

Michel Coquet

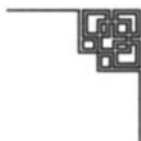
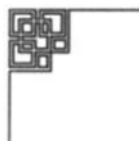
# MÉDITATION

ET PRATIQUE DU

# SO'HAM

MAÎTRISE DU MENTAL ET  
CONNAISSANCE DU SOI

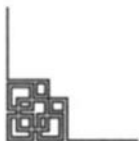




Michel Coquet

MÉDITATION  
ET PRATIQUE DU  
*SO'HAM*

Méditation traditionnelle  
pour la maîtrise du mental  
et la connaissance du Soi



© Éditions Chariot d'Or  
©Éditions Chariot d'Or - 2016

Infographie et conception graphique : Maxime Copija

ISBN : 978-2-36047-062-4

[www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)

## **Du même auteur**

Les Cakras ou l'Anatomie occulte de l'homme, Dervy Livres (1982), traduit en espagnol.

Les Cakras et l'Initiation, Dervy Livres (1985).

Pèlerinage au cœur de l'Inde, Éd. Adyar (1989).

Aux sources du Gange, Dervy Livres/Louise Courteau (1990).

Arunachala, la montagne de Shiva, Éd. Les Deux Océans (1996).

Yogi Ramsuratkumar, le divin mendiant, Éd. Altess (1996), traduit en espagnol.

Wesak, mystérieuse vallée du Tibet, Éd. Hélios (2002), traduit en espagnol.

Linga, le signe de Shiva, Éd. Les Deux Océans (2002).

Histoire des peuples et civilisations, de la création jusqu'à nos jours, Éd. Nouvelles Réalités (2002).

Budo, l'esprit des arts martiaux, Éd. Guy Trédaniel (2003).

La Vie de Jésus démythifiée, Éd. Nouvelles Réalités (2004), traduit en espagnol.

Shingon, bouddhisme tantrique japonais, Éd. Guy Trédaniel (2004).

La Recherche de la voie Musha Shugyo, Éd. Vega (2007).

Jésus, sa véritable histoire, Éd. Alphée - Jean-Paul Bertrand, 2008, traduit en espagnol.

Kundalini, le yoga du feu, Éd. Alphée - Jean-Paul Bertrand, 2009.

Stones of the Seven Rays, the Science of the Seven Facets of the Soûl, Inner Traditions, Destiny Books, Rochester, Vermont, États-Unis, 2012.

Ovnis, la dimension spirituelle, Éd. Le Temps Présent, 2013.

Le Troisième Œil, dans les mythes, l'histoire et l'homme, Éd. Le Temps Présent, 2013.

Le Comte de Saint-Germain, Éveilleur de l'Occident, Éd. Moryason, 2013, traduit

en espagnol.

De la sexualité au divin, une voie royale vers Dieu, Éd. Le Temps Présent, JMG, 2014, traduit en espagnol.

Shiva Natarâja ou la Danse cosmique, Éd. Les Deux Océans, 2015.

Pouvoirs spirituels et psychiques, Éd. Trajectoire, 2015.

Le Kyûdô - Art sacré de l'Éveil, Éd. Chariot d'Or, 2015.

Traité sur la mort, pour mieux comprendre la vie, Éd. Dervy Médicis, 2015.

Le Monde merveilleux des anges ou dévas, Éd. Chariot d'Or, 2016.

Gamla ou l'enfance retrouvée de Jésus, Éd. Oxus, 2016.

Esprit zen dans la pratique du sabre japonais, Éd. Budo, 2016.

### **À paraître**

Les Chakras et le Corps éthérique.

Dieu, au-delà des dogmes et des religions.

Avatars, la Doctrine des Sauveurs du monde.

Le Mont Carmel, ses origines, sa sainteté.

# Sommaire

Remerciements

## PRÉAMBULE

## INTRODUCTION

## CHAPITRE I

***Les objectifs de la méditation***

***Le grand principe du mental***

*Plan mental*

*Plan bouddhique*

*Plan atmique*

## CHAPITRE II

***Chercher l'instructeur (guru)***

***La méditation, cœur de la sadhanâ***

***Connaître son corps et ses limitations***

***Les huit étapes du yoga (ashtanga-yoga)***

## CHAPITRE III

***Les commandements (yama)***

*1 - L'innocuité (ahimsâ)*

*2 - La vérité (satya)*

*3 - S'abstenir de voler (asteya)*

*4 - La continence (brahmacharya)*

*5 - L'absence d'avidité (aparigraha)*

## CHAPITRE IV

***Les règles (niyama)***

*1 - La pureté (shaucha)*

*2 - Le contentement (santosha)*

*3 - L'austérité, l'ascèse (tapas)*

- 4 - La lecture spirituelle (svadhyaya)*
- 5 - Abandon total à Dieu (ishvara pranidhana)*

### **Conseils aux aspirants**

#### **Le mirage du corps (maya)**

## **CHAPITRE V**

### **Les postures (asana)**

#### **Le contrôle du prâna (prânâyâma)**

#### **Le retrait des sens (pratyahara)**

### **Conseil aux aspirants**

## **CHAPITRE VI**

### **La concentration (dharana)**

#### **La méditation (dhyana)**

#### **Dangers de la méditation**

## **CHAPITRE VII**

### **Quelques connaissances pratiques**

*Les périodes de l'âme*

*La grande nuit de Shiva (mahâshivaratri)*

*Les heures propices*

### **La posture assise**

## **CHAPITRE VIII**

### **Préliminaires à la méditation**

#### **La lumière de l'âme**

*Le porteur de lumière*

*Lumière et obscurité*

#### **Méditation sur la lumière (jyoti)**

#### **Application pratique de la méditation jyoti**

## **CHAPITRE IX**

## ***Japa et mantra***

### ***Utilisation du chapelet (mala)***

### ***Symbolisme des doigts***

*Le médium (sattvique)*

*L'annulaire (rajasique)*

*L'auriculaire (tamasique)*

*L'index (l'ego - jivâtma)*

*Le pouce (Brahman)*

## **CHAPITRE X**

### ***La méditation So 'ham (hamsa gâyatrî)***

### ***Pranava OM***

### ***Réflexion sur le So 'ham***

### ***Signification du So 'ham***

### ***Hamsa, l'oiseau libérateur***

*Vîniyogah - L'utilisation*

*Dhyânam - Méditation*

### ***Pratique du So 'ham***

*Phase 1*

*Phase 2*

*Phase 3*

*Conseils aux aspirants*

*Phase 4*

*Conseils aux aspirants*

*Suggestions aux débutants*

### ***Les effets du So 'ham***

## **EN GUISE DE CONCLUSION**

### ***La contemplation (samadhi)***

### ***La doctrine suprême***

## **BIBLIOGRAPHIE**

## Remerciements

---

*Je tiens à remercier tout particulièrement Swami Yogananda Sarasvati<sup>1</sup> pour avoir partagé ses connaissances approfondies sur ce sujet, et pour ses traductions du sanskrit.*

