui était sèche et dure, devient mouillée et ramollie pour former une glaise à travailler par la méditation ; celle-ci a une fonction triple : comprendre, modèler et libérer l'esprit.

L'eau de la gratitude nous permet de modeler la production de nos pensées.

20ième minute

S'absorber dans le mouvement respiratoire: sur l'inspir, sentir l'énergie qui monte au milieu du dos, sur l'expir, sentir l'énergie qui s'ouvre dans la gratitude du coeur.

S'unir à sa pratique. Faire attention ne fatigue pas: c'est la dispersion qui fatigue.

Pour accentuer l'effet guérisseur de la gratitude, croiser les mots "gratitude" et "guérison", comme les torsades du papier qui emballe un bonbon: cela donne "gu-atitude" et "gr-érison" que l'on répète le plus rapidement possible. Ensuite, croiser la fin des mots pour former "grati-son" et "guéri-tude". A force de réciter ces mots hybrides, on entend qu'ils se récitent en nous, tous seuls. Ces techniques de croisement sont efficaces pour mémoriser l'association de concepts de manière durable et inconsciente. Ils sont comme des échardes dans la peau de notre perception sonore. Parce qu'ils sont inhabituels, l'attention revient tout le temps vers eux, et ainsi, ils sont bien mieux mémorisés. (cf *Les mots ouverts* article sur le site www.jacques.vigne.com, aussi en anglais : *Open Words*)

Revenir au point à la base du nez, le second lieu de l'observation de la respiration, le point de croisement des méridiens yin et yang: au milieu de la rigole entre la lèvre supérieure et la base du nez. C'est un point d'équilibre. Avec son index, on peut par exemple masser ce point par un mouvement latéral, de gauche à droite, en frottant vigoureusement.

En remettant ses mains en position habituelle l'une sur l'autre, on sent que l'index de lumière continue ce massage sur ce que les indiens appelle la "dent de foudre": on sent que la chaleur dans cette zone absorbe les zones de stress, en particulier entre les sourcils et les mâchoires. Le point fonctionne comme un point d'évacuation et sert d'exutoire au stress du visage.

Le souffle reste naturel.

Les blocages de la respiration sont souvent liés à des peurs, parfois très anciennes, qui remontent à notre petite enfance et s'inscrivent dans notre respiration. En acceptant ces blocages, on les détend. Quand on accepte ses limites, on devient sans limite.

Quand la respiration est détendue et naturelle, on sent un effet de tâche d'huile: la détente se répand dans le corps, les tensions lâchent. On regarde le point de focalisation et on voit en périphérie le corps qui se détend.

40ième minute

Commencer un voyage dans le corps par le pied droit: on détend les tensions que l'on ressent dans le pied et chaque détente est comme une bulle qui remonte à la surface. Localiser les zones où il n'y a pas de sensation: on égalise les zones du pied pour les homogénéiser en attendant qu'une bulle se manifeste.

On poursuit avec la cheville, le mollet, le tibia et le genou en imaginant un flux qui détend et vivifie le corps vécu et le corps subtil: le flux prépare à la vacuité. Le flux est un vide d'obstacles et de compartimentation: c'est déjà une forme de vacuité.

Les tensions sont emportées comme des glaçons dans une rivière en dégel.

On remonte à travers la cuisse et la hanche droite: sentir les tensions qui se transforment en bulles. Elles peuvent aussi se transformer en plumes: ça s'allège, ça se met à circuler.

On continue avec le pied gauche, la cheville gauche, le tibia, le mollet, le genou : les tensions qui paraissent solides, rigides, frigides, on les allège. On ne laisse pas les tensions figées, crispées: on fait circuler.

La cuisse, le bassin gauche: les bulles de brumes se dissolvent au soleil.

Le ventre, les flancs, les lombaires jusqu'au plexus solaire sont scannées pour détecter les sensations et les zones vides. Le corps n'est plus une passoire, avec des creux et des pleins: il devient comme un édredon confortable avec une impression de plénitude.

Les côtés du thorax sont souvent oubliés: à priori, on sent plus le côté gauche avec les battements du coeur. On porte une attention particulière au côté droit pour rééquilibrer, pour se sentir "comblé".

Notre corps vécu et notre corps subtil est comme un coussin de méditation: s'il est bourré, il remplit sa fonction pour s'asseoir. S'il est vide, il ne sert à rien. Remplir notre corps de façon homogène pour qu'il soit vécu, sensible, perceptible, utile pour remplir sa fonction de support de l'oeuvre méditative..

55ième minute

Vous pouvez vous allonger.

On pose l'attention sur la main droite: on égalise les bulles de sensations qui remontent. Les taches de sensations s'estompent pour former un gant lisse qui enveloppe la main.

Dans le poignet et l'avant bras, on voit les sensations qui naissent, se développent puis diminuent et se dissolvent. Par l'intuition - mais non par une perception cérébrale - on se demande pourquoi ces sensations évoluent. D'où viennent-elles? Où vont-elles ? On est curieux, intéressé par ces questions.

Coude droit, bras au-dessus du coude, épaule: dissoudre les obstacles pour permettre la fluidité. Avec la fluidité, on peut influencer notre mental profond. Malléabilité, souplesse, fluidité: la méditation devient un art plastique.

Quand les bulles crèvent dans la main gauche, il y a l'espace qui advient.

Le poignet, l'avant bras gauche, le coude, l'épaule: les bulles crèvent à la surface de l'eau.

Les trapèzes, la nuque, le cou: on accepte les sensations avec l'objectivité qui nous permet de constater qu'elles changent tout le temps. La seule chose permanente, c'est l'impermanence.

Ce qui aggrave les choses, c'est la croyance en la permanence: on croit qu'on sera dépressif tout le temps, suicidaire toute sa vie, malade à jamais. La conviction en l'impermanence entame le processus de guérison: rien n'est immuable.

« L'os resté en travers de la gorge » se désagrège.

Le visage recèle beaucoup de tensions liées aux problèmes relationnels: le nettoyage avec l'eau de la détente extirpe les racines physiques de ces tensions. Les gens en face ne changeront sans doute pas mais nous, nous pouvons changer.

Le visage est comme un cadeau que l'on offre aux autres: on tente de le présenter de la manière la plus avenante possible.

En commençant par un des côtés de la tête, on égalise les sensations sans les prendre au sérieux, comme des plumes: le sommet de la tête, le cuir chevelu est ressenti par zones, par taches. On défait les zones tendues et on remet des sensations dans les zones vides.

Sur l'expiration, on fait descendre l'énergie par l'axe central: on sent les canaux secondaires qui irriguent toutes les parties du corps, comme les nerfs qui innervent tout l'organisme.

Sur l'expiration, on balaye tout le corps jusqu'aux mains et aux pieds.

Sentir la joie qu'il y a à percevoir tout son corps, équilibré d'énergie, lisse et léger.

70ième minute

On reprend la position assise.

Pour rectifier sa verticalité, on met les pouces vers le haut et vers l'avant pour former comme une pointe de flèche qu'on imagine s'encaster entre les omoplates: cette pointe nous pique au vif et nous aide à nous redresser, à ouvrir le thorax et le coeur.

En orientant la pointe de la flèche vers le thorax, vers le haut et vers l'avant, le redressement vient de l'intérieur: cela donne du courage et du coeur à l'ouvrage. « Haut les coeurs ! » comme on disait au Moyen-Age.

En redressant les pouces physiques, cela aide à redresser le dos et le thorax pour avoir une attitude plus juste et donc un mental plus juste.

On souhaite que ces sensations soient partagées par les autres en démultipliant son corps dans toutes les directions de l'espace, à l'infini, dans tout l'univers.

Le coeur se ralentit par cette méditation altruiste et une douce chaleur se manifeste: des vœux de bonheur sont adressés aux autres par l'ouverture du coeur.

Sur l'expiration, dites "soyez heureux": ces vœux chaleureux réchauffent le corps.

Sur l'inspiration, le coeur file un peu plus vite: c'est comme si on montait au ciel en se libérant de tout. Sur l'expiration, le coeur est plus posé, les battements sont plus présents, plus détachés: on redescend sur terre et l'on souhaite du bonheur à tous les êtres. C'est l'alternance de l'effet sympathique puis parasympathique dans le cycle respiratoire.

On le sent dans la chaleur de son corps: on formule ses vœux "de tout coeur".

Lors du AOUM final, on sent comme le son d'un gong qui se répand dans tout le corps: il dissout toutes les crispations, toutes les tensions, tous les blocages, toutes les souffrances.

Méditation guidée

Le ventre, lieu de nos émotions - la symphonie des douleurs. - la respiration du pot - le "lâcher de mains"

Sentir le massage interne du AOUM et continuer avec le son subtil sur une respiration naturelle.

Revenir à l'ancrage en creusant les reins: imaginer un point de lumière qui pousse dans le bassin pour redresser le dos et détendre l'abdomen.

Sentir la zone du hara – trois ou quatre travers de doigts en-dessous du nombril - tellement détendue qu'elle

semble vide: les tensions et les peurs se dissolvent dans cet espace semblable à un océan. Les grands droits de l'abdomen sont détendus, ce qui a un effet d'induction de la non-peur.

La stabilité de cette assise grâce au creux des reins et à la détente du ventre permet de sentir son être profond. Cette sensation d'infini, de sans limite, qui part du hara, correspond à notre être fondamental, vaste comme le ciel.

Il y a une sorte d'isomorphie entre le hara, lieu de notre identité de base, et notre visage, lieu de notre identité sociale: la bouche - porte d'entrée actuelle de notre nourriture -, peut être imaginativement superposée au nombril - porte d'entrée de la nourriture lors de notre gestation - pour détendre l'une en même temps que l'autre. C'est notre identité profonde qu'il s'agit de détendre: on l'ouvre vers le grand espace du vide, sans limite. Ce vide est fécond de toutes les potentialités, comme l'est notre être de base.

Avec un va et vient respiratoire tranquille, on intègre la stabilité de la zone: les battements de l'aorte abdominale à gauche ne nous déstabilisent pas si l'on renforce la stabilité en creusant les reins. Une aorte subtile à droite est imaginée pour équilibrer les battements à gauche et y attirer l'énergie.

Une ancre repose au fond de notre bassin: la pointe de l'ancre est centrée dans le périnée et les ailes sont ressenties symétriquement à droite comme à gauche. La chaîne remonte dans l'axe central et empêche les vagues qui assaillent la tête de dériver.

L'énergie est amenée en bas à droite pour corriger la déviation provoquée par l'aorte abdominale qui "penche" à gauche: l'objectif est de la faire monter verticalement dans l'axe central.

L'océan d'énergie primordiale qui se trouve sous le hara est un espace vide qui dissout toutes nos peurs: le vide pénètre tout.

On libère l'hormone du bonheur, l'endorphine, qui est stockée dans le ventre: c'est comme la morphine qui paralyse à la fois le péristaltisme intestinal et l'activité mentale à la manière d'un stupéfiant donc. On en arrive à l'image d'une haltère de lumière verticale dont une des sphères est le ventre et l'autre la tête: entre les deux sphères, l'axe central. Quand les deux boules de l'haltère s'immobilisent, on rentre en méditation profonde.

La douleur fait peur parce qu'elle ressemble à un bloc de pierre qui nous écrase. Mais si on l'appréhende comme une symphonie, on perçoit les instruments de l'orchestre, c'est à dire les sensations secondaires, qui composent la mélodie: certaines parties tirent comme des violons, d'autres vrillent comme des flûtes, certaines brûlent comme des hautbois ou percent comme un gong.

On écoute la musique avec le sourire, dans ces différentes composantes, sans ajouter une carapace de tensions ou de souffrances qui ferait bloc avec la douleur physique de départ.

