

# L'exposition au froid

## dans les traditions de l'Inde

### par le Dr Jacques Vigne

J'ai passé en tout plus de quatre ans dans un ermitage de l'Himalaya à 1700 m d'altitude, au-dessus d'Almora en Uttarakhand, à 80 km à vol d'oiseau de la frontière du Tibet. Bien qu'on y voyait clairement à 50 km au nord la Nanda Dévi, le plus haut sommet de l'Himalaya indien pratiquement aussi élevé que l'Annapurna, il ne faisait pas si froid à l'ermitage, étant donnée la latitude, mais l'hiver la température descendait régulièrement la nuit aux environs de 5°, parfois zéro. A l'époque, l'électricité ne marchait pas bien, il n'y avait que peu de possibilités donc de chauffage électrique efficace, et le chauffage au bois, bien que possible, était plutôt compliqué. Je me suis donc passé du chauffage à peu près complètement. Mon maître aussi, Swami Vijayânanda, un ancien médecin français qui a passé pratiquement 60 ans continûment en Inde, avait décidé, durant les 18 ans qu'il a passés dans l'Himalaya, de ne pas se chauffer. Il expliquait que, quand le corps savait que de toute façon, il n'y aurait pas de chauffage, il s'adaptait. Bien sûr, il faut reconnaître que le froid été modéré, ce n'était pas l'Europe centrale ou la Russie en hiver. Un autre ermite est venu s'installer longtemps après le départ de mon maître dans cet ermitage de Dhaulchina. Il s'appelle Swami Nirgunananda, c'était le dernier secrétaire privé de Mâ Anandamayî. Pendant ses premières 11 années là-haut, il a fait sa cuisine au feu de bois, à l'époque le pétrole ou le gaz n'était guère disponible dans les villages alentour. Maintenant, comme il est âgé et approche les 80 ans, il se chauffe depuis quelques années l'hiver avec un poêle à bois.

#### **Froides ablutions**

Le bain dans le Gange ou dans une rivière sacrée équivalente est fondamental dans l'hindouisme. Quand on le prend avant l'aube, pendant les quatre mois d'hiver, c'est franchement froid. Le plus grand pèlerinage du monde, la Kumbha-méla, revient tous les 12 ans, en particulier à Prayag, à la confluence du Gange et de la Yamuna. Tous les ans, il y a au même endroit un pèlerinage plus petit mais qui rassemble quand même beaucoup de fidèles, à la même période du mois de janvier, qu'on appelle la Magh-méla, *Magh* signifiant janvier. Certains pratiquants font le vœu de prendre un bain dans le Gange tous les jours avant l'aube, alors qu'il fait frisquet en cette saison, avec une température qui peut être aux environs de 5° et un brouillard qui couvre le fleuve. Il y a de quoi vous réveiller pour la journée ! J'ai moi-même pris un bain dans le fleuve dans ces conditions-là au moment de la Kumbha-méla de 2013. Mais je considère que je n'ai pas eu de mérite spirituel en cela, car je l'ai fait pour une équipe de la télévision française, qui tournait un épisode de l'émission « Des racines et des ailes ». Son équipe m'a suivi dans la Kumbha-méla et j'expliquais pour le public à chaque étape à peu près ce qui se passait. Évidemment, le clou des prises de vue a été le moment du grand bain où nous étions avant l'aube à la bonne heure et au bon endroit. J'en ai encore un

souvenir froid et agité, mais il n'y a aucun doute que cela m'a réveillé ! Pendant les mois d'été, le bain rituel avant la méditation du matin réveille aussi, mais plus agréablement.

Le bouddhisme n'a pas repris ces traditions du bain sacré dans les rivières, mais il a développé dans sa forme tibétaine le *toumo*, le yoga du froid accompagné de nombreuses visualisations et mantras ainsi que de l'éveil du feu intérieur dans l'abdomen avec sa montée dans l'axe central. Carole en a déjà parlé, nous ne développerons donc pas ce point. Signalons seulement que les maîtres tibétains voulaient intéresser les habitants de leur contrée à la méditation, et pour les attirer, leur ont enseigné cette pratique qui pouvait être vitale sur le Toit du monde en hiver : savoir résister au froid.

Dans la Bhagavâd Gita, on décrit les pratiques qui risquent d'endommager le corps comme *rajasique*, c'est-à-dire démoniaques. Elles sont pires que les pratiques *tamasiques*, qui sont déjà noires et destructives. Il s'agit donc, quand on pratique l'exposition au froid, de bien s'assurer qu'elle fait du bien au corps et qu'elle ne l'affaiblit ou ne l'endommage pas.