<sup>1</sup> Né en France en 1948, Swami Yogananda Sarasvati fut initié dans le saint ordre du Paramahansa Sannyâsa en 1971 par son maître Sri Swami Satchidananda (1914-2002) à Kandy au Sri Lanka. Appartenant à la lignée « Sarasvati » des ascètes Paramahamsas, il est relié au monastère de Shringeri fondé au IXe siècle par Sri Adi Shankaracharya (788-820). Bien versé en sanskrit et dans les textes majeurs du Vedânta, il a traduit et commenté de nombreuses œuvres de Shankara.

## Mantra GĀYATRĪ

ॐ  
भूर्भुवः स्वः  
तत्सवितुर्वरेण्यं ।  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

OM

Bhûr-bhuvah svah<sup>2</sup>  
Tat-savitur-varenyam |  
Bhargo devasya dhîmahî  
Dhiyo yo nah pracodayât ||

OM !

Terre ! Atmosphère ! Ciel !  
Nous méditons sur l'adorable  
splendeur du divin Créateur.  
Puisse-t-Il diriger nos intellects !

Traduction de Swami Yogananda Sarasvati

<sup>2</sup> Ce sont les *vyâhriti* ou « énonciations mystiques, au nombre de trois : *bhur*, *bhuvah*, *svah*, établissant les trois plans de l'existence et les trois niveaux de réalité » (Tara Michaël, *La Légende immémoriale du dieu Shiva*, p. 261).

<sup>3</sup> Les trois exclamations védiques « Bhûr-bhuvah svah » signifient que le divin (*devasya*) Créateur (*savituh*) mentionné dans le *Gâyatrî* mantra est tout-pénétrant, c'est-à-dire qu'il est présent dans les trois mondes que sont la terre, l'atmosphère et le ciel. Bien qu'il y ait quatorze mondes en tout (sept

1 - Un jour, le vénérable Maitreya s'en vint au (mont)  
Kailasa. Arrivé (là), il dit au (dieu) :

O Vénérable ! Dis-moi le secret de la réalité suprême !

Le grand-dieu lui dit :

2 - On dit le corps être un temple. Le soi individuel, le seul  
Siva ! Tels des restes d'offrandes florales, il faut rejeter  
l'ignorance et accomplir le sacrifice avec cette vérité :

« So 'ham, je suis Lui ! »

(*Maitreya-upanishad*)<sup>4</sup>

supérieurs et sept inférieurs), ils sont souvent réduits à trois pour simplifier les choses.

NDA : Les mots sanskrits peuvent souvent être compris sur plusieurs plans. Il existe donc en général différentes traductions/interprétations des mantras. Pour la *Gâyatrî*, nous citerons celle-ci : « Om, méditons sur la splendeur adorable de l'Être suprême qui est l'origine des mondes physique, subtil et causal. Puisse-t-Il stimuler notre intelligence ! »

<sup>4</sup> Alyette Degrâces-Fahd, *Upanisad du renoncement*, p. 396-397.

# PRÉAMBULE

---

Cela ne devrait pas être une nécessité, mais je tiens à rappeler cependant que le mot « homme » sera ici utilisé pour désigner tout aussi bien un homme qu'une femme. La religion a peut-être eu ses raisons de privilégier les hommes en ce qui concerne l'accès à l'ascèse mystique, mais en ce qui me concerne, je considère qu'hommes et femmes possèdent les mêmes chances de salut. Aucun des deux n'est mieux que l'autre, même si du fait de leur genre des affinités se développent naturellement. Un être humain est avant tout une âme et que son vêtement de chair soit masculin ou féminin, les chances d'échec ou de réussite sont les mêmes. Par conséquent, ce livre est indépendant du sexe, de l'âge ou autres conditions extérieures. Le succès réside uniquement dans la motivation de chacun et dans l'effort qu'il est prêt à faire pour atteindre le but qu'il s'est fixé.

Le second point concerne les mots sanskrits, relativement nombreux dans cet ouvrage : afin de faciliter la lecture, nous avons choisi de les franciser et de les écrire sans accent, à l'exception des noms propres, des citations et de quelques mots courants très usités, *âtma* et *prâna* par exemple.

Signalons aussi que les pages consacrées à la seule technique du *So 'ham*<sup>5</sup> n'apparaissent qu'en fin d'ouvrage, car la réussite d'une telle pratique impose que le méditant soit

<sup>5</sup> On trouve des références au mantra *So 'ham* dans plusieurs Upanishads, notamment dans l'*Isha Upanishad* (verset 16).

préparé dans les moindres détails. Ce n'est qu'à ces seules conditions que l'on obtiendra des résultats positifs.

Une dernière remarque concernant cette méditation *So'ham* : le lecteur ne doit surtout pas tirer de conclusion hâtive et croire qu'en dehors de ce mantra naturel de l'âme, les autres techniques de méditation sont moins efficaces (Vipassana, Zen, par exemple). Si le son divin, *So* à l'inspiration et *ham* à l'expiration, a été perçu par les grands sages du passé, ce n'est pas pour autant que doit être minimisée la valeur des autres systèmes de méditation prenant la seule observation du souffle comme support de concentration, car ce souffle est la pure expression de l'âme de tout être humain, qu'il en soit conscient ou non. Derrière le mantra *So 'ham* se trouve le pranava *OM* qui dans d'autres religions ou pratiques spirituelles est connu comme le Verbe de l'Absolu.