L'image du cobra qui, prêt à se dresser pour vous mordre, est coupé en rondelles: la douleur n'a plus le pouvoir de vous mordre lorsqu'elle est décomposée en petites sensations.

En s'absorbant dans la douleur et dans l'assise, on peut atteindre l'extase: on ne fuit pas la douleur, on se fond dedans comme dans l'écoute d'une symphonie: les endorphines nous plongent alors dans une joie profonde.

En fuyant l'hystérie, on analyse la douleur: c'est moins une question de volonté que de compréhension. On va au delà.

45ième minute

On peut s'allonger.

Les douleurs disparaissent en changeant de position et confirment ainsi leur caractère fonctionnel: si elles persistent, elles signifient que nous avons forcé. La position du lotus, c'est "bon pour tout", sauf pour les lombalgies: il faut un coussin suffisamment haut.

Pour approfondir l'existence du coeur subtil à droite, siège du "Soi", de la conscience et de la félicité, on place la main sur la peau à hauteur des basses côtes à droite. On a montré que même seulement dix secondes de contact peau à peau permettent de sécréter l'ocytocine comme dans le rapport mère - enfant. On soigne l'enfant intérieur qui a tendance à avoir peur, à pleurer. Nous sommes la mère qui console l'enfant qui geint.

Passer du coeur physique à gauche au coeur subtil à droite, c'est comme prendre le bateau: on commence ce voyage en partant de l'agitation du départ à gauche, les battements correspondant aux vagues, pour se diriger vers la rive de paix à droite : là, l'absence de battements correspond à une mer d'huile, au calme des eaux du port.

Sur l'inspiration, on sent le bateau agité par les vagues de la haute mer à gauche qui, sur l'expiration, approche du havre de paix à droite.

Les sensations sont absorbées par le coeur subtil à droite comme les étoiles sont aspirées par un trou noir: le trou noir du coeur subtil, lui-même lumineux, absorbe comme un tourbillon les sensations du corps.

En diminuant l'amplitude de sa respiration, une spirale se forme, rythmée des mouvements d'inspir et d'expir qui se rapprochent toujours plus du centre en se réduisant: nous sommes capables d'hiberner, de réduire notre consommation d'oxygène, d'atteindre le centre, de "faire le mort" - même si ça fait peur.

Cette descente en nous-même se fait par séries, par des respirations de moins en moins amples: deux battements de coeur sur l'inspir, deux battements sur l'expir et, lorsqu'on a besoin de plus d'oxygène, on soupire deux ou trois fois avant de reprendre une respiration qui se rapproche du centre, fractale, de plus en plus petite.

On peut ajouter la parole: sur l'inspir, dire "plus près" et sur l'expiration "du centre".

Pour aider à rythmer cette respiration, on compte les inspirations et les expirations pour passer de deux battements de coeur que l'on sent dans les artères de la main et l'on répète: "plus près" "du centre" en réduisant à un battement de coeur.

Si l'esprit part dans des pensées parasites, on réduit l'amplitude respiratoire pour susciter une réaction qui stimule l'attention: quand on est proche de l'asphyxie, on ne peut pas dormir. On n'a pas peur de manquer car on a réduit toute activité, même mentale.

S'absorber et s'unir à sa pratique, comme une petite mort dans le coeur subtil à droite: l'extérieur cesse d'exister, le corps disparaît: il n'est plus habité, à l'exception du coeur subtil. On apprend à vivre avec presque rien, pour atteindre le presque tout.

La parole est comme un garde fou qui nous empêche de tomber dans le précipice du sommeil.

70ième minute

Pour sortir de cet état, on pratique quelques arrêts respiratoires, poumons pleins.

Pour varier, on adopte la respiration du vase: on met les deux paumes de mains qui se regardent horizontalement l'une en face de l'autre, la main supérieure au niveau du nombril qui regarde vers le bas, la main inférieure au niveau du hara qui regarde vers le haut, pour dessiner une boîte, comme un pot, que l'on tient entre ses mains.

De la tête et du coeur, on fait descendre un courant d'énergie dans cette boîte: du périnée, on fait monter un autre courant pour rejoindre celle qui descend du coeur. La rencontre de ces deux énergies s'opère dans cette boîte imaginaire entre le nombril et le hara: les deux mains tiennent cette petite boîte.

Poumons pleins, on secoue ces deux énergies - celle qui monte et celle qui descend - unies dans ce pot. On peut aussi imaginer que les tensions venant d'en haut sont des vieux papiers qui sont brûlés par une flamme montant d'en bas, dans cet incinérateur qu'est la zone du hara. Sur l'expiration, la chaleur et la lumière engendrées par ce feu se répandent agréablement dans tout le corps. Elles correspondent respectivement à la bienveillance et à la vigilance.

Ensuite, pour équilibrer, après plusieurs arrêts poumons pleins, on fait un arrêt poumons vides. L'arrêt poumons pleins éveille à félicité dans tout l'espace, celui poumons vides permet de la réabsorber à l'intérieur, jusqu'à la moëlle des os.

On peut s'asseoir à nouveau en gardant les yeux fermés pour rester intériorisé.

Le "lâcher de mains" est un exercice de relaxation efficace qui peut mener à un état de modification de conscience important:

- les jambes détendues,
- le dos des mains placées face au visage, paumes tournées vers l'avant,
- les yeux fermés, on sent que tous ses problèmes s'accumulent dans les paumes de ses mains: les problèmes auxquels on pense, ceux qui viennent après, les conscients, les inconscients, les nôtres, ceux des autres, etc,...
- à un moment, on en a assez: les problèmes sont suffisamment accumulés dans nos mains et on les laisse tomber d'un seul coup. Les deux mains tombent lourdement et rapidement sur l'avant des cuisses,
- on redresse le dos, on ouvre les yeux, on regarde dans le vide au dessus de la ligne d'horizon comme si on voyait le ciel vide,
- on garde les poumons vides,
- on reprend le souffle tout doucement, sans rien changer à la position de notre corps, à nos sensations: on est comme un voleur qui quitte la maison avec son sac sur le dos sur la pointe des pieds pour ne pas réveiller les propriétaires,
- quand on reprend le cycle normal, on sent le coup d'arrêt qui s'est produit grâce à cette chute des mains.

Quand on perçoit que le mental recommence à courir de-ci delà, on recommence: les mains deviennent le réceptacle de nos problèmes, de nos frustrations, comme des boucs émissaires: on sent qu'ils s'accumulent, et quand on en a assez, on laisse tout tomber. Les mains claquent sur les cuisses et on se redresse en regardant au dessus de la ligne d'horizon, poumons vides. Les poumons vides regardent le vide, comme deux vides en miroir. On est sous le choc.

Petit à petit, on revient à la vie en reprenant un souffle léger, puis de plus en plus normalement, en essayant de ne rien changer au coup d'arrêt qu'on a donné avec la chute des mains. Essayez de ne rien bouger de l'immobilité du corps et de l'esprit. Dégustez ces quelques secondes d'arrêt du mental... Ce n'est pas si fréquent, profitons-en !

C'est comme un jeu de mikado: retirer une baguette - ré inspirer - sans qu'aucune autre baguette ne bouge -: notre position, nos sensations, notre ressenti sont arrêtés, immobilisés.

On peut faire l'exercice avec les mains de lumière: les mains physiques restent en place et nos mains imaginaires montent en face du visage. On ferme les yeux, on sent les problèmes qui s'accumulent jusqu'au moment où une sorte de bascule s'opère, comme un seau plein d'eau qui se renverserait: nos mains de lumière tombent et claquent sur les cuisses. On se redresse, on ouvre les yeux, on essaye de prolonger l'effet du coup d'arrêt, comme une tâche d'huile qui se répand sur son support.

Cet exercice permet de sauter au dessus de son mental, de trouver un peu de paix: il peut aller même beaucoup plus loin si on a cette motivation d'éveil de conscience au-delà de l'égo.

Pour le AOUM final, on prend l'image du gong: le A est le coup sur le gong, le O et le M dissolvent les tensions dans le corps et stoppent les mouvements des sensations et du mental dans le corps. Le coup de gong est un coup d'arrêt.

On peut chanter le AOUM de manière sonore ou silencieuse: les effets se répandent dans le corps de la même manière.

On attend que le mental reparte pour chanter à nouveau: si les sensations se sont arrêtées grâce au coup d'arrêt, on reprend sa respiration normale en appréciant l'expérience spirituelle correspondante.

Sur l'expiration, mettre le front au sol: rester poumons vides. Sentir que cet arrêt poumons vides est un coup d'arrêt au mental...

Méditation guidée

Légère comme une plume - le découpage du souffle - le château de cartes

Après la vibration du AOUM, on est attentif à sa posture en creusant les reins: on imagine que les deux pouces de lumière se touchent et appuient sur la charnière lombo-sacrée pour augmenter le creux des reins. Par réflexe agoniste / antagoniste, l'abdomen se détend.

Au-dessus, la colonne monte, droite, aussi souple qu'une algue qui bouge dans le courant de la rivière: le socle du bassin est ferme.

Les lombaires, c'est comme une mère qui tient fermement son enfant dans ses bras: l'enfant s'abandonne à l'instar des grands droits de l'abdomen qui se détendent. Si, à l'inverse, les reins ne sont pas fermement cambrés, l'enfant aura peur et l'abdomen se tendra. La force dans les reins induit la non-peur.

Pour aider à revenir au souffle naturel, on peut masser la base du nez avec le pouce retourné: la pointe du pouce se trouve au niveau de la lèvre supérieure.

S'absorber dans la base du nez aide à éponger l'excès d'énergie et de tensions qui se concentre dans les zones habituelles du stress entre les sourcils et dans les mâchoires. Il s'agit de créer une nouvelle destination pour l'énergie.

Avoir du nez, c'est avoir de l'intuition: stimuler la base du nez, c'est stimuler la base de l'intuition.

Les paupières ont une correspondance avec les lèvres: si on ferme les yeux, cela revient à serrer les lèvres. Si on serre les lèvres vers l'avant, c'est le signe de la gourmandise: si on les pince vers l'arrière, c'est le signe de la colère. Pour faire cesser ces émotions perturbatrices, il suffit d'ouvrir les yeux ou de détendre les paupières.

Inclure les arrêts de la respiration dans la respiration naturelle permet de mieux s'ancrer dans la paix.

Pour aborder la momentanéité du souffle, on se rend compte que la sensation du souffle apparaît et disparaît rapidement: l'image consiste à imaginer que l'on découpe le souffle comme on coupe en rondelles des pousses de bambous ou un concombre. Si on ne coupe pas le légume, il n'entrera pas dans le plat: coupé en rondelles, il peut s'adapter à n'importe quel plat. Par la conscience, on coupe la respiration en morceaux pour s'attaquer à la solidité de l'égo. Un gros égo entier ne s'adapte nulle part lorsqu'il est trop rigide: coupé en morceaux, il s'adaptera partout.

Couper la sensation de la respiration en morceaux crée une fluidité là où il y avait rigidité: cela crée une souplesse là où il y avait une solidité qui entraînait la crispation.

Sentir la disparition et l'apparition du souffle assouplit et dynamise: sentir la respiration de façon continue est endormant. La sensation d'apparition et de disparition réveille.

Il y a quelque chose d'analogue dans le bruissement du silence: apparemment, il est continu mais quand on l'écoute avec attention, on perçoit une succession de petits sons, presque collés les uns aux autres mais distincts malgré tout, comme des grains de chapelet, des paillettes de sons ou de sensations respiratoires. Elles se succèdent rapidement mais cette succession n'est pas si solide: elle s'émiette facilement.

