

*Programme Jacques VIGNE sur Instagram*  
*‘Comment dépasser la colère, l’avidité, l’ignorance’*

*Dimanche 29 janvier 2023*

Le sujet d’aujourd’hui est vaste. On peut dire qu’il inclut pratiquement toute la vie spirituelle ! Il est en écho d’une réponse du Bouddha dans sa série de paroles brèves *ithi-vutthaka*, littéralement : « les paroles, *vutthaka*, telles qu’elles sont, *ithi* ». On lui a demandé quels étaient les signes de progrès spirituel, il a juste répondu : « Moins de colère, moins d’avidité, moins d’ignorance ! » On comprend facilement la nécessité de diminuer la colère, on comprend aussi que l’ignorance est une mauvaise chose, mais pour l’avidité, c’est plus compliqué : en effet, on ne considère pas au fond qu’elle représente un grand problème ; comme le dit l’opinion populaire : « Il n’y a pas de mal à se faire de bien ». Pourtant, quand on approfondit la psychologie sous-jacente, on voit que l’avidité engendre la frustration, qui engendre elle-même quasi automatiquement la colère. Donc colère et avidité sont bien les deux faces de la même pièce. Les deux sont fondées sur l’ignorance des mécanismes profonds de notre psychisme.

Tenzin Palmo raconte que devant la grotte où elle a médité pendant 11 ans et demi, il y avait une terrasse qu’elle voulait daller. Pour cela, elle voulait retirer des toutes petites fleurs qui poussaient là, mais elle n’arrivait pas à s’en débarrasser, elles revenaient tout le temps. Finalement, elle a pris les grands moyens avec la pioche et la pelle, et a creusé pour voir ce qu’il y avait dessous. Elle a été surprise de voir qu’il y avait un réseau sous-jacent de racines énormes qui produisaient ces toutes petites fleurs. Elle a donc compris pourquoi celles-ci étaient si difficiles à ôter définitivement ! Elle a rapproché cela de notre avidité, qui semble avoir des manifestations mineures mais qui, en fait, est très difficile à faire sortir en profondeur de notre psychisme.

En pratique méditative, comme d’habitude, il y a une combinaison de deux approches. Déjà, utiliser notre conscience et nos souvenirs pour nous montrer comment ces trois défauts nous ont pourri la vie, y compris à des moments clés. On peut observer aussi comment ils sont interreliés. C’est le schéma des trois animaux : le coq, le serpent et le cochon qui se mordent les uns les autres et qui sont au centre de la roue des transformations.

La seconde approche est comme d’habitude de revenir au corps, et d’aller chercher les grosses racines sous les petites fleurs apparentes. Pour comprendre de façon moderne l’efficacité de cette méthode très ancienne qui revient dans le *vipassana* et le *védânta*, on peut parler d’une notion assez simple à comprendre, même si le nom paraît impressionnant à première vue : le contrôle inhibiteur diffus de la ‘nociception’, CIDN. Nociception signifie douleur, cela veut dire que dès qu’on a une douleur, il y a comme une barrière autour, une corolle d’insensibilité, un peu comme un cordon sanitaire pour empêcher la douleur de contaminer le reste du corps. Ce qu’on fait en méditation est de remettre une sensation normale, ordinaire, dans cette corolle : les choses se rééquilibrent et la douleur : soit disparaît si elle était mineure, soit s’atténue notablement si elle était plus forte. Ce qui est valable pour la douleur est valable aussi pour les tensions liées au stress et aux émotions perturbatrices. Dans le temps que nous

avons, nous allons faire un balayage du corps pour identifier les zones reliées à l'avidité et les rééquilibrer par ce qu'on pourrait appeler un contrôle inhibiteur diffus des tensions, CIDT, un terme que nous appliquons ici particulièrement à ces tensions qui sont reliées aux émotions perturbatrices.

Nous pouvons commencer par le visage, car il est en général assez facile de lire sur lui le sens émotionnel des tensions. En effet, depuis la naissance, c'est ce que nous faisons pour comprendre les émotions des autres. En miroir, nous pouvons comprendre les nôtres aussi en observant notre visage. Ce n'est pas par hasard qu'un synonyme de comprendre peut être « envisager ». Quand on sent les émotions dans le visage clairement, on comprend beaucoup plus facilement ce qu'elles représentent.