Ce n'est que dans les plus hautes étapes de la contemplation silencieuse que *so* et *ham* unifiés deviennent le Verbe entendu sous la forme d'un son sacré, le pranava *OM*, une tentative des sages pour nous permettre d'approcher la nature de ce Verbe qui se manifeste en chacun de nous par l'inspiration et l'expiration. *So 'ham* nous fait entrer dans l'expérience du Verbe qui transcende le mental (et donc les méthodes et les systèmes de pensée) et représente notre identité réelle, laquelle peut se manifester en tant que Son sacré, mais aussi en tant qu'intuition, lumière et amour.

# INTRODUCTION

---

Les XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles ont constitué pour l'humanité une période charnière qui fut l'une des pires en termes de guerres, mais aussi l'une des plus riches en termes d'opportunités de progrès. Les siècles antérieurs avaient vu les civilisations fleurir puis disparaître. Le fait hors du commun aujourd'hui est notre entrée dans l'ère d'une civilisation mondiale, où l'humanité tout entière est impliquée et donc responsable de sa destinée. L'homme est passé de la brouette au satellite, du boulier à l'ordinateur. Au cours de cette très courte période, tel un tsunami, la modernité a envahi toute la planète et pénétré ses moindres recoins, les territoires sauvages et purs ont été explorés puis exploités sans état d'âme pour en extraire les richesses.

L'éducation s'est développée à l'échelle mondiale et chaque individu est aujourd'hui assez instruit pour s'informer sur Internet de ce qui se passe partout dans le monde. Internet constitue un instrument fabuleux lorsqu'il est utilisé par de personnes intelligentes et bonnes, c'est une distraction pour les populations moyennes, mais c'est une arme de mort entre les mains de certains régimes politiques, des mafias et des fanatiques religieux. Cet outil est devenu une menace qui impose aux hommes politiques intègres de trouver les moyens de contrebalancer son utilisation à des fins destructives. Les grands systèmes économiques mondiaux ont échoué et les observateurs reconnaissent unanimement que l'on se dirige droit dans l'abyme, les plus riches cherchant à le devenir toujours plus, alors que le monde des plus pauvres grandit chaque jour. Les er-

reurs lurent nombreuses après les deux guerres mondiales et les Européens se sont endormis sur leur passé glorieux ; depuis on s'est amusé, on a spéculé et maintenant le vase déborde. Les mers sont saccagées, évidées et polluées, les forêts sont dévastées et les villes bétonnées prolifèrent, l'air est pollué par des millions d'usines chimiques et autres, à tel point que tous les États doivent maintenant envisager dans l'urgence (c'est un peu tard, mais c'est mieux que rien) une solution contre le réchauffement climatique enfin reconnu et ses conséquences dramatiques.

Tout cela est la partie vide du verre. Il y a aussi la partie pleine constituée des femmes et des hommes de bonne volonté qui partout dans le monde prennent des risques, dépensent sans compter leur temps, leur confort et leurs économies, s'engagent dans l'action de servir leur prochain et de reconstruire patiemment ce que d'autres détruisent. Ils participent pleinement aux activités de la société, au sein de leur ville ou de leur pays, ce sont des serviteurs impersonnels comme les pompiers et les sauveteurs de tous bords, les bénévoles, les médecins, les humanistes, les hommes politiques intègres, bref tous ceux qui, constamment sur la brèche, font de leur mieux pour aider leur prochain au risque de leur propre vie.

Certes, la Guerre mondiale est derrière nous, mais il n'en reste pas moins vrai que la paix n'est pas restaurée et que l'humanité tout entière semble se trouver dans la période qui la fera passer de l'adolescence à l'âge adulte. C'est un passage initiatique qui impose une épreuve requérant de chacun courage, patience, abnégation, compassion et intelligence créatrice. Tout individu intelligent a pris conscience de deux importantes réalités : premièrement, l'interdépendance des êtres humains de cette planète bien

trop surpeuplée, ce qui fait qu'une erreur commise par un individu peut avoir des répercussions sur le monde entier ; deuxièmement, l'inégalité d'éveil de chaque être humain.

Si les hommes étaient (sans être saints) de bonne volonté, cherchaient à faire le bien et à construire le beau, tout irait bien mieux. Et notre terre, sans être un paradis (ce n'est pas son rôle), deviendrait une merveilleuse école d'apprentissage, un terrain d'expérimentation hors du commun où régneraient la liberté de s'exprimer, pour autant que cette liberté n'empêcherait pas celle d'autrui, l'égalité des chances pour tout être humain à qui seraient donnés les moyens de progresser conformément à ses capacités physiques, psychologiques et spirituelles, et enfin la fraternité entre tous, laquelle consiste à comprendre et à réaliser que chaque être humain est une cellule d'un même corps, un membre d'une même famille, et qu'il est juste de respecter les convictions de chacun.

Tout cela, le lecteur instruit ne l'ignore pas, il n'ignore pas non plus que le but de l'existence sur terre (il faut en effet le savoir afin que la méditation ait quelque intérêt) est la perfection de soi. Il sait, par l'observation des humains qu'il côtoie chaque jour de sa vie, que les hommes sont bons, mauvais ou neutres, et le plus souvent un peu des trois ! S'il en est ainsi, c'est que l'âme immortelle en chacun a un objectif précis : s'éveiller à sa propre nature divine et se reconnaître en tant que Soi divin. Cet éveil est infiniment long et demande des milliers d'incarnations de dur labeur et de souffrances. Par conséquent, il ne sert à rien de se plaindre « des autres », ou de notre monde en folie, il vaut mieux commencer par se prendre en main afin de s'approcher de cette perfection si visible parmi les saints et les sages dont nous connaissons la vie et les écrits, ou que nous avons déjà rencontrés. Cette recherche

de perfection (le dessein même de la Divinité) est ancrée dans le plus infime atome de matière et imposée au sein des quatre règnes de la nature, minéral, végétal, animal et humain, par la loi divine de l'évolution. Ensuite nous devrons tous un jour atteindre le cinquième règne, divin, et intégrer la conscience spirituelle unifiée de la sainte Fraternité constituée de tous ceux qui nous ont précédés sur le sentier de perfection.