Imaginez que votre nez est un château de cartes sur une table de bridge: si vous secouez la table, le château s'effondrera. L'idée est de sentir la momentanéité et l'instabilité du souffle: la solidité du souffle et du corps s'effondre et deviennent du coup plus fluide. Ils perdent leur rigidité. La vibration a un effet de dissolution des tensions, que ce soit la vibration du son ou celle physique ressentie au niveau des sensations.

On induit une vibration qui se répand dans tout le corps et qui crée une détente profonde: il faut lâcher prise.

Le souffle reste naturel.

30ième minute

Vous pouvez vous allonger.

La tristesse et la dépression sont reliées à la lourdeur: l'ennui est "pesant". En espagnol d'ailleurs, *pesante* veut dire « ennuyeux ». A l'inverse, la joie est reliée à la légèreté. Il est donc recommandé de se représenter les sensations comme des plumes lors du balayage du corps.

On commence avec le cuir chevelu: on se représente les tensions que l'on perçoit comme des plumes, très légères. C'est un confort de base, comme si on se "remplumait".

On passe au côté droit de la tête puis à l'arrière avant de concentrer son attention sur le côté gauche de la tête puis le visage.

L'idée est d'aller vite: on ne laisse pas une sensation s'alourdir où nous plomber: on la transforme en plumes rapidement.

On continue avec le côté gauche de la tête.

On a deux côtés en nous: on diminue le côté balourd et on augmente le côté subtil. Le cou est ensuite l'objet de notre attention, sur ses quatre faces et à l'intérieur également.

Dans les épaules et les bras: en s'allégeant, on favorise la légèreté de l'intuition.

On évite le piège du verbal: les mots sont faits pour les lourds.

Dans le thorax, lorsqu'on « tombe sur un os », c'est-à-dire sur une tension émotionnelle, on le transforme en plumes. Le flux de la conscience continue à descendre vers l'abdomen: la sensation qui apparaissait comme massive, ennuyeuse, dépressive est emportée par un souffle léger.

Même les sensations naissantes dans les jambes sont prises à la racine, dès qu'elle sortent: un proverbe tibétain dit qu'il faut frapper sur le museau du cochon dès qu'il rentre dans la cuisine et nettoyer la lampe à beurre lorsqu'elle est encore chaude. Manière d'indiquer que l'action en amont est plus efficace qu'en aval: il faut agir de façon vive pour transformer la sensation dès qu'elle se manifeste. De même, il est plus facile de bloquer avec le petit doigt un caillou en haut d'un couloir d'avalanche que l'avalanche elle-même en contrebas...

On termine avec les zones des pieds qui sont aveugle - c'est par peur - et on les rééquilibre.

50ième minute

On se rassied. Les reins creusés, l'abdomen libéré, la main de lumière pousse le milieu du dos vers l'avant.

Pour s'intérioriser, on rabat la pointe du nez en mettant le travers du pouce sous le nez et l'index qui glisse à partir du milieu de l'arrête du nez vers le bas pour rabattre la pointe du nez. On contrebalance l'effet de torpeur qu'induit le fait de rabattre la pointe du nez en poussant le milieu du dos: on concilie ainsi la détente et la vigilance comme deux forces opposées qui agissent en même temps pour s'équilibrer.

L'image du corps ressemble à une toile d'araignée: lorsqu'un insecte se prend dans la toile - lorsqu'une sensation apparaît - l'araignée - la conscience - qui était immobile au centre la toile - au centre du coeur - va stopper sur place la sensation pour qu'elle ne diffuse pas: la sensation perd de sa vigueur et devient aussi légère qu'une plume.

L'insecte mort, prisonnier de la toile, devient très léger et se décompose: les principes de l'action sont la rapidité, la légèreté et la subtilité. On ne se laisse pas encombrer par des sensations lourdes, pesantes ou ennuyeuses.

Il ne faut pas oublier les zones vides d'énergie car il s'agit d'y réveiller la joie.

Si on ne sent pas de sensation, il suffit d'imaginer en sentir une: lorsque la sensation viendra, on en aura enregistré l'image et on la reconnaîtra. Imaginer que l'on ressent une sensation aide à ressentir.

Une sensation en lien avec le souffle crée une vibration: si cette vibration est localisée à la base du nez, on la dissémine comme une tâche d'huile dans le visage, dans la tête, dans le tronc, dans tout le corps jusqu'à rendre toute la personne "vibrante". C'est comme secouer un arbre: les fruits mûrs commencent à tomber naturellement.

On peut associer le son intérieur que l'on perçoit à la vibration des sensations qui apparaissent et disparaissent au niveau respiratoire: après sa dissémination, on fait revenir le centre de vibration du son à la base du septum nasal.

Sur l'inspiration, on condense l'énergie à cet endroit dénommé la dent de foudre à la base du nez: sur l'expiration, on sent l'expansion de cette énergie aussi naturellement qu'un son qui se répand dans l'espace. On développe ainsi notre muscle méditatif.

La méditation sur l'altruisme commence par sentir son corps stable comme une montagne: le dos est droit, la respiration reste libre dans cette immobilité du corps.

Sur l'inspiration, on imagine la souffrance du monde comme un nuage d'orage noir: on l'inspire en soi. Quand on est poumons pleins, le miracle s'accomplit: l'alchimie intérieure transforme le nuage noir en nuée lumineuse. Sur l'expiration, on émet cette nuée lumineuse qui guérit la souffrance du monde, en chaque endroit et pour tous les êtres qui peuplent l'espace.

Un seul cycle respiratoire est nécessaire: à l'inspir, on prend la souffrance et à l'expir, on émet la nuée qui guérit.

On se berce avec ces images: de même que des nuages de tempête n'ébranlent pas la montagne, la souffrance du monde n'ébranle pas notre posture ou notre esprit. On intègre la souffrance et on envoie de la lumière pour la guérir. Pour que cette méditation fonctionne bien, il faut déjà développer la paix et la joie en soi, par exemple par shamata, pour avoir quelque chose à donner...

Sur l'inspiration, on sent son égo comme une pierre noire dans le cœur: quand on est poumons pleins, le miracle se produit: la pierre noire se désagrège et elle est remplacée par un diamant lumineux. Les rayons qui émanent de ce diamant éclairent chaque être vivant et dissolvent sa souffrance.

Inspiration: nuage noir sur pierre noire. Poumons pleins: tout se transforme. La pierre noire se désagrège et, sur l'expiration, le diamant émet ses rayons lumineux dans toutes les directions pour toucher tous les êtres pour guérir leur souffrance.

Cette visualisation doit accompagner notre souffle de manière naturelle et, après quelques cycles, on opte pour une respiration superficielle pour approfondir notre état de méditation profonde et approcher de l'état du sommeil hyperconscient.

Une grande plume de paon prend place dans l'axe central: l'œil de la plume vient se placer au niveau du 3ième oeil. On combine ainsi la centration et la légèreté.

Technique d'endormissement - Yoga d'induction au sommeil

Les mouvements s'exécutent en position couchée.

Pour détendre les chaînes postérieures

- on croise les doigts devant soi,
- on retourne les mains - paumes vers l'extérieur -
- puis, sur l'inspiration, on lève les bras au-dessus de la tête.

C'est le mouvement du bâillement.

On baisse les bras sur l'expiration et on recommence trois ou quatre fois en baillant.

Ensuite, on inspire en faisant un petit pont entre les omoplates et les fessiers: sur l'inspiration, on creuse un peu le dos - tant qu'on peut - et on laisse aller sur l'expiration.

Ensuite, toujours en position couchée, sur une inspiration, on pousse les talons le plus loin possible du bassin. Sur l'expiration, on laisse aller.

Toujours sur l'inspiration, rabattre le dos des pieds vers soi, sans décoller les genoux: le dos des pieds dépassent les 90° - l'angle droit - en penchant vers le bassin.

Troisième mouvement: toujours sur l'inspiration, recroqueviller les orteils tout en gardant le dos du pied vers soi.

Il s'agit d'un mouvement pas très naturel mais il fait travailler quasi tous les muscles en-dessous du genou et vise ainsi à les détendre.

Les pieds sont toujours tirés vers soi et les doigts de pied recroquevillés.

On recommence les trois niveaux - bras, dos, jambes - deux ou trois fois en baillant.

On se tourne ensuite pour se coucher sur le côté de la narine fermée: pour sentir la narine ouverte et fermée, on peut boucher une narine après l'autre en soufflant énergiquement.

La jambe du côté de la narine fermée est sur le tapis ou le matelas. L'autre jambe est pliée avec le genou qui revient vers le sein. Le mieux est de placer un coussin ou une épaisseur sous cette jambe pliée pour la soutenir pour le confort des vertèbres lombaires.

Le pied de la jambe pliée est à l'intérieur du genou de la jambe allongée ainsi toute la jambe pliée sera parallèle au sol ce qui évite la torsion des lombaires.

Le fait d'éviter de tordre les lombaires pendant 6, 7 ou 8 heures de sommeil permet un meilleur pronostic sur la santé de ces lombaires.

Si on recherche, au-delà du confort lombaire, directement l'endormissement, on peut choisir la position alternative suivante : les deux genoux sont ramenés vers le thorax en position fœtale donc, et pour quand même détendre les lombaires, on peut mettre un petit coussin entre les genoux.

Les mains:

- le pouce de la main du côté du plafond est juste au dessus du genou et les 4 autres doigts juste en dessous, en touchant le nerf entre le tibia et le péroné, 2, 3, 4 centimètres en dessous de l'extérieur du genou, ce qui donne une détente du dos par réflexe et aide à l'endormissement.

- l'avant bras de la main du côté du sol est plié et placé en travers du cou. Le dos de la main est posé sur le rebord du côté supérieur du cou. Ce retournement de la main donne une impression de lâcher prise, de laisser aller. Dans le cas contraire, c'est comme si on s'accrochait à son propre cou. Pour s'endormir, il faut accepter de lâcher prise. On peut fermer cette main en entourant le pouce avec ses doigts: le pouce représente de manière réflexe la nuque: plier le pouce, c'est plier la nuque vers l'avant. Quand la nuque lâche, on est certain que le sommeil vient de venir. En fermant la main du côté de la narine fermée et en l'ouvrant du côté de la narine ouverte, on augmente la dissymétrie entre les deux moitiés du corps: cela aide à s'endormir. Autant la symétrie aide à se réveiller - et à avoir une bonne méditation -, autant la dissymétrie conduit à un bon sommeil.

L'inspiration s'opère par la narine ouverte et l'expiration par la narine fermée, en augmentant la dissymétrie. Le demi-corps du côté de la narine ouverte devient de plus en plus léger, aérien et de l'autre côté de plus en plus dense, terreux, rocailleux, massif comme un roc.

L'inspiration par le demi corps du côté plafond mène à une sensation de corps vide ou rempli, comme dans certains tableaux de Magritte, par du ciel et des oiseaux.

L'autre côté est comme une barre de rochers.

Monter en funambule sur le son du silence

On commence avec la marche des deux cœurs: le cœur subtil et le cœur réel, devenus deux lotus, se rapprochent de l'axe vertical comme une courbe de son asymptote, dans une course infinie.

Chaque pas nous rapproche de l'axe central: la visualisation s'accompagne de pas sonores et l'on prend conscience, en le sentant, de ce rapprochement.

Les trois canaux de perception sont ainsi mobilisés.

Le AOUM final se fera en l'accompagnant du geste de l'offrande d'une fleur au niveau du cœur vers l'Autre à trois reprises: une fois en face de soi avec le pouce qui touche le majeur, une fois vers la

droite avec ce même pouce qui cette fois-ci touche l'annulaire et une fois vers la gauche en touchant l'index.

Le fil de la répétition visuelle, sonore et cénesthésique nous fait parcourir des contrées inconnues.

Ce fil subtil, conducteur, nous mène au-delà du sensible: en marchant en funambule sur la corde du son subtil, on part dans l'espace.