### **Les yogis des neiges**

Si les yogis ont toujours été attirés par l'Himalaya et les montagnes, c'est non seulement à cause de leurs paysages vastes et du silence qui y règne, mais c'est aussi à cause de l'effet stimulant de la fraîcheur et du froid. Shiva, le dieu du yoga, est représenté comme assis en lotus au sommet du monde Kailash, c'est-à-dire installé sur des neiges éternelles. C'est là qu'il enseigne le secret du yoga à son épouse Parvati. Certains yogis qui ont développé la capacité de vivre peu vêtus dans des contrées neigeuses prennent le nom de *Barfani Baba*, « Baba des neiges ». Un swami de ce nom a par exemple un grand ashram à Hardwar près du Gange. Un autre yogi qui vivait l'hiver à Gangotri près des sources du Gange au milieu des neiges était venu une fois voir Anandamayî à Bénarès en été. Il y a souffert terriblement de la chaleur ! Ce n'est pas si facile d'atteindre la voie médiane du yoga, c'est-à-dire et réellement au-delà des contraires...

Je peux raconter un souvenir de l'Himalaya tibétain. J'accompagnais un groupe de Français pour visiter Lhasa, puis les villes historiques de Gyatsé et Shigatsé, et finalement le lac Mansarovar et le Mont Kailash. Au monastère de Sera qui est voisin du palais du Potala, à Lhasa donc, nous avons entendu des chants sur la terrasse d'un des grands bâtiments. Au début, cela m'a irrité, en me disant qu'il s'agissait sans doute de danses folkloriques organisées par les Chinois pour les touristes, destinées à masquer la triste réalité du génocide culturel qu'ils ont perpétré au Tibet et qu'ils continuent à maintenir par toutes sortes de restrictions, etc. Cependant, il ne s'agissait pas de cela : quand nous sommes montés sur la terrasse, nous y avons découvert un groupe de travailleurs, surtout des femmes d'ailleurs, qui terminaient d'égaliser le sol en le martelant. Elles chantaient tout en travaillant. Je n'avais pas vu cela en Inde, la différence vient peut-être que quand l'air est frais, voire franchement froid, chanter aide à se réchauffer, et donne en plus la joie.

Dans la pratique du yoga du froid, on est proche de la définition du yoga comme arrêt du mental. En effet, ne serait-ce que du point de vue de la physique, le zéro absolu à  $-273^{\circ}$  correspond à un arrêt complet du mouvement des atomes, il en va de même pour notre mental

de base : si on peut le « refroidir » jusqu'à l'arrêt complet, on atteint un niveau vraiment profond de yoga, avec une conscience qui devient « super-conductrice » comme la matière à ces températures-là ! Les mystiques cherchent à se relier au vaste espace, à la vacuité fondamentale. Par analogie avec l'astrophysique, ce vaste espace est très froid, et correspond à la capacité du méditant à immobiliser, à « geler » son mental. Cependant, cette vacuité n'est pas un néant, car elle est traversée par la lumière de toutes les étoiles il s'agit donc d'un vide paradoxalement plein d'énergie. C'est ainsi qu'on doit méditer dessus.

### **Retour au corps**

L'orientation traditionnelle en Inde se prend en se tournant vers l'est. On emploie cette direction pour méditer, ou bien on peut aussi se tourner vers le nord. À la fois au niveau symbolique et physique quand on médite dehors, être tourné vers le nord revient à chercher la fraîcheur. Et la méditation n'est-elle pas faite pour calmer le bouillonnement du mental ? Même quand on se tourne vers l'est, on a son côté gauche qui est vers le nord. En sanscrit comme en hindi, *uttar* signifie à la fois gauche et nord. Symboliquement, cela veut dire qu'on cherche à rafraîchir le côté du cœur, qui est aussi celui du stress, ce dernier s'accompagnant d'une accélération cardiaque à chaque fois qu'une peur ou un imprévu survient. De plus, si on est face au nord, c'est le visage aussi qui est plus frais, plus « cool » comme on dit en anglais, et comme le visage est relié à l'identité, on développe ainsi un fond d'identité plus « cool », plus paisible.

Il y a un lien réflexe entre les espaces qui séparent les doigts de mains entre eux, les doigts de pied entre eux, et le fond des narines. Faire passer de l'eau froide entre les doigts crée une réaction réflexe d'ouverture de la narine fermée. Cela favorise le yoga de l'ouverture des canaux d'énergie, qu'on appelle techniquement le *svara-yoga*. De plus, on se souviendra que le yoga méditatif tend à rassembler l'énergie dans l'axe central, pour qu'elle puisse monter de façon plus forte vers le centre de la conscience au niveau du troisième œil. Cela peut être mis en regard de façon intéressante avec l'anatomie de la graisse brune, ce type de graisses particulières qui est développée par l'exposition au froid. On la retrouve autour de la colonne vertébrale, dans la nuque, les épaules, et autour des reins et du cœur. Cette graisse brune est comme le poêle à bois du corps, qui lui permet de produire de la chaleur en cas d'exposition froid. Elle permet également l'hibernation de certains animaux l'hiver. Elle a un effet antidépresseur et régulateur de l'humeur, et son développement doit être certainement favorisé quand on fait la visualisation classique dans le yoga d'une flamme qui monte dans l'axe central, aussi tranquille qu'une lampe à huile dans une chambre sans courants d'air.