Pour retrouver la paix et parvenir à être efficaces dans notre service de reconstruction, il nous faut accepter la Loi de réincarnation et admettre que de nombreuses âmes (la nôtre y compris) sont immatures, non éveillées et qu'elles ne peuvent faire mieux que ce qu'elles sont et font. Ce n'est pas pour autant que l'on doit rester laxiste face à des actes et à des comportements pouvant nuire à la société ou à nos proches. Des lois humaines existent, et même si elles sont loin d'être parfaites, elles sont là pour remédier en partie aux faiblesses de nos frères ignorants ou égarés.

Il y aura toujours des individus pourvus de mauvaises tendances que le religieux combattra par la prière et le soldat par les armes. Mais jamais nous n'oublierons que nous fumes jadis au même degré d'ignorance et qu'en nous incarnant ici-bas nous venons payer nos dettes et progresser davantage. La méditation est l'un des moyens d'y parvenir et en même temps de servir plus efficacement le monde en détresse.

Il est clair qu'une grande partie de la souffrance humaine a pour cause la méconnaissance du grand schéma de l'évolution. À l'école, l'enfant est instruit de l'histoire de son pays, de l'Europe, de son continent ou du monde éventuellement, mais rien ne lui est dit de lui-même, rien ne répond aux questions essentielles : pourquoi est-il né ?

D'où vient sa conscience ? Quel est son rôle sur terre ? Pourquoi cette vie éphémère se termine-t-elle par la mort ? (Perspective peu réjouissante qui fait dire aux masses non pensantes : « Je n'ai qu'une vie donc j'en profite » ou « Après moi le déluge ! »).

La totale méconnaissance du but de l'existence s'accompagne d'une totale ignorance de soi-même. Quelle est la nature de l'homme ? L'âme existe-t-elle ? Quelle est sa nature ? Quelle différence entre elle et la conscience ? Comment la réaliser ? Et mille autres questions de même nature.

Une réponse à toutes les questions fondamentales concernant Dieu, l'être et le monde devrait pouvoir être trouvée dans les religions, mais en cette fin de cycle planétaire les religions n'expriment qu'une théologie exotérique et la croyance en Dieu a remplacé l'expérience métaphysique. Les populations sont trop préoccupées des choses du monde et de leur propre survie pour trouver de l'intérêt à explorer le monde du dedans. Les pures doctrines de transcendance n'intéressent qu'une minorité d'individus. Inutile ici de faire le procès des trois dernières religions, mais l'on reconnaîtra qu'elles enseignent encore des croyances dogmatiques peu convaincantes et souvent rétrogrades à une jeunesse en quête de repères fiables de portée scientifique.

Si l'Orient n'a rien à apprendre de l'Occident en ce qui concerne les techniques de méditation, en revanche ce dernier a tout à redécouvrir. Les dernières écoles initiatiques, comme celles des néoplatoniciens ou des Celtes, ayant été supplantées par l'Église, forte de sa nouvelle histoire théologique, les techniques issues de la gnose ont été rejetées comme étant païennes alors qu'elles appar-

tenaient à la tradition universelle. Dans toutes les écoles de mystères, on enseignait l'art mystique de se préparer en tant qu'âme à contempler Dieu dans le miroir de son propre Esprit. Ces écoles, présentes en Inde, en Égypte, en Grèce ou en Mésopotamie, et finalement presque partout dans le monde, offraient aux disciples épris de vérité les moyens de réaliser Dieu à travers des techniques méditatives et contemplatives aujourd'hui disparues. Cet enseignement avait été préservé dans des fraternités du désert comme celles des thérapeutes d'Alexandrie, des nazaréens de Babylone, des esséniens et des ébionites de Palestine et de Syrie. Après la destruction de Jérusalem, en l'an 70 de notre ère, la connaissance mystique et occulte fut maintenue tant bien que mal par les traditions ésotériques et initiatiques, connaissance que l'on retrouve dans l'enseignement des hermétistes, des kabbalistes, des gnostiques ou des soufis. Leur disparition (par rapport à ce qu'elles étaient) a imposé aux nouvelles générations de se tourner de nouveau vers l'Orient, l'Inde en particulier.

Cette introduction est un peu longue, je m'en excuse, mais la méditation (la porte étroite de Jésus) n'est pas une simple technique d'apaisement de l'esprit. Elle débouche sur un monde grandiose aux horizons infinis. La méditation n'est pas, loin s'en faut, une technique psycho-physiologique destinée à se ressourcer le temps d'un stage. Elle n'est rien de moins que la clé de notre immortalité, la clé de notre libération du cycle de vie et de mort, la clé qui nous ouvre le royaume du Père et du bonheur divin (appelez-le Bouddha, Christ ou nirvâna, cela revient au même). Une telle connaissance, tout le monde le comprendra, ne peut être exposée en quelques pages ou en quelques minutes. Méditer, ce n'est pas respirer calmement, s'asseoir la colonne vertébrale bien droite, se concentrer sur les paroles apaisantes d'un psychothérapeute.

Certes, tout cela en est une approche, mais c'est surtout bien plus encore.

Lorsque l'on parle de méditation, les personnes peu instruites en spiritualité pensent à un cours de zazen ou de yoga et l'on associe souvent méditation et posture corporelle. Le méditant est assis à l'indienne ou sur un coussin japonais, il a les yeux fermés, les mains adoptant un *mudra* de circonstance, et semble être perdu dans une rêverie bienheureuse. Tout cela n'est qu'apparence, alors qu'il s'agit de découvrir le grand Mystère de Dieu. Méditer, c'est permettre au cerveau et au mental de vibrer à l'unisson avec l'âme qui cherche, « plongée dans la méditation », à communiquer avec son image terrestre. Méditer, c'est abandonner sa chrysalide et se métamorphoser en papillon divin, c'est apprendre à transcender le temps et l'espace, c'est trouver la grande et ultime vérité derrière les apparences du monde. Même si certains ne veulent ou ne peuvent aller au-delà d'une séance de bien-être, pour nous le voyage continue vers des objectifs plus lointains et plus proches à la fois.