La corde devient verticale: vous marchez en montant, votre corps en position horizontale.

Cette montée s'opère poumons vides, pour intensifier la perception.

Le fil du son devient plus inducteur, transducteur de l'au-delà.

La marche des deux coeurs, des deux lotus se poursuit en nous, sans nous: "ça marche" pour nous.

Grâce à chaque pas qui est paix, on entre dans le canal central jusqu'au troisième oeil

Méditation guidée

La projection de soi - la protection du toit - les 7 ouvertures - joie et compréhension

Après avoir chanté AOUM - de manière sonore ou en silence -, on masse le point de focalisation à la base du nez avec le pouce retourné: on y crée une sensation sous forme de feu de joie qui brûle les crispations, les tensions, les distractions, les contractions.

Quand on a fini de masser avec le pouce physique, on remet les mains en position habituelle: l'une sur l'autre. Celle en dessous correspond à la narine fermée, car on a l'impression qu'elle est ouverte par la pression de la main du dessus, et le travail de méditation consiste en général à ouvrir la narine fermée par réflexe et ouvrant des parties du corps du même côté.

On continue à masser le point à la base du nez avec un pouce imaginaire, un pouce de lumière, tout en revenant au souffle naturel.

Le mental est comme un SDF, sans domicile fixe: il court de gauche et de droite. En massant la base du nez, on lui redonne un domicile fixe, comme une sorte « d'Armée du Salut ».

Cette base du nez devient un toit qui nous protège comme un refuge dans lequel on s'apaise: on y clarifie notre esprit. Les théistes prennent refuge dans un Toi divin, les bouddhistes, plus simplement et concrètement, dans ce toit qu'est la base du nez...

* * *

Le stress et le mal-être sont comme une fissure, une blessure qui forme une plaie en nous. En ramenant l'énergie des pouces de lumière vers le point de focalisation, on ramène les deux bords de la plaie l'un contre l'autre pour que le travail de cicatrisation s'opère.

On ramène les deux moitiés du corps pour les recoller au point de focalisation au milieu du septum nasal: les deux pouces font pression pour recoller les deux moitiés du corps subtil. Ça va mieux: ça colle !

On observe ensuite son souffle dans un corps imaginaire que l'on projette à 2, 3 mètres en avant de soi: on imagine qu'on médite dans son corps de lumière - réplique de soi-même - projeté en avant de soi.

Cette projection permet de développer l'attention par son caractère inhabituel et donne du dynamisme: quand on est triste et déprimé, on se dit: "il faut aller de l'avant". On va de l'avant, on se sent dynamique: c'est la fonction de l'appât - généralement un lapin - qui précède sur la piste la course des chiens: l'appât les stimule pour courir plus vite. Par ce corps imaginaire en avant de soi on met de l'énergie dans sa méditation.

On voit son mental comme le rêve d'un autre: le corps de lumière en avant, c'est à la fois soi et un autre, comme dans un rêve.

Dans cette attitude mentale, les colères, les mesquineries, les jalousies perdent leur force: elles paraissent comme le rêve d'un autre.

Si l'on éprouve des difficultés pour ressentir le corps rêvé, projeté à l'avant de soi, on revient au corps physique et l'on repart vers l'avant: la projection devient plus sensible avec des allers retours entre le corps de lumière et le corps physique. Après quelques navettes, on parvient à une projection stable.

20ième minute

Les 7 ouvertures

On place les deux mains au niveau du début des cuisses, le pouce à l'arrière et les 4 doigts à l'avant: on fait le mouvement de tourner vers l'arrière. Cela crée une ouverture du bassin et du tronc. Après avoir fait ces mouvements physiquement, on les reproduit de manière subtile, de manière imaginaire. Comme si on voulait déplier quelque chose.

En gardant la même position, le même travail est réalisé au départ des humérus, juste en dessous des épaules, dans la même zone au niveau des bras que celle qui a été stimulée au niveau des jambes. On prend avec les mains de lumière chaque haut de l'humérus: on le tourne vers l'extérieur pour ouvrir.

Deux ouvertures en bas, deux ouvertures en haut.

On imite le mouvement du conducteur de mobylette qui tourne la poignée des gaz: on sent qu'on démarre, qu'il y a une poussée vers l'avant.

La cinquième ouverture est la charnière dorsolombaire: une main de lumière la pousse vers l'avant. Cette poussée produit une ouverture de l'espace intervertébral antérieur: quand on se redresse, l'espace antérieur qui était pincé, redevient normal. Ce mouvement ouvre la poitrine et le plexus solaire, dévoilant un soleil d'altruisme qui rayonne sans complexe et sans complication.

Ces cinq ouvertures fonctionnent en même temps pour cadrer notre tronc et éviter qu'il ne file dans la dépression ou le recroquevillement sur soi-même, en s'affaissant de façon inerte comme un sac

Une sixième ouverture se situe au niveau de la langue que l'on place dans le creux du palais: en verticalisant la langue, cela provoque une large fente entre langue et mâchoires. Cela permet de mettre à distance la frustration et la colère qui se logent dans les mâchoires sous forme de tensions.

Enfin, la dernière ouverture se situe au niveau du centre du front, au niveau du troisième oeil: quelque chose s'ouvre à cet endroit. Les mains imaginaires tournent les arcades sourcilières - comme si elles tournaient la manette des gaz d'une mobylette - et provoquent l'arrivée de l'énergie au centre du front.

On pratique le sourire du bébé qui voit venir sa mère: il s'exprime par une contraction des muscles de la moitié externe de la base des yeux, du côté des tempes, c'est ce qu'on appelle en physiologie le sourire de Duchenne. Après avoir exercé le mouvement des deux côtés pour équilibrer, on amplifie le mouvement à droite: ce côté, connecté au cerveau gauche, est relié à la joie du petit enfant.

En positionnant les deux pouces au centre du front, 2 ou 3 centimètres au dessus des sourcils, on imagine qu'à cet endroit, deux rivières d'énergie confluent aussi continûment que l'on sent la pression des deux pouces l'un sur l'autre. L'endroit de cette confluence des deux rivières est le lieu de crémation des mauvais souvenirs, des blocages du passé, des cadavres dans les placards.

C'est le feu de la connaissance - alimenté par l'énergie qui vient du pouce droit et du pouce gauche - qui nous débarrasse de ces fantômes.

Ce feu détend le corps qui devient transparent: il permet de chasser dans ses recoins les souffrances enkystées, les souvenirs du passé qui nous hantent comme de mauvais esprits.

Le ressentiment nous possède, la colère nous aveugle, la peur nous envahit mais le feu de la connaissance et les flammes de la conscience qui brûlent à cet endroit, les consomment et nous en libèrent.

La conscience est un feu qui brûle - au centre du front et au centre du coeur - nos tensions, nos crispations et les cadavres enfouis dans notre inconscient : l'inspir et l'expir soufflent et attisent le bûcher.

40ième minute

Joie et compréhension.

Vous pouvez vous allonger.

La plus grande joie est celle de comprendre. La libération vient de la compréhension: la compréhension va au delà de l'égo et de ses pièges.

Deux gestes vont incarner cette réflexion. La main gauche va incarner la joie: positionnée à gauche de la ligne qui rejoint nombril et plexus solaire, elle est ouverte comme un tournesol tourné vers le soleil.

La main droite va symboliser la compréhension par le geste de la connaissance: le pouce touche l'index, les autres doigts sont à moitié ouverts.

Les deux mains de chaque côté de la ligne médiane au-dessus du nombril sont réunies en se touchant par le bout des auriculaires.

La formule " la plus grande joie est celle de comprendre" est répétée comme un passage de la main gauche - la joie - à la main droite - la compréhension: sur l'inspir, on sent la main gauche. Sur l'expir, on sent la main droite.

On ramène les deux mains dans le cœur subtil (le centre du thorax) : leur taille diminue mais plus elles deviennent petites, plus elles deviennent brillantes. Elles sont sculptées, en or, précieuses.

On répète la formule que symbolise la position des mains: la plus grande joie est la joie de comprendre.

La conscience équilibre et pare au risque de la toute puissance.

On déplace imaginativement les deux mains, en gardant leur position, au centre de la tête.

Comme un cailloux lancé sur la surface du lac qui fait des ricochets de plus en plus petits avant de couler, on répète le plus vite possible les mots hybrides composés de "comprendre" et "joie" pour former par exemple "compr-oie" et "j-endre": le contact des auriculaires fait sentir l'union des concepts, comme un mariage intérieur.

Les deux petites mains de lumière, précieuses et réduites, sont alors visualisées à l'intérieur du ventre: elles deviennent comme un soleil qui rayonne dans l'espace de l'abdomen: elles se trouvent au centre d'un mandala qui organise et structure les sensations que l'on ressent en périphérie.

L'intensité de la perception est amplifiée par la "petite" respiration: après deux ou trois soupirs - pour faire provision d'oxygène -, le manque d'oxygène par des respirations de plus en plus superficielles est accentué de manière prolongée, comme si on s'endormait, l'attention focalisée par cette lumière qui hypnotise au centre de l'abdomen.

La dévotion pour ce soleil qui nous illumine au delà de notre égo s'installe: il irradie dans toutes les directions, de façon harmonieuse. En même temps que la lumière, un son est émis par ce soleil, comme un A continu à partir de ce centre.

L'espace de sensations est organisé par le son qui diffuse comme les rayons d'une sphère: c'est le rapport entre son - vibration - et mandala qui est exploré, comme le dessin formé par les graines sur un papier traversé par le son.

Les petites mains de lumière sont transportées dans le genoux droit : un son solaire en émane et dissout toutes les crispations de la jambe. On fait ensuite la même chose avec le genou gauche.

On termine la séance en chantant le son AOUM et en s'inclinant jusqu'au sol.

La marche méditative

On entend "vigilance" par l'oreille droite, "bienveillance" par l'oreille gauche.

Ses pieds d'arc en ciel se déposent délicatement sur l'oreille droite d'abord, puis sur l'oreille gauche ensuite.

On dirige l'inspir vers l'oreille droite et l'expir vers l'oreille gauche, en respectant une sorte de rythme de marche tranquille.

Sur l'inspir, on regarde vers la droite et on entend "vigilance" par l'oreille droite: sur l'expir, on regarde vers la gauche et on entend "bienveillance" par l'oreille gauche. Ce mouvement des yeux de droite à gauche amplifie l'effet de relaxation.

Cette oscillation du regard a pour effet de gommer les mauvais souvenirs, les crispations, les traumas inscrits dans le corps jusqu'au moment où on lâche tout: on rentre dans le coeur.

Cette relaxation du coeur a effacé son égo revendicateur, batailleur, frustré, douloureux: il risque de revenir mais maintenant, il est tellement relaxé qu'on ne le sent plus.

En reprenant une série, on associe

- le son qui alterne oreille droite et oreille gauche
- le mouvement des yeux et
- la respiration.

Le but est de gommer quelque chose en nous, par exemple l'égo mais peut être aussi un moment où l'on a été particulièrement égoïste: c'est un travail d'effacement des blocages logés dans notre inconscient.

Lorsque l'on arrête le balancement des yeux, on sent ses globes oculaires chauds comme des soleils qui rayonnent. Ils ont pour effet de nous détendre, comme si l'on prenait un bain, et le troisième oeil, au centre du front devient un troisième soleil.

Tout le corps est baigné par les rayons de ces trois soleils: ça aide à le détendre, à le placer dans l'ouverture, l'acceptation et la réceptivité.

Le AOUM part du troisième oeil, comme un coup de gong, descend dans tout le corps en dissolvant les tensions et en stoppant les sensations.

Le son paralyse la posture et, en sentant l'immobilité, on perçoit le corps comme un miroir de l'immensité.