Le zen est une voie directe, qui insiste moins que d'autres branches du bouddhisme mahayana sur la compassion, voire sur l'altruisme sacrificiel et les comportements de bodhisattva. Non sans une pointe d'humour, certains maîtres zen affirment que les bodhisattvas devraient « se laver le visage avec l'eau froide du zen » ! En effet, d'un point de vue profond, qui est là pour sauver qui ? On retrouve ici cette notion du froid qui purifie des identifications émotionnelles pour faire ressortir l'identité profonde, essentielle.

La montagne, y compris la montagne enneigée, est souvent rapprochée de la non-peur, *abhaya*. Elle est complètement pure, complètement immobile. En permettant un ralentissement profond des sensations et des images mentales, l'exposition au froid va dans le sens de cette non-peur. Dans le bouddhisme, et dans la ligne du Bouddha lui-même qui expliquait que deux des grands obstacles à la méditation étaient la somnolence et l'agitation mentale, on donne le conseil suivant aux moines qui n'ont guère comme possession que deux ou trois robes : si on est agité, on met toutes les robes les unes sur les autres et on se calme grâce à la chaleur, si on est somnolent, on les retire pour se réveiller grâce au froid. Pas besoin donc de prendre des tranquillisants ou des antidépresseurs qui ont leur coût et leurs effets secondaires propres...

Le nom du grand yogi tibétain, Milarépa, signifie l'homme, *mila*, qui est vêtu de coton, *ré*. Il exprime donc dans son nom même la notion de résistance au froid, et se distingue en cela des autres Tibétains qui sont d'habitude vêtus de feutre, une matière beaucoup plus chaude. Dans certains de ses poèmes, il se moque des villageois qui le retrouvent au printemps et qui pensaient qu'il était mort dans sa grotte pendant les tempêtes de neige de l'hiver. Dans d'autres poèmes, Milarépa mentionne qu'on lui reprochait de se promener nu. Même dans le Tibet médiéval, ce comportement n'était pas courant, et était considéré par bon nombre de personnes comme choquant. Cela n'a pas empêché Milarépa de l'adopter à certaines périodes, pour montrer qu'il était au-delà de la peur, non seulement de celle du froid mais aussi de celle du regard des autres.

Les jaïns ont une tradition qui a beaucoup influencé le Bouddha lui-même ainsi que le bouddhisme primitif. Les premiers grands lieux de pèlerinages bouddhistes correspondaient régulièrement à des centres de pèlerinages jaïns préexistants, comme Sarnath ou Rajghir par exemple. Le groupe le plus ancien de ces jaïns, les *Digambaras*, pratiquent la nudité, c'est pour cela qu'on les appelle « vêtus, enveloppés, *ambara*, d'espace, *dig* ». Nous étions avec un groupe de Français lors d'un grand pèlerinage jaïn qui a lieu comme les Kumbha-mélas, tous les 12 ans, mais dans le sud de l'Inde, dans un de leurs lieux de pèlerinage principal, Sarvabelagola au nord-est de Mysore, au Karnataka donc. Il était impressionnant de voir les moines jaïns qui vivaient tranquillement complètement nus sur leur nattes de paille, avec comme toute position une cruche d'eau et un livre de prières, ou leurs gourous qui se promenaient entièrement nus au milieu de la foule et de douzaines de fidèles qui étaient eux habillés normalement. *Incredible India* ! Nous avons aussi rencontré dans un autre voyage une Française qui a passé une trentaine d'années comme moniale dans l'ordre des Naths et qui a développé un grand ashram de service au Gujarat, près de la mer. Elle nous a raconté qu'elle a eu son premier contact avec l'hindouisme au début des années 70, quand elle est arrivée en Inde par le Cachemire via le Pakistan. Elle était assise dans un car local de l'Himalaya quand un yogi est venu s'asseoir près d'elle très tranquillement : il était complètement nu. C'était un Nath. Cette tradition a intrigué notre Française, finalement elle est devenue disciple d'un gourou dans cet ordre et ensuite chef d'un ashram de cette lignée. Là encore, il s'agissait d'un ascète qui n'avait pas peur du froid.

En arrivant au terme de ce chapitre, rappelons la loi du juste milieu : une parole de sagesse dit que nous ne devons pas accepter plus de travail que ce qu'on peut faire avec joie. On peut

l'appliquer aussi à notre yoga du froid : ne pas accepter plus d'exposition au froid que ce qu'on peut faire avec joie...

*Jacques Vigne,  
Negombo, Sri Lanka,  
le 14 mars 2023*