Le présent ouvrage n'est absolument pas une étude approfondie des *Yoga Sûtra* (ou *aphorismes*) de Patanjali<sup>6</sup> mais, se voulant essentiellement pratique, il insistera toutefois sur l'application de quelques règles essentielles

<sup>6</sup> Les soufis se sont beaucoup inspirés du yoga de Patanjali. Dès le XI<sup>e</sup> siècle, Bîruni (1148) avait traduit intégralement les *Yoga-Sûtra* en arabe à partir du texte sanskrit. Il affirme que : « Les soufis ont rejoint la méthode de Patanjali relativement à la concentration (unitive) en Dieu. Ils ont dit, en effet : "Tant que tu élabores des expressions, tu n'affirmes pas le Dieu unique : jusqu'à ce que Dieu s'empare de tes expressions, en te faisant renoncer à elles et ainsi ne subsistent plus ni l'énonciateur (créé) ni son expression (humaine)". » Ces paroles sont de al-Hallâj (Louis Massignon, *Essai sur les origines du lexique technique de la mystique musulmane*, Paris, Vrin, 1968, p. 96-98).

de son système afin de permettre à des débutants en méditation d'en aborder la pratique avec un moindre risque. Les *sûtras* du maître donnent de très judicieux conseils de préparation jusqu'au stade de méditation, et en fin d'ouvrage je décrirai la méditation particulière *So 'ham*.

Il est évident qu'un disciple (quelle que soit sa religion) cherchant à approfondir sa méditation aura grand intérêt à approfondir les lois du raja-yoga en entrant dans une école sérieuse et traditionnelle, le raja-yoga étant considéré comme l'une des plus sûres pour les étudiants du monde occidental. C'est la raison pour laquelle je me suis inspiré de son fond traditionnel, à mes yeux indispensable. À propos du système développé par Patanjali, I. K. Taimni écrit ceci :

« Il est vrai que dans le système particulier du Yoga exposé par Patanjali, il n'y a que huit sortes de pratiques qui aient été incluses et c'est pour cela qu'il a été appelé *Ashtânga-yoga*, c'est-à-dire le Yoga qui a huit constituantes. Mais il y a d'autres systèmes de Yoga qui prévalent en Orient et chacun a sa propre technique particulière. Bien des pratiques sont communes, mais il y en a certaines qui sont particulières à son système. Patanjali a inclus dans son système pratiquement toutes celles qui sont essentielles ou importantes. Le Yogi peut adopter n'importe laquelle de celles-ci selon ses besoins ou son tempérament bien qu'il se soit généralement engagé à se borner aux pratiques qui sont prescrites dans l'école particulière à laquelle il appartient<sup>7</sup>. »

Soulignons aussi que l'étude va de pair avec la pratique

<sup>7</sup> I. K. Taimni, *La Science du Yoga*, p. 33.

méditative. Swami Yogananda Sarasvati nous dit :

« Dans le Vedānta, c'est-à-dire dans le Yoga de la connaissance, l'étude et la pratique ne sont pas deux choses différentes, car l'étude est la pratique essentielle. Sans étude des enseignements, il est impossible de comprendre leur signification et de méditer sur le Soi. L'ignorance qui est la cause de la servitude est une déficience de l'intellect, un manque de discernement entre le Soi et le non-Soi. À part la connaissance du Soi, aucune pratique ne peut conférer la libération de la servitude due à l'ignorance. »

Enfin, pour finir cette longue introduction, posons-nous une importante question : si l'Esprit (*Soi* ou *âtma*) divin en l'homme est imperceptible, invisible, intraduisible et inaccessible par le mental<sup>8</sup>, quelle est donc la nature de l'âme qui est supposée nous le faire connaître ?

Car s'il existe un mot qui ne fasse pas l'unanimité dans les religions quant à sa signification exacte, c'est bien le mot « âme ». Et pourtant, lorsque l'on étudie la science des sages à son propos, tout est clair et limpide. Il n'est pas question d'en faire ici une étude exhaustive, mais de donner quelques points de repère qui pourront éventuellement aider le méditant dans sa quête de la vérité. Le tableau ci-dessous va nous donner une base sérieuse à laquelle il sera toujours utile de se référer :

<sup>8</sup> Tous les sages et toutes les traditions l'affirment. La Katha Upanishad, VI, 12, parmi des centaines d'autres écrits ésotériques, le confirme clairement : « Ni par la parole, ni par la pensée, on ne peut l'atteindre, ni par le regard. Comment se laisse-t-il percevoir, sinon en disant : "Il Est" ? »

**Le Soi Supérieur** est : *Âtma*, l'inséparable rayon du Soi Un et Universel. C'est plus le Dieu au-dessus qu'au-dedans de nous. Heureux l'homme qui réussit à en saturer son Ego intérieur !

**L'Ego divin Spirituel** est : L'âme spirituelle ou *bouddhi*, ai étroite union avec marias, le principe mental, sans lequel *bouddhi* n'est point du tout un Ego, mais uniquement le véhicule atmique.

**L'« Ego » Supérieur** ou « Ego » Intérieur, est : *Manas*, le « cinquième » principe, comme on l'appelle, considéré indépendamment de *bouddhi*. Le principe mental ne constitue l'Ego spirituel que lorsqu'il est fusionné en une unité avec *bouddhi* : aucun matérialiste n'est censé avoir en lui un tel Ego spirituel, quelque grandes que soient ses capacités intellectuelles. L'Ego Supérieur est l'Individualité permanente appelée l'« Ego » qui se ré-incarne ».

**L'« Ego » Inférieur** ou « Ego » Personnel est : L'homme physique en conjonction avec son soi inférieur, c'est-à-dire les instincts animaux, les passions, les désirs, etc. On l'appelle la « fausse personnalité » : elle se compose du manas inférieur combiné au *kâmarûpa*, et opère par l'intermédiaire du corps physique<sup>9</sup> et de son fantôme, ou « double<sup>10</sup>».

Fig. 1

« Le “principe” restant, *prâna* ou « Vie » est, strictement parlant, la force rayonnante ou l'énergie d'*âtma* - si on l'envisage comme la Vie Universelle et le Soi Un -, c'est l'aspect comparativement inférieur de cette énergie, ou plutôt (dans ses effets) son aspect relativement plus physique, du fait qu'il se manifeste<sup>11</sup>. »

<sup>9</sup> *Rûpa*, ou *sthûla sharîra* en sanskrit.

<sup>10</sup> *Linga sharîra* en sanskrit.