On se penche vers le sol, poumons vides, en expérimentant une réceptivité complète.

Méditation - la conque de la connaissance

Imaginer une conque que vous placez en apesanteur 15 centimètres au dessus de votre tête: ce vase est rempli d'un liquide particulier qui permet d'avoir accès à la connaissance.

Votre position est stable, en prenant contact avec la base posée sur le sol qui supporte le corps et vos intentions: on relâche les épaules, les bras.

On ouvre le bol du bas du dos qui se détend: la respiration abdominale peut se calmer plus facilement.

On trouve le souffle avec son attention et l'axe vertical de son corps.

L'ensemble de ces éléments permettent de calmer le mental.

Au-dessus de la tête, au sommet de l'axe, on visualise un soleil ou une lune blanche dans lequel on installe la conque remplie d'un liquide luminescent de douceur, de bienveillance et d'aspect protecteur.

Ce liquide déborde des côtés de ce vase et pénètre dans notre corps par le sommet de la tête pour nous nettoyer: le liquide blanc va se déverser également sur nous et à l'intérieur de nous-mêmes. Il va vider notre corps des poussières, des encombrements, de ce qui est inutile.

La visualisation peut imaginer des nuages noirs à l'intérieur de mon corps: au fur et à mesure que le liquide blanc descend, il pousse ces impuretés vers la sortie par le bas du corps.

Tout le corps, du haut vers le bas, est devenu blanc et radieux comme la lune qui le surplombe, rempli d'une luminescence blanche et transparente. On n'aperçoit plus que ses contours.

* * *

On va ensuite remplir le corps de ce liquide: on va progressivement voir monter le niveau du liquide, comme une bouteille dans laquelle on le déverse, sans oublier les mains et les bras, jusqu'au sommet du crâne.

Je suis avec attention le déversement de ce liquide dans toutes les zones de mon corps. Uni à cette clarté, mon corps est blanc et transparent: tout est luminescent et je sens comme une connaissance qui se déploie en moi.

Je redescends quelques instant dans l'espace du coeur, au centre: on visualise également une conque ou un bol, lui même rempli jusqu'aux bords de ce liquide blanc qui sera toujours disponible.

De cette conque émane une lumière blanche absolument radieuse: au centre de cette luminosité, on imagine le son du AOM initial, en lettres majuscules, qui tiennent debout.

Le son et cette lumière blanche émanent autour de nous, unies à notre corps dans cette luminescente transparente. Ses rayons vont partout, dans la pièce, toucher le coeur de chaque personne et révéler leur nature sacrée, puis au-delà, jusqu'à toucher le coeur de toutes les personnes. Elles sourient paisiblement car elles ont réalisé leur nature intérieure: la planète est entourée de lumière blanche en réalisant sa nature originelle.

J'ai conscience du miroir entre mon sourire, reconnaissant ma nature, et le sourire des autres, reconnaissant leur nature: cela aide à sentir une forme de joie et de félicité particulière, partagée, comme contagieuse.

On revient alors à la réalité après ce voyage visualisé au pays de la connaissance et on ouvre les yeux.

La danse du papillon

Le printemps: après les pratiques intériorisées de l'hiver, dans le silence nécessaire à l'épuration, l'énergie commence à circuler à nouveau, à remonter le long des arbres.

En position debout, pour libérer le mental, de légers mouvements de bascule - d'avant en arrière, puis sur le côté - permettent de prendre conscience du socle sur lequel nos pieds prennent appui: la plante des pieds s'étalent sur le sol.

Comme lors de la marche, pour éviter de rigidifier le bas du corps, plier légèrement les genoux. En assouplissant les genoux, tester la mobilité du bassin, à droite, à gauche, sur les côtés.

Etirer la colonne vertébrale: le bas étant solide et souple, libérer le haut.

L'aventure du papillon commence: les bras montent pour symboliser l'ouverture du soleil. Toujours dans l'axe de la vision, les bras se lèvent pour se croiser au niveau des poignets: les mains s'animent pour former les ailes d'un papillon qui s'éveille aux rayons du soleil dans la nature qui croît.

Le papillon prend confiance en lui et fait participer toutes les cellules à son vol. L'attention est focalisée sur le "beau" mouvement pour se poser librement, pourvu qu'il soit toujours en contact avec le coeur. Les bras ne se décalent jamais: ils sont toujours devant le coeur. C'est le thorax qui tourne.

Le vol reprend, plus en haut, plus en bas: libre de tourner la main dans l'autre sens, vous pouvez inverser le mouvement vers l'intérieur puis repartir.

Le retour à l'hiver le fait voler plus bas et se poser sur une inspiration, en même temps que l'ouverture du coeur. L'identité du papillon est de simplifier les choses

Méditation sur l'altruisme - la non dualité - le soleil du soi

On commence par le AOUM qui, tel un coup de gong qui descend du front pour inonder le corps, marque le début de la période d'immobilité.

On convoque alors sur son écran mental une personne proche pour laquelle on éprouve beaucoup d'affection: ensuite, on étend - comme en tâche d'huile - ce sentiment d'affection vers des personnes

- qui nous sont sympathiques, puis
- vers des personnes moins sympathiques, ensuite
- vers des personnes neutres et enfin
- vers des personnes qui suscitent chez nous de l'antipathie: on leur souhaite de réussir, non dans les comportements qui justifient notre antipathie, mais de trouver le bonheur dans leur

vie. On peut également à cette occasion se remettre en question pour apercevoir que leur position repose sur des motifs qui peuvent se révéler justes.

On sent que ce sentiment positif se répand dans toutes les directions et envahit l'espace.

* * *

L'altruisme se combine avec le son du silence, entendu en nous et en dehors de nous, comme un verre qui répond en écho au bruit des autres verres de même forme. On se sent partager notre nature à l'identique et en résonance avec ceux qui nous entourent.

Le grésillement du silence est perçu dans le cœur, comme une sonorité intérieure : il résonne aussi chez les autres, comme une amie intime pour ceux qui côtoient notre intérieur.

Si l'on n'entend pas le son du silence, on imagine qu'un son AAAA continu fait vibrer tous les corps présents : le son imaginé a pratiquement le même effet que le son du silence perçu directement.

Ce son du silence qui irradie au départ de son cœur et du cœur des autres, envahit l'espace et tous les êtres, en harmonie, comme le chant d'une chorale à l'unisson qui se répand dans l'espace.

On imagine qu'un soleil qui symbolise le Soi, plane au dessus des personnes qui méditent et envoie ses rayons sur chacun d'eux: sur l'inspiration, on remonte vers le centre du soleil par le rayon qui nous touche et sur l'expiration, on redescend par les rayons qui touchent chaque méditant. La non dualité n'est pas d'être un avec les autres: c'est d'être un avec le Soi et de percevoir les autres au travers du Soi.

On passe par le Soi pour aller vers les autres: en passant par le soleil du Soi, on se charge d'énergie et de chaleur, ce qui se répercute sur les autres.

On inclut ensuite une touche de variabilité cardiaque: on sent que l'inspiration nous libère tandis que l'expiration nous incite à la chaleur du don. Sur un rythme de 4 battements de cœur, à l'inspir, dire "je-me-li-bère" et à l'expir, "je-sais-don-ner". On monte jusqu'au soleil à l'inspir et l'on redescend à l'expir vers les autres.

On imprime ensuite un mouvement des mains: posées l'une sur l'autre horizontalement, elles remontent légèrement sur l'inspir et redescendent sur l'expir: on peut également accompagner le mouvement des mains par un léger mouvement de la tête, vers le bas à l'expir et vers le haut à l'inspir et/ou par un mouvement des yeux - convergence à droite sur l'inspir, convergence à gauche sur l'expir - .

Ainsi,

- la parole est mobilisée - "je me libère", "je sais donner"
- le mouvement des mains, de la tête et/ou des yeux accompagne le souffle et
- la visualisation du parcours du souffle passe par le Soi/soleil.

Le rythme de 4 battements de cœur - ou d'autres multiples de 2 - cadre le mental et le stabilise, solide, comme une table à 4 pieds.

On exagère un peu la différence entre l'inspir et l'expir: en allongeant l'expir, on lui donne plus de chaleur.

On va chercher tous les trésors du ciel sur l'inspir: on les redistribue sur l'expir.

Le rythme est fixe - parce que cela cadre - mais on peut faire varier l'amplitude de la respiration, qui reste libre: une fois, elle est très grande, une fois, elle est très petite.

L'idée générale est cependant d'aller vers la "petite" respiration en réduisant l'amplitude: c'est en faisant le moins qu'on obtient le plus.

Plus la respiration est petite, plus le son semble comme éloigné, venant du ciel.

A un moment, on bascule vers un autre état de conscience: on rentre en état de méditation profonde.

On peut s'allonger et on pratique le mouvement des yeux comme dans la danse indienne et l'EMDR: le but est d'abandonner l'égo. (Dans la danse indienne comme le bharata-natyam ou le kathakali, une instruction de base est de suivre des yeux le mouvement des mains, ce qui amène à un balayage du regard de gauche et de droite).

En même temps que le souffle que l'on réduit à à peu près une ou deux secondes par cycle, on regarde à droite sur l'inspir, puis à gauche sur l'expir, puis à droite sur l'inspir, puis à gauche sur l'expir, etc,... dans un rythme rapide. On compte le nombre de cycle jusque 31 par exemple. On va à fond avec les yeux fermés.

Ce qui vient après le balayage des yeux est aussi important que le balayage lui-même: vous imaginez deux cascades de détente qui descendent des yeux vers le reste du corps. Une troisième cascade descend du troisième oeil situé au milieu du front.

À la place des cascades, vous pouvez imaginer le bain de trois soleils qui détend le corps et le dissout complètement dans le bien être et la chaleur.

Cette dissolution est accentuée par l'ébranlement de l'équilibre provoqué par le mouvement des yeux: on se sent dans un état proche de l'ivresse.

Les tensions incrustées dans certaines parties du corps et de l'esprit par des souvenirs pénibles ou traumatiques sont nettoyées, car quand l'équilibre est perturbé, le corps doit lâcher très rapidement toutes les tensions pour ne pas tomber et trouver dans les deux secondes une nouvelle stabilité.

Le mouvement des yeux imite le va et vient d'un balai qui nettoie ces enkystements ou de la gomme qui les efface.

On convoque ensuite dans sa mémoire une image problématique - un souvenir qui nous est resté en travers de la gorge, un échec, une tristesse, une séparation, par exemple -: on le dessine au crayon sur un grand papier canson en face de nous, près de nos yeux: on lance alors le mouvement des yeux, de droite à gauche, rythmé par la respiration rapide. On fait aller et venir le regard comme une gomme qui efface ce mauvais souvenir.

Inspir vers la droite, expir vers la gauche: on gomme l'image négative par le balayage des yeux à un rythme rapide du souffle. On compte 41 mouvements par exemple, en tous les cas suffisamment car nous recherchons maintenant un effet thérapeutique.

Au terme de ces 41 mouvements, la chaleur qui a été créée par ce travail intense de balayage est répandue dans tout le corps sous forme de relaxation, comme un bain de trois soleils - les deux yeux et le centre du front - qui régénère le corps de leurs rayons.

La phase de relaxation après ces mouvements rapides sert à couper les racines du souvenir problématique et à en détacher l'égo: le poison des anxiétés étroites a été absorbé, effacé, rendu inoffensif et transformé en sérénité lumineuse, comme un ciel calme sans nuage.

L'expiration aide à faire descendre la sensation de détente dans tout le corps: après avoir été secoué comme les vagues d'un lac en pleine tempête, le corps et l'esprit sont apaisés par ce travail de nettoyage.

*

*

*

Une variante consiste à faire le même travail avec l'audition par l'oreille droite d'abord, par l'oreille gauche ensuite: on choisit pour cet exercice la petite respiration que l'on scande avec une formule telle que: "je peux" sur l'inspir et "la-ver" sur l'expir.

On se sert moins des yeux car on va concentrer son attention sur la langue: la pointe de la langue se tourne vers la droite sur l'inspir quand on entend le son "je peux" - avec l'oreille droite - et ensuite, sur l'expir, on entend "la-ver" avec l'oreille gauche et l'on bascule la langue vers la gauche.

On commence par 31 mouvements pour s'habituer.

Après cette série, on continue au niveau subtil à réciter la phrase "je peux" - "la-ver" - droite/droite - gauche/gauche : on s'absorbe dans ce lavage comme dans un bercement qui apaise les souffrances.

On entend la berceuse, une fois d'un côté, une fois de l'autre: les peurs s'apaisent, le corps se relaxe, le mental se calme.

*

*

*

Pour terminer, on part du coeur subtil à droite - correspondant du coeur physique à gauche - en récitant la formule "puissent tous les êtres être bienheureux et apaisés".

Une main est posée sur la peau au niveau du coeur sous le maillot de corps: le contact peau à peau produit l'ocytocine, l'hormone du bonheur émotionnel et relationnel.

L'inspiration s'opère sur deux battements de coeur et on récite une syllabe par battement: "puissent tous - les êtres - être bien -heureux - et a - paisés".

On essaye de percevoir le battement de coeur soit directement sur la main posée sur le coeur ou ailleurs dans le corps pour synchroniser le souffle et la parole.

Du mariage du souffle et de la parole naît une fille qui s'appelle harmonie.

Le son reste clair: les perceptions du souffle et des battements de cœur sont clairs également.

Si vous sentez que vous vous endormez, vous réduisez de moitié l'amplitude du souffle: cela libère les endorphines - et sans doute un peu d'adrénaline -, et cela vous réveille et rend plus intense la méditation.

En mettant de moins en moins d'énergie dans cette petite respiration, la méditation s'oriente vers le calme plat: il en est de même pour la récitation.

Ce calme permet de passer de l'autre côté du sommeil, de basculer de l'autre côté du miroir: on reprend un souffle un peu plus ample puis de nouveau, en diminuant l'amplitude, on bascule dans un état beaucoup plus intense, c'est comme si on passait le mur du son.

Le paradoxe de la petite respiration, c'est que moins on en fait, plus on obtient.

Pour favoriser l'altruisme, on travaille sur l'humilité de cette petite respiration: on n'est ni "gonflé" - au sens de prétentieux ou envahissant - ni "gonflant" - on n'irrite pas les autres -: on peut donc réciter « ni gonflé » sur deux battements de cœur inspiratoires, « ni gonflant » sur les deux battements suivants, expiratoires.

Vous sentez que ce n'est plus vous qui récitez la formule mais que la formule se récite en vous.

On passe à un stade impersonnel beaucoup plus vaste: les paroles sont les mêmes, précises, mais c'est la forêt, les nuages, le ciel, la nuit qui récitent la formule. On est complètement réceptif.

La dernière phase par rapport au son consiste à se demander: "qui écoute cette formule ?" On s'aperçoit qu'il n'y a peut être personne qui écoute.

Il y a une écoute mais il n'y a pas forcément un égo constitué, rigide, figé, solide qui écoute: c'est l'idée de ce retour sur soi avec cette question qui interroge l'égo: "qui écoute la formule ?"

Est-ce l'espace qui écoute la formule ?

Si la formule s'entend, sort de l'espace et y revient, où suis-je moi dans tout cela ? La réponse est peut être: "nulle part".

Surgit alors la question: "qui suis-je ?"

On en profite pour faire quelques arrêts poumons pleins, prolongés, qui font suivre leur effet stimulant de départ par un effet calmant: en effet, au bout d'un certain temps, l'oxygène baisse dans le sang, provoquant un ralentissement automatique du cœur et donc une plus grande accalmie.

On va titiller - sans la dépasser - la limite après laquelle l'anxiété pour ré inspirer se réveille: on lâche le souffle, on reprend plusieurs fois un cycle naturel et ensuite on s'arrête à nouveau, abdomen plein, poumons pleins.

On sent le glissement de la sensation de stimulation à la sensation d'accalmie au fur et à mesure que l'oxygène baisse dans le sang: à un moment, on lâche mais on garde la sensation de plénitude comme une photographie en nous.

Les inspirations et les expirations suivantes ne se comprennent qu'en fonction de cette expérience de plénitude.

C'est un nouveau cadre qui guide le souffle.

On peut se rasseoir.

Le AOUM final est chanté pour le bénéfice de tous les êtres. Puisqu'il est offert, il ne peut plus être récupéré par notre égo: la lettre est partie, la sauvegarde est lancée: elle ne peut être récupérée.

Le geste d'offrande accompagne le chant du AOUM:

- sur l'inspiration, on fait monter l'énergie vitale comme une sphère blanche du périnée jusqu'au centre du thorax
- sur l'expiration, on sent la dilatation de cette sphère blanche dans toutes les directions
- on accompagne cette dilatation par le grésillement du silence qui est semblable au AOUM subtil.

Tout se passe en silence, en étant connecté au son subtil.

Ce AOUM subtil véhicule tous nos vœux de bonheur dans tous les recoins de l'espace, adressés à tous les êtres.

On sent ce qui baigne dans ce grésillement du silence: si on n'entend pas le son subtil, on imagine un AOUM qui part du centre du cœur pour se répandre dans toutes les directions.

On termine en mettant, sur l'expiration, le front vers le sol: on reste en contact avec la petite respiration comme si on emmagasinait une énergie subtile pour retourner dans la vie quotidienne.

Plus la respiration est petite, plus on sent l'expansion.

Inonder le corps de lumière - le mouvement des yeux qui gomme les émotions perturbatrices

On fait descendre la lumière dans le corps, de la tête vers les mains, puis de la tête vers les pieds.

Un vent de lumière parcourt le corps, de haut en bas, et atteint un océan de lumière qui se crée au niveau du hara, trois travers de doigts en dessous du nombril.

Ensuite on choisit une image négative du passé, voire traumatique: on va effacer sa trace corporelle par un mouvement rapide des yeux. Les tensions qui se sont inscrites dans le corps à la suite de ce souvenir négatif seront reconditionnées par la perte d'équilibre induite par le mouvement des yeux.

Cet exercice est déconseillé aux personnes ayant un décollement de la rétine.

On commence par une trentaine de mouvements des yeux, rapides, de droite à gauche, mouvements auxquels on adjoint le souffle. Les yeux fermés, on regarde à droite "à fond" et en même temps, on inspire: ensuite à gauche et on expire. Le rythme est un peu rapide: la respiration saccadée dont l'amplitude est libre, produit une sensation d'ivresse.

Après cet exercice, on relaxe les yeux, en sentant leur chaleur: on diffuse cette chaleur vers le corps, comme si les yeux étaient deux soleils dont les rayons inondent chaque partie du corps.

On sent que ce mouvement des yeux a changé son équilibre et a relaxé les tensions du corps: on sent le corps qui recompose son équilibre.

Ces retrouvailles avec un nouvel équilibre font de nous un homme nouveau, comme une mort dont on renaît par un mouvement de transe.

Une nouvelle série de trente mouvements s'accompagne dans la phase de relaxation de la présence du troisième oeil: trente inspir et expir en faisant aller les yeux "à fond" vers la droite, puis vers la gauche.

Après ces trente mouvements, non seulement les deux yeux sont comme des soleils qui baignent le corps mais le troisième oeil respandit lui aussi, comme une conscience qui illumine le corps en allant couper les racines des images traumatiques.

On associe la bienveillance à la chaleur produite par les yeux et la vigilance à la lumière: on pratique ces deux vertus vis à vis de soi-même.

On reprend ensuite dans ses souvenirs une image qui a posé problème: colère, peur, culpabilité, tristesse, etc,... Cette image est dessinée au crayon sur un beau papier canson et nos yeux - qui vont et viennent de droite à gauche - sont comme des gommes qui effacent l'image problématique.

Ajouter la respiration au mouvement rapide des yeux provoque une hyperoxygénation qui induit une légère ivresse: cette sensation "rebooste" également nos points d'équilibre et efface l'inscription de cette image négative dans notre corps.

On augmente le nombre de mouvements des yeux à 40: l'énergie des 3 yeux nettoie. On dit "au revoir" à ces pensées négatives.

On est renouvelé par la lumière de la conscience et la chaleur des soleils qui s'originent dans ces 3 yeux.

On recommence ce nettoyage avec un souvenir vraiment problématique: on "met le paquet" avec 50 mouvements des yeux et on sent après l'exercice, la descente de la détente, la dissolution des tensions, la remise à zéro des points d'équilibre.

Les mauvais souvenirs, les relations problématiques, les deuils, les émotions perturbatrices sont dissous dans la lumière.

On se libère de la souffrance, de l'égo et même de la conscience habituelle du corps.

Secouer l'équilibre du corps par le mouvement des yeux libère les fixations : on s'offre une cure de jouvence en étant mobile, renouvelé.

On voit la lumière qui coule à flot et on la fait descendre des yeux dans le corps.

Pour intégrer et assimiler ces modifications, on revient au souffle naturel.

Après la perception des sensations, on utilise les images et la parole: une manière pour intensifier l'effet consiste à réciter une formule au rythme des battements du cœur, sur une base de deux syllabes par battements: "je vois / je sens / j'efface les noeuds".

Si on est dans la justesse, c'est le cœur qui commence à réciter la formule: on récite avec le souffle puis, avec l'arrêt du souffle, dans le cœur.

Le rythme calmant est carré, sur 4 temps: deux battements de cœur et deux syllabes sur l'inspir, deux battements de cœur et deux syllabes sur l'expir. L'amplitude respiratoire est libre mais parfois réduite, avec des arrêts qui viennent spontanément et reprennent quand le besoin s'en fait sentir. On dit des gens francs et honnêtes qu'ils sont carrés...comme la rythme qu'on pratique.

On synchronise le souffle paternel avec la récitation maternelle et l'harmonisation des deux produit la sérénité: notre état intérieur est en sécurité.

Rester sans respirer – ou pratiquer une petite respiration - intensifie l'expérience en produisant des endorphines et de l'adrénaline : la dépression disparaît grâce à la sérotonine, l'hormone du bonheur et un dérivé des endorphines, comme du Prozac naturel, ce dernier augmentant le niveau de sérotonine.

La respiration physique arrêtée, la respiration subtile continue.

Pour s'absorber dans cette petite respiration, on ne perd pas le fil de la parole, et on la combine aux mouvements d'un doigt, par exemple avec les paroles « je vois / je sens / le même / mouvement », on ajoute un petit mouvement de l'index : quand on inspire, l'index monte d'un demi-centimètre et redescend à l'expir.

Cette absorption dans la méditation profonde est semblable à l'état de sommeil paradoxal avec rêve : le corps est complètement détendu, les muscles déconnectés et il n'y a que les doigts et les yeux qui bougent. On fait un rêve hyperconscient.

Au début, on récite la formule « je vois / je sens / le même / mouvement » : ensuite, la formule se récite en nous : il n'y a plus de trace d'égo.

Ne pas perdre le fil de la parole, ne pas perdre le fil du mouvement du doigt, c'est comme suivre la baguette d'un chef d'orchestre qui commence une symphonie qui se produit en nous : le rythme est donné par les battements de cœur.

Pour aller plus loin dans la récitation, on imagine que quelqu'un nous chuchote la formule dans l'oreille droite, du côté apaisant: le mouvement du doigt s'opère imaginativement en face de cette oreille. Petit mouvement de presque rien qui peut presque tout.