<sup>11</sup> H. P. Blavatsky, *La Clef de la théosophie*, p. 189-190. (La théosophie est l'équivalent du sanskrit *brahma vidyâ*, la Connaissance divine.)

La première triade du tableau est l'archétype de toutes les trinités existantes passées, présentes et future. Il existe une triplicité (trimurti pour l'hindou) de manifestation du Dieu invisible, de l'Absolu, dans toutes les religions, elle est à la base de la constitution de tout être humain formé d'un Esprit (le Père - *âtma* - la Volonté), d'une âme (le Fils - *bouddhi* - l'Amour) et d'un corps (le Saint-Esprit - *manas* - intelligence). On peut donc dire que la vie est une forme d'existence qui se manifeste au sein de la matière ; que cette matière est le véhicule de l'âme manifestée ; et que cette âme est le véhicule de l'Esprit manifesté.

Il n'est pas question de nous concentrer sur le mystère de la trinité, tel n'est pas le sujet de cette étude, mais nous garderons à l'esprit que cette trinité ou triade se trouve à l'arrière-plan de tout ce qui sera écrit dans cet ouvrage et qu'elle se trouve aussi bien dans les Écritures sacrées de l'Orient que dans la gnose chrétienne. En voici un seul exemple : dans l'Évangile de Jean, XV, 1-2, il est écrit : « Je suis le vrai cep et mon Père est le vigneron... »

En termes clairs, cette métaphore nous parle de la triade supérieure dans l'homme. Le *vigneron* est l'*âtma* ou Esprit, le *cep* est l'âme (l'Ego spirituel - *bouddhi* - ou Christos) ; tandis que le *sarment* est la personnalité mortelle (l'âme animale et vitale). De tels exemples sont présents dans toutes les Écritures saintes et doivent être convenablement traduits et interprétés.

Maintenant, concentrons-nous sur l'âme. Elle est aussi connue sous le nom de *bouddhi*, l'âme spirituelle, et représente, selon H. P. Blavatsky, une pure émanation du Mental Universel, n'ayant de ce fait « aucune raison individuelle propre sur notre plan de matière, mais de même que la lune emprunte sa lumière du soleil et sa vie de la

terre, *bouddhi* reçoit sa lumière de la sagesse d'*âtma*, et ses qualités rationnelles de *marias*. *Per se*, en tant qu'essence homogène, *bouddhi* n'a pas d'attributs ».

Nous avons vu sur le tableau qu'il ne fallait pas confondre *bouddhi* et *âtma*, le premier est un principe humain, l'autre est l'absolu dans l'homme. On dira donc que l'âme n'est ni l'Esprit ni la matière primordiale, mais le résultat de leur union. En raison de sa position médiane entre le haut et le bas, elle représente le principe christique ou bouddhique dans l'homme. Une fois pleinement manifestée par un Seigneur incarné, ce dernier lui aussi devient un principe médian entre l'humanité et la Maison du Père.

Dans l'univers, l'âme universelle est la force d'attraction (l'énergie d'amour) qui lie en un tout cohérent toutes les formes de vie :

« L'âme est donc l'aspect élaborant la forme, le facteur d'attraction en toute forme de l'univers, planètes, règnes de la nature, ou homme (ce dernier résumant en lui tous les aspects), qui amène la forme à l'existence et lui permet de se développer et de croître, afin de ménager à la vie une demeure plus adéquate, cette vie qui pousse toutes les créatures de Dieu à avancer sur le sentier de l'évolution, en traversant un règne après l'autre vers le but final et le glorieux accomplissement<sup>12</sup>. »

Dans chaque forme qu'elle anime et rend consciente, l'âme joue sur la matière, la forçant à répondre à certaines vibrations, à édifier des structures plus ou moins complexes dans chacun des quatre règnes matériels. Tout ce que

<sup>12</sup> A. A. Bailey, *Traité sur la magie blanche*, p. 44.

nous voyons et admirons dans la nature est l'expression de l'âme qui tend à éveiller toutes les potentialités des formes dans les quatre règnes. L'âme, par ses qualités et caractéristiques, se manifeste comme une réponse consciente à la matière, car les qualités sont amenées à l'existence par l'action réciproque des couples de contraires, esprit et matière, et leurs effets l'un sur l'autre. Telle est la base de la conscience, encore une énigme pour nos savants matérialistes.

On peut donc sans risque d'erreur affirmer que c'est bien l'énergie de l'âme qui est la vie consciente de chaque règne. Ceux dont c'est le métier d'observer la nature sous tous les angles s'en rendent évidemment compte et sont obligés d'admettre qu'une intelligence anime la matière (atome, cellule, virus, etc.), ne laissant aucun doute sur le fait qu'il existe dans cette nature un grand dessein et que le hasard n'existe pas. Dans le règne végétal, cette présence de l'âme cause l'attraction vers le soleil et l'éclosion des boutons de fleurs. Dans le règne animal, c'est toujours l'âme qui rend l'animal capable d'aimer son maître avec fidélité et abnégation, et chez l'homme (où elle peut commencer à se libérer de sa forme contraignante), elle le rend conscient de son milieu et de son groupe, et lui permet de vivre dans le monde en spectateur, percepteur et acteur. Et, lorsque le mental fait son apparition, l'âme lui permet de découvrir sa dualité essentielle, car une partie de l'être humain répond à sa nature animale, tandis que l'autre se reconnaît en tant qu'âme divine. C'est grâce à l'âme que chaque forme vivante sent, est douée de perception, attire et repousse, et surtout maintient toutes formes dans un état constant d'activité vibratoire.

# CHAPITRE I

---

La première Noble Vérité est l'existence de la douleur.  
On souffre en naissant, on souffre en grandissant.  
On souffre dans la maladie, on souffre pour mourir.  
On souffre d'être uni avec ceux qu'on n'aime point.  
On souffre encore plus d'être séparé de ceux que l'on aime.  
On souffre de désirer ce qu'on ne peut obtenir.

*Bouddha*

## ***Les objectifs de la méditation***

Avant de se laisser prendre dans le filet exotique de la méditation qui, pour certains, est la panacée universelle qui résout tous les problèmes, il est bon de savoir de quoi on parle au juste, puis de prendre le temps de bien définir le ou les buts de la méditation.

Lorsqu'un pilote de « Formule 1 » se prépare à une compétition, il doit savoir de quel genre de voiture il dispose, connaître ses qualités et ses défauts, la nature du circuit qu'il va emprunter et l'objectif à atteindre. Il va aussi travailler sur lui-même pour se rendre calme, concentré, disponible. Il doit en être de même pour tous ceux qui commencent une discipline méditative.

Il n'est pas suffisant d'avoir de grandes aspirations à s'élever, car cette aspiration reste souvent vague et mal définie. L'aspirant échafaude des conditions idéales qu'il trouve dans la littérature religieuse et qu'il imagine au gré de ses rencontres et de ses lectures. Cependant, la vie de

son âme reste une belle hypothèse et ses ambitieuses théories ne se manifestent jamais concrètement. Pour éviter de perdre son temps, mieux vaut avoir des objectifs bien définis et mettre tout en œuvre pour les concrétiser. Comme le souligne un grand instructeur contemporain :

« Après de longues recherches ici et là, dans les temples et les églises, sur la terre et dans les cieux, finalement, vous revenez vers votre âme d'où vous êtes partis pour terminer le cercle et vous constatez que Celui que vous avez cherché dans le monde entier, Celui pour lequel vous avez pleuré et prié dans les églises et dans les temples, Celui que vous avez considéré comme le mystère de tous les mystères, caché dans les nuages, que Celui-là est en fait le plus proche du proche, qu'il est votre propre Soi, la réalité de votre vie, de votre corps et de votre âme. C'est votre propre nature. Affirmez-le, manifestez-le<sup>13</sup>. »

Lorsque l'on aborde la pratique de la méditation, on se trouve face à une multitude de bonnes raisons d'en commencer la pratique. Certaines sont justifiées, d'autres non, et c'est à chacun de découvrir si ce qu'il veut entreprendre en vaut la peine ou si sa vie peut se développer d'une autre manière. Beaucoup d'aspirants prétendent qu'ils sont plutôt contemplatifs et négligent l'action, d'autres font le contraire. Il faudrait plutôt agir de manière sattvique, et on dira alors que la méditation-contemplation est ce qui permet à l'action d'être juste, bonne et vraie. Par conséquent, méditation et action doivent (sauf exception) être inséparables.

<sup>13</sup> K. Kumar & J. Hovgaard, *Sai Baba, source de lumière, d'amour et de béatitude*, p. 71.

Nous savons tous que nous vivons dans un monde que nous percevons plus ou moins correctement au moyen d'une conscience qui, via le mental, le cerveau et les cinq sens, nous en donne une certaine idée. Nous le voyons, l'entendons, le goûtons, le sentons, le manipulons et par lui nous expérimentons des états de conscience associés à la nature de nos trois véhicules terrestres, physique, affectif et mental.

Tous les aspirants ont entendu parler de Dieu, des anges ou des maîtres invisibles, et l'idée est que la méditation va nous permettre d'entrer dans cet univers inconnu des cinq sens. Nous sommes familiers du sommeil dans lequel nous entrons chaque nuit, mais cette fois nous voulons entrer et sortir conscients de cet univers de lumière et de paix où l'âme est supposée se trouver. Tout cela est très théorique et nous savons qu'il va falloir un jour quitter les croyances pour entrer dans la pratique et expérimenter la nature de cette autre dimension ; apprendre à quitter le monde objectif pour pénétrer le subjectif.

Si nous voulions uniquement visiter le monde astral dans lequel tous les dormeurs se trouvent et qui imprègne le monde physique, nous n'aurions guère de difficultés puisque les alcooliques, les drogués, les médiums et les chamanes de tous bords s'y rendent constamment. Ils en portent d'ailleurs les marques indélébiles (dévitalisation, souillures morales, perte de facultés sensorielles et mentales, perte de la santé, etc.).

Au contraire, celui qui s'approche de la méditation a forcément des ambitions spirituelles bien plus élevées, ce qu'il veut, c'est Dieu ! Et voir Dieu signifie se voir soi-même en tant que Soi réalisé, car il n'existe qu'un seul Soi divin en chacun, une étincelle de pure divinité, bien qu'elle soit

la même pour tous. Cette pure abstraction, du fait même de sa nature trop abstraite, ne peut absolument pas se manifester sur terre. Elle projette donc un fil de lumière divine qui va s'ancrer dans une forme animale possédant une étincelle de mentalité et d'intelligence. C'est cette marionnette humaine qui, tel le Pinocchio du conte, va devoir passer par tous les stades de l'expérience terrestre, douter, être tenté et en souffrir, pour finalement retourner, via un autre fil de lumière qu'elle aura elle-même tissé (*antahkarana*), dans ce qu'elle est intrinsèquement, son propre Esprit. C'est une remontée lente et douloureuse qui exige de grandes qualités, de grandes vertus comme la patience, le courage et une volonté indestructible de ne jamais renoncer quelles que soient les difficultés.

Nous sommes tous des marionnettes qui, à l'égal du Pinocchio de la fable, sont constamment tentées par des désirs et des plaisirs. Il faudra du temps pour que la marionnette acquière du libre arbitre, s'épure de ses folies et devienne un petit d'homme indépendant (sans fil), un aspirant qui, ayant été touché par la baguette magique de la fée (âme), lui laisse avec confiance le soin de prendre les rênes et de le conduire au but. Quel que soit le nom qu'on lui donne, le Soi est toujours le même, unique, universel, immortel, inconcevable et indépendant de toute manifestation. Ce qui est projeté sur terre en tant que personne incarnée n'est qu'un ego temporaire (*jiva*) qui, en s'éveillant, développe une conscience limitée par un nom et une forme, pour finalement atteindre la conscience suprême de son propre Esprit et pouvoir déclarer : « Cela je suis. » Par conséquent, si je vois ou si je réalise Dieu, c'est de ma seule réalité qu'il s'agit. C'est pourquoi les sages disent avec raison que voir Dieu c'est mourir !

Nous voyons donc où se trouve la difficulté. Depuis des

milliers d'années, la « conscience » qui émerge comme conséquence de l'union de la vie monadique au sein de l'énergie de la matière originelle, a, lorsqu'elle est colorée d'intelligence mentale et par nécessité de progrès, la capacité de s'identifier à toutes les formes dans lesquelles elle (cette conscience, ou âme) s'incarne.

Que l'on ne s'y trompe pas, ce qui s'incarne aux premiers temps de la vie planétaire n'est ni l'individu Adam, ni un grand singe, c'est un Esprit pur mais inconscient de lui-même, et les formes qu'il utilise sont éthérées. Avec le temps (le refroidissement de la planète), cet Esprit s'incarnera dans des formes de plus en plus matérielles. Tout le processus de l'évolution consistera pour la conscience émergente à mettre en lumière l'Esprit prisonnier dans sa prison de chair et présent dans le plus petit atome de matière. Tout cela sera accompli au cours d'une évolution, non de la forme, mais de la conscience qui, bien que pure, doit s'éveiller. Pour que cet Esprit prenne conscience de ce qu'il Est, il lui faut éprouver des sensations, des émotions puis une réflexion intelligente qui va lui permettre de se comprendre et de comprendre le but de l'existence. Il est passé de la conscience instinctive à la conscience mentale à travers des corps dont ceux du règne animal, mais en aucun cas il n'est un produit de l'animal, qui ne lui a fourni que son corps et ses instincts.

La méditation n'est ni orientale ni occidentale, cependant il faut admettre qu'elle agit très différemment d'un individu à l'autre selon son équipement racial et karmique. Ce n'est pas l'Esprit (*âtma*) qui, dans l'individu, cherche une méthode de discipline, mais l'âme au moyen d'une triple personnalité humaine intégrée. Chaque aspirant se doit donc de découvrir le système et l'école qui lui conviendra. L'ensemble du mécanisme humain, avec ses qualités et

ses limitations, est le résultat et le produit des incarnations antérieures, et tout spécialement de la dernière. Ce corps est donc la reproduction (en termes de qualité et non d'apparence) de celui qu'il abandonna jadis, et le devoir d'un aspirant à la méditation est de prendre conscience qu'il reprend le travail là où il l'avait laissé jadis. Il est parfaitement inutile de perdre un temps précieux à chercher qui l'on était dans la vie passée, il est au contraire préférable de faire une étude sérieuse de l'équipement que nous avons mérité et que nous allons devoir utiliser ici et maintenant. Il nous faut prendre en considération le pays et la famille karmique dans laquelle nous sommes nés pour en tirer les conclusions qui s'imposent, à savoir une acceptation complète d'une condition dont nous fûmes les seuls responsables :

« Aussi longtemps que le karma d'un homme le maintient dans un groupe particulier, la chose à laquelle il doit aspirer est d'y participer parfaitement, afin qu'il puisse venir à bout de l'obligation karmique et avancer vers l'ultime libération. En dehors de cela, il lui faut amener son groupe avec lui aux points les plus élevés et les plus utiles. C'est pourquoi, si par une méditation peu appropriée il néglige sa véritable obligation, il retarde le but de sa vie, et dans une autre incarnation il devra l'accomplir<sup>14</sup>. »

Le problème de l'homme intelligent ou mentalisé est, comme nous l'avons dit, en partie dû à sa capacité d'identification. Dès qu'il s'incarne dans une forme humaine, il s'assimile à cette forme au point de croire être réellement cette forme. Cette illusion (*maya*) est ce qui

<sup>14</sup> A. A. Bailey, *Lettres sur la méditation occulte*, p. 129.

donne naissance à l'ego. Lorsque cette conscience (il s'agit toujours de la même, mais plus éveillée) cesse de s'identifier au corps physique et à ses attributs (l'ensemble étant appelé une personnalité), elle commence alors à vivre la vie de l'âme. À partir de ce moment, Ego s'écrit avec un E majuscule et on parle alors d'une âme-personnalité (*jīvatma*), ce qui veut dire que désormais la conscience ne s'identifie plus à une personnalité matérielle, vêtement éphémère sans véritable réalité, mais qu'elle se reconnaît en tant qu'âme individuelle. Une partie de la méditation va donc consister à discerner le réel de l'irréel, le Soi du non-soi, l'âme de son mécanisme. C'est le mental qui crée l'illusion, c'est aussi le mental qui va nous en libérer, il donc utile d'en dire quelques mots.

## ***Le grand principe du mental***

Parmi les principes humains, au nombre de cinq ou de sept selon les systèmes, il en existe un de très grande importance puisqu'il est celui qui va permettre à l'homme-animal de devenir homme-divin. Il s'agit bien sûr du mental qui est le cinquième principe (et ce nombre cinq est important). Ce mental ou *manas* est le reflet dans le microcosme humain du Mental Universel (*Mahat*<sup>15</sup>). Il est associé à la venue d'avatars et de puissants dévas (les *manasaputras*) qui infusèrent, dans la conscience de l'humanité naissante, la pensée et l'intelligence.

Ces sauveurs de la race revinrent ensuite en tant qu'instructeurs divins pour éveiller ce corps mental em-

<sup>15</sup> *Mahat*, le Troisième Logos, ou l'Intelligence divine créatrice ; c'est aussi le Brahâ créateur des hindous et le Saint-Esprit des chrétiens.

bryonnaire et lui permettre d'accéder à la connaissance, à l'élaboration de civilisations, et d'engendrer le grand processus de l'initiation. C'est en surmontant et en unifiant les trois aspects du mental que le disciple et l'initié acquièrent la capacité à vivre la vie bouddhique, puis atmique. En voici la description :

## ***Plan mental***

**1. Conscience mentale inférieure.** Tout le monde connaît ce principe de la pensée rationnelle qui, lorsqu'il est inexistant, réduit l'homme à l'état d'animal incapable de s'intégrer dans la société. C'est le mental réceptif dont s'occupent les psychologues et dont sont si fiers les Occidentaux épris de rationalisme qui ont placé la raison au-dessus de l'intuition. C'est sur lui qu'est basée la majorité des systèmes éducatifs occidentaux. La connaissance concrète en est l'attribut qui permet à l'homme de donner forme à ses concepts et ainsi construire des formes-pensées par l'intermédiaire desquelles il matérialisera ses visions et ses rêves, et donnera vie à ses idées. Le véritable travail de l'éducation est d'entraîner l'