Méditation sans objet – la conscience

Sans centrer son attention sur un objet, la pensée ne sait où aller.

Mais les sens ne restent pas silencieux: en fermant les yeux, les premières sensations à se manifester sont les sons.

On concentre son attention sur l'instant présent du son sans établir de distance entre nous et ce qui est entendu.

Ensuite, spontanément, les pensées vont émerger comme des bulles qui se forment au fond d'un étang et viennent crever à la surface: elles sont accueillies, sans les retenir, en les laissant passer. La conscience les absorbe: elle les contient toutes.

Le champs de la conscience se concentrera également sur l'air qui caresse la peau, qui fait frémir nos narines et qui porte les sons.

La conscience inclut en réalité toutes les sensations présentes dans le corps: les sons, le souffle, le toucher de la peau, le goût, les images,... Tout est présent, instant après instant, au sein de la conscience.

Ressentir, entendre, connaître: la conscience inclut dans son champs toutes nos pensées et toutes nos sensations. Tous nos souvenirs, tous nos fantasmes font partie de notre conscience: son champs est illimité, aussi vaste que le ciel, sans centre.

La conscience est semblable à un miroir: elle ne rejette rien, elle ne convoite rien. Elle perçoit, détecte, ressent, voit immédiatement ce qui survient, ce qui se dissipe: elle reconnaît les sons, les pensées, les sensations sans les repousser, sans les condamner, sans les exalter.

Méditation sur la mort

Méditer sur la mort nous permet de goûter le moment présent, de se sentir incarnés, de sentir les mouvements de la vie se manifester en nous, de percevoir l'impermanence de notre condition et de comprendre que nous ne sommes pas que notre corps.

En commençant par l'élément terre, nous nous sentons au fil des âges perdre nos forces: notre teint pâlit, notre visage se creuse, nos muscles s'affaissent, notre peau se frippe et parfois, un grand poids nous écrase. Nous retournons à la terre.

L'élément eau nous fait perdre le contrôle des liquides de notre corps: les larmes sont plus fréquentes - parfois les yeux s'assèchent -, les sphincters se relâchent, nos narines se creusent, le nez se met à couler ou la salive nous échappe. Nous retournons à l'océan.

Le feu nous fait ensuite défaut: la chaleur commence à se dissiper et nous devenons frileux, d'abord aux extrémités pour remonter ensuite vers le cœur. Le feu digestif s'affaiblit et notre thermostat produit des bouffées de chaleur ou des frissonnements. Notre nez devient froid, notre bouche et notre nez s'assèchent. Nous avons l'impression de nous consumer dans un brasier brûlant. Nous retournons au feu.

Enfin, il nous est de plus en plus difficile d'inhaler l'élément air. Les inspirations deviennent superficielles et les expirations s'allongent. Nos respirations deviennent courtes et laborieuses et un grand vent nous balaie intérieurement.

Nous nous approchons de la mort, chaque jour: il est urgent de se concentrer sur notre nature qui n'est pas que matérielle. Nous ne sommes pas sur terre seulement pour bien manger, profiter des plaisirs ou travailler. Il y a autre chose que d'être une fourmi, agent servile d'une société dont la destinée nous échappe.

La méditation sur la mort, sur l'impermanence des choses permet d'aller au delà de l'apaisement de l'esprit, pour accéder à la sagesse, manière de prendre conscience et de contempler avec émerveillement les sons, les odeurs, les chocs, les saveurs, les sensations physiques ou les pensées sans qu'elles n'envahissent notre esprit.

Voir le bonheur en toute clarté et ne pas s'y attacher, sentir la souffrance et l'abandonner aussitôt, requièrent d'atteindre la connaissance de la vérité de ce qui est.

Méditer peut alors ne plus se pratiquer nécessairement en position assise: en vaquant à nos occupations, l'esprit posé, on ne s'attache pas.

Si l'esprit est agité, on reste en pleine conscience, avec une attention et un rappel à soi continus.

Quand l'esprit s'apaise, la respiration devient plus légère et plus fine. Le corps paraît plus léger et l'esprit se libère de ses fardeaux en lâchant les phénomènes extérieurs.

N'ayons pas peur si la respiration disparaît: nous pouvons en faire notre nouvel objet de méditation. Nous aurons alors conscience de changements inhabituels et de transformations subtiles: nous pourrions même avoir l'impression que notre corps disparaît, que nous ne pesons plus rien ou que nous flottons. Lachez-prise: un état pacifié apparaît.

Quand nous observons notre esprit, des ressentis d'impression mentales et d'activités conceptuelles apparaissent et disparaissent: ces perceptions semblent être la sagesse mais en réalité, nous atteignons la sagesse quand tout prend fin, quand on ne saisit plus rien, quand on reste conscient des perceptions et des ressentis mais qu'on n'agit pas en fonction d'eux.

L'esprit n'est pas un être, un individu, une personne ou un "moi": il y a quelque chose au delà de la pensée lorsque la méditation nous permet de nous détacher de ces perceptions et à ne pas y croire.

Le bonheur est en soi - la joie - le désir du bien de l'autre

La sagesse ne consiste pas à chercher le bonheur à travers les événements qui arrivent de l'extérieur ou que nous cherchons au gré du vent de la vie.

La sagesse s'acquiert en cherchant le bonheur en soi.

La sagesse ne consiste pas à adapter le monde à ses désirs mais à prendre le monde tel qu'il est, l'accepter tel qu'il se présente, avec ses hauts et ses bas, avec ses événements agréables et ceux qui sont désagréables.

Il y a souvent quelque chose de positif à retirer dans ce qui nous arrive, même s'il s'agit de maladie, d'épreuves ou d'un deuil. Un enseignement peut souvent en être retiré.

Le bonheur et la sagesse ne peuvent dépendre d'événements extérieurs.

Le sage regarde la vie d'une manière telle qu'il s'en satisfait. Il voit les choses avec émerveillement et étonnement: il se sert de sa raison pour répondre aux questions qui lui sont posées.

L'homme est heureux s'il se satisfait de ce qu'il a. Le bonheur, c'est désirer ce que l'on possède déjà.

Les désirs sont en effet souvent insatisfaits: il en faut toujours plus. Mettre ses efforts dans l'acquisition de reconnaissance, de confort ou d'objets divers, c'est passer à côté de ce qui est important.

Le bonheur, c'est juste d'être et d'exister au monde, d'apprendre à savourer la vie.

On peut vivre avec peu de choses et être content de tout.
On peut vivre avec beaucoup de choses et être insatisfait.

Le bonheur vient lorsque je pense que je suis comblé de joie: être conscient de son bonheur en prenant sa douche, en goûtant sa nourriture, en voyant la beauté du paysage ou en étant ému par le sourire d'un enfant. C'est gratuit.

Etre conscient de ces miracles permet d'en ressentir de la joie.

Éduquer son esprit pour le détourner des pensées négatives qu'il produit en permanence et lui apprendre à reconnaître et à mémoriser les choses positives requiert une prise de conscience et l'évaluation de chaque chose, à chaque moment.

Il s'agit d'une conversion intérieure pour décider d'avoir un regard constructif sur sa vie, pour orienter sa pensée, pour accueillir ce qui nous arrive le plus positivement possible, dans la joie.

Nous portons le monde dans notre regard: il est à l'image de nos pensées.

Les passions tristes - la colère, l'ennui, la tristesse, la peur, la jalousie, l'envie, le ressentiment, la honte, la culpabilité - empêchent le bonheur et nuisent au bien commun: il faut se libérer de l'esclavage de nos affects négatifs inconscients. Ce sont nos émotions et nos affects qui nous guident à notre insu.

Nous ne désirons pas une chose parce qu'elle est bonne mais nous l'estimons bonne parce que nous la désirons.

L'homme est un être de désirs: les désirs sont son moteur. Sans désir, nous sommes morts ou en dépression.

Il ne faut donc pas tuer le désir mais l'orienter vers la joie et le détourner de la tristesse.

Les pensées qui accompagnent nos désirs doivent viser le bonheur des autres: l'amour – qu'accompagne la joie - est lié à l'idée d'une cause extérieure qui nous réjouit.

Faire son bonheur, dans la joie, en faisant le bonheur des autres est fondé sur la raison et sur l'émotion.

La raison peut susciter un désir dont la réalisation nous grandira: l'homme est malheureux lorsque son désir est mal orienté.

La démarche singulière de chacun rejoint l'absolu impersonnel qui englobe le monde.

Etre dépendant des autres, c'est n'avoir pas de soi, comme un politique qui n'a que les idées de ses électeurs.

Ceux qui n'ont pas d'"être" essayent d'en acquérir un en possédant des choses - poste, nom, célébrité, confort, richesse.

Le bonheur est en soi, au service des autres, et non à l'extérieur.

Méditation, cancer et maladie

Avertissement

En préambule, il serait fallacieux de soutenir que la méditation remplacerait d'une quelconque façon les traitements proposés par la médecine: la méditation est à proscrire si, d'une manière ou d'une autre, elle aboutit à retarder ou diminuer le recours aux traitements médicaux classiques.

Il est en effet opportun de traiter le mal le plus tôt possible et le retard dans la prise en charge médicale rend souvent les choses plus difficiles et compliquées. En cette matière, le temps ne se rattrape pas.

Si la méditation n'a donc pas vocation à remplacer l'intervention médicale, elle a cependant sa place à côté des traitements proposés par la médecine pour gérer les impacts qu'a la maladie et les traitements sur le mental du patient.

On peut même soutenir que le travail sur le moral amplifie les effets bénéfiques des traitements médicaux.

Sauf à considérer que l'esprit n'a aucune influence sur le fonctionnement du corps, la gestion du mental peut dynamiser le système immunitaire et accompagner par une visualisation appropriée les effets thérapeutiques des traitements.

La méditation a aussi l'avantage de donner un rôle actif au patient: il n'est plus seulement destinataire des soins mais devient acteur de sa guérison, en joignant sa volonté aux prescriptions médicales.

Face aux questions que le patient se pose sur sa responsabilité et sur les causes de la maladie, la méditation pourra apaiser son anxiété.

Ses inquiétudes sur son avenir et sur l'évolution de la pathologie seront calmées et la méditation aura le mérite de faire en sorte que le méditant, s'il ne maîtrise pas son corps - ce qui n'est pas sûr -, maîtrise en tous cas les soubresauts de son esprit.

Le diagnostic de cancer a un effet sismique sur celui à qui on l'annonce: il renvoie à la mort, à la souffrance ou à l'amputation.

La méditation a cette vertu essentielle de pouvoir se mettre à distance de soi-même et dès lors, de ne pas être agité par la peur, la colère, la dépression, et toutes les émotions négatives qui accompagnent la lutte contre la maladie.

La méditation est donc une aide inestimable face au cancer et aux maladies - je sais de quoi je parle -: je vous convie maintenant à la pratiquer.

Pratique de la méditation contre la maladie (méditation de Louis)

Après avoir corrigé la posture de son corps - digne et droit comme si un fil de marionnette tirait le dessus de la tête -, après avoir synchronisé son souffle avec les battements de son cœur et pris mentalement possession de son corps, on visualise les cellules malades là où elles se trouvent.

On présentifie ces cellules malignes, comme s'il s'agissait d'une cohorte de petits êtres vivants, mais faibles et peureux.

On prépare alors notre armée de globules blancs, forts et courageux: on les range en ordre de bataille, en les galvanisant pour l'attaque.

Nous sommes le général qui commande cette armée que nous lançons à l'abordage, après avoir motivé nos soldats carapaçonnés d'immunité, impatients de se battre, rapides à trouver les cellules cancéreuses et à les détruire. Ils sont assurés de la victoire.

Nous sentons la chaleur de la bataille: la violence des coups, la douleur des blessures, la cruauté de la mort.

La colère est notre amie de bataille mais elle n'est ni froide, ni chaude: elle est sereine parce qu'elle est dans son droit et solide dans sa force.

Notre armée de globules blancs est boostée par notre immunité générale.

C'est un carnage: les pauvres cellules malades sont anéanties, mangées, digérées et évacuées avec le flot des détritits. Elles crient grâce.

La masse tumorale s'effondre. Le monstre du cancer s'évapore: il est dévoré par la force de notre attaque.

Nos défenses sont fortes, nombreuses, imprenables: les cellules cancéreuses diminuent, meurent, reculent et notre mental les repousse et les élimine dans notre urine, dans nos selles, dans notre transpiration.

Nous sommes bien plus fort que le cancer, quel qu'en soit la cause.

Semblable à une meute de chiens blancs qui dévorent la masse des cellules grises et mal organisées du cancer, les globules blanc lèchent le sol, surveillent et font la ronde pour que tout soit net et propre.

Les forces de guérison sont innombrables par rapport à la faiblesse des cellules malades.

Nous sentons notre énergie, nos envies, notre appétit, l'amour de nos proches balayer jour après jour, heure après heure l'ennemi hésitant qui nous assaille.

Il n'est pas vrai que, face au cancer ou à la maladie, nous soyons impuissants: au contraire, nous sommes le seul combattant capable d'en venir à bout. Si les traitements sont essentiels, nous sommes capable d'armer notre mental pour appuyer nos cellules saines sur ces traitements et bouter le mal hors de nous-même.

Peu importe comment les tumeurs malignes sont venues: nous sommes propriétaire de notre corps et de notre avenir. Nous avons le droit de les tuer, de leur désigner la porte comme à tout indésirable qui nous importune.

De la même manière que je vois ces cellules cancéreuses, je les sens: je peux sentir mon cœur, mon souffle, mon pouls et je sens, jour après jour, la bataille que se livrent cellules malignes et cellules saines. Le choix de mon camp est fait: celui de la confiance, de la puissance, de l'espoir.

Dégrafer la cuirasse des tensions du corps subtil

On commence par la mâchoire, chef d'orchestre des tensions dans le corps: si la mâchoire est détendue, le corps sera relaxé.

On imagine un cône de lumière : le sommet du cône se trouve sur la partie plate du palais.

On positionne la pointe de la langue verticalisée sur cette partie plate du palais.

Sur l'inspiration, on visualise ce point du palais comme très brillant et très énergétique et, sur l'expiration, on imagine qu'un faisceau lumineux en forme de cône descend de ce point à travers les mâchoires en les détendant.

La lumière en forme de cône détend les épaules et descend jusqu'aux mains posées sur l'avant des cuisses, les paumes tournées vers le bas.

Le cône s'élargit : on tient le cercle de la base du cône dans les deux mains.

L'inspir part de la pointe de la langue, détend la mâchoire et les épaules: l'expir envoie l'énergie jusqu'au cœur de la paume de chaque main.

On fait plusieurs cycles respiratoires de cette manière.

On sent que l'alternance naturelle inspir/expir mène à une co-stimulation sympathique / parasympathique. On inspire en sentant la narine fermée qui s'ouvre: c'est la stimulation sympathique. En expirant et en sentant la chaleur dans les mains, c'est la stimulation parasympathique. Cette alternance bien ressentie induit l'état de calme émotionnel.

On peut s'aider par la récitation d'une formule : pour montrer l'intention des narines qui s'ouvrent (stimulation sympathique) on récite par exemple "fraîcheur en haut" sur l'inspir et, sur l'expiration, "chaleur en bas" dans les mains (stimulation parasympathique): c'est une respiration équilibrante de base qui développe une perception du corps vécu et du corps subtil.

On peut associer cette respiration aux battements du cœur: on prend le pouls en mettant l'index et le majeur sur l'artère radiale, du côté du pouce. Enregistrant ce rythme du pouls pour cadrer le mental, sur l'inspir, on récite la phrase "fraîcheur en haut" sur 4 pulsations et sur l'expir "chaleur en bas" sur 4 battements.

On sent la fraîcheur en haut qui mobilise l'attention - la stimulation sympathique sur l'inspir - et la chaleur qui augmente dans les mains - stimulation parasympathique sur l'expir -.

On opère un travail de dissociation entre une fréquence fixe - 2 x 4 battements de cœur (le travail de l'attention favorise l'aspect sympathique) - et une amplitude respiratoire libre (aspect parasympathique): en faisant les deux en même temps, on parvient à une co-stimulation qui fait entrer en méditation profonde.

* * *

Pour aller plus loin, on ouvre ensuite imaginativement le menton: on imagine que la symphyse du menton s'ouvre sous la pression du fleuve de lumière qui descend du sommet du palais: les petits ligaments qui tiennent les deux mandibules du menton s'ouvrent et les mandibules de lumière s'allongent.

La partie interne des mandibules va jusqu'au cœur des paumes de chacune des mains.

Les mandibules deviennent comme des bras de lumière supplémentaires qui partent de l'articulation temporo-maxillaire jusqu'aux mains.

On va plus loin que la détente des mâchoires: on s'éclate de joie, "on se fend la gueule", avec humour vis à vis de soi-même, sans serrer les dents.

C'est comme si on rêvait de donner la vie avec un pic de progestérone qui détend les ligaments de la symphyse pubienne pour favoriser le passage du bébé lors de l'accouchement: on sent les liens réflexes entre la symphyse pubienne et la symphyse du menton, pour accoucher de notre vraie nature qui n'est pas stressée.

* * *

On reproduit la même structure de cône au niveau de la ceinture scapulaire: on vise la boule d'anxiété en bas de la gorge, au-dessus de la fosse du sternum. Les tensions sont liées aux articulations des premières côtes et des clavicules avec le sternum.

On imagine le point de lumière en haut et en arrière du cou: le cône lumineux descend et dissout les tensions autour des articulations des premières côtes et des clavicules avec le sternum pour aller jusqu'aux mains. Les tensions se dissolvent, les clavicules s'ouvrent et la partie interne des clavicules qui étaient contre le sternum viennent se poser délicatement sur les mains, comme une mouette se pose sur la vague.

C'est comme si on dégrafait une cuirasse qui était agrafée à l'avant du corps: on respire mieux après.

La langue est toujours verticale et la mâchoire est toujours détendue.

Sur l'inspiration, la lumière du cône permet de dissoudre les tensions en bas de la gorge, les clavicules deviennent des bras lumineux qui reposent dans les paumes des mains.

* * *

Au niveau du plexus solaire, on construit la même structure: le nœud d'anxiété à l'avant du plexus se situe là où s'attachent les dixièmes côtes à la pointe du sternum. On imagine le sommet du cône en haut et en arrière dans le thorax : le flot de lumière en forme de cône permet de dissoudre les tensions et de dénouer le nœud d'anxiété. On sent les dixièmes côtes qui s'ouvrent et s'allongent jusqu'à ce que leurs extrémités touchent le centre de chacune des paumes des mains.

* * *

Au niveau de l'abdomen et du bassin, on libère la symphyse pubienne: le sommet du cône de lumière est en haut et en arrière du bassin.

Sur l'expiration, le flot de lumière descend en forme de cône qui ouvre et dissout la symphyse du pubis.

Les branches internes des os s'allongent pour rejoindre le centre de la plante des pieds. La sensation imaginaire d'ouverture du pubis permet de relaxer la zone: on ne serre plus les fesses comme lorsqu'on est stressé.

On fait circuler l'énergie des zones bloquées vers la plante des pieds. On dégage l'énergie vers le bas: on détend le périnée, la base du bassin, les cuisses et les genoux.

* * *

La dernière localisation est plus délicate à sentir: le cône prend place entre le sommet de la tête et l'espace entre les sourcils.

De nombreuses tensions se concentrent entre les sourcils: on fait partir le cône de lumière du sommet de la tête jusqu'à cet espace.

On imagine que les arcades sourcilières sont des os mobiles: on détache ces os de lumière des sourcils et on emmène leurs extrémités vers le milieu de la paume des mains.

On est dans l'imaginaire: sur l'expiration, on ouvre ces os. Sur l'inspiration, on revient au sommet de la tête.

On sent que l'on évacue un siècle de soucis par cette visualisation.

L'ouverture entre les sourcils soulage l'anxiété et la coupe en deux par la séparation des os mobiles: on l'envoie dans les mains.

Les douleurs physiques peuvent aussi être envoyées dans les mains où elles sont dissoutes.

* * *

On peut recommencer une série plus rapide de ces visualisations de purification au menton, à la gorge, au sternum et au pubis en extrayant les tensions comme un jus noir que l'on envoie sous terre : ces tensions chroniques, ces blocages, ces syndromes post-traumatiques, ces énergies négatives sont envoyées sous terre où elles sont recyclées en énergies positives.

On termine en expirant vers les mains puis ensuite vers les pieds en réunifiant le corps: la foudre des énergies descend de la tête vers les mains.

* * *

Le AOUM final monte du périnée vers le cœur, puis du cœur vers le centre du front.

Pour sentir la colonne vertébrale bien droite, on peut redresser le pouce sur le poing fermé posé sur la cuisse: en redressant le pouce, on imagine un grand pouce de lumière dont la racine est au périnée et le sommet entre les deux yeux. Ce pouce imaginaire permet de redresser l'axe central.

Sur l'inspir et l'expir, on oscille entre le pouce physique et le pouce de lumière: le pouce dressé est le signe que "c'est super": l'émotion qui accompagne cette visualisation est optimiste et tournée vers les autres.

On fait monter le son du AOUM dans le pouce de lumière qui va toucher le troisième œil dans le M qui signe la joie de l'unité.

Table des matières

Avant propos

Pourquoi méditer ?

Comment méditer ?

Les trois niveaux du mental

Nous ne sommes pas le penseur de nos pensées

Que faire de nos désirs ?

La distraction et l'irritation: la spiritualité de la méditation laïque et altruiste

Le traitement de la douleur pendant la méditation

L'effort - la concentration - l'entraînement pour gagner la tranquillité intérieure

Le but de la méditation est de dissoudre l'égo

Méditer seul ou en groupe: un maître est-il nécessaire ?

La progression - le découragement - le doute

Les différents types de méditation

- les buts de la méditation

- les techniques de méditation

Les points habituels de concentration sur le souffle

- la base du nez - explications

- le point au centre du front - action - explications

- l'arrêt respiratoire - explications

Les yeux ouverts

La méthode de l'étiquetage

Trouver l'équilibre

La momentanéité

Le mantra du réel

Pensées

La marche consciente

Méditation profonde

Élévation, expansion, vibration et stabilité

Souffle rythmé et souffle naturel

L'écoute

L'effet modérateur de l'ocytocine

La méditation de la quiétude mentale

Méditations guidées

- la gratitude - un voyage dans le corps - les sensations comme des bulles dans le corps

- le ventre, lieu de nos émotions - la symphonie des douleurs - la respiration du pot - le

- « lâcher de mains"

- légère comme une plume - le découpage du souffle – le château de cartes

- technique d'endormissement - Yoga d'induction au sommeil

- monter en funambule sur le son du silence

- la projection de soi - la protection du toit - les 7 ouvertures - joie et compréhension

- la marche méditative

- méditation - la conque de la connaissance

- La danse du papillon

- Méditation sur l'altruisme - la non dualité - le soleil

- Inonder le corps de lumière - le mouvement des yeux qui gomme les émotions

perturbatrices

- Méditation sans objet – la conscience
- Méditation sur la mort
- Le bonheur est en soi - la joie - le désir du bien de l'autre
- Méditation, cancer et maladie
 - Avertissement
 - Pratique
- Dégrafer la cuirasse des tensions du corps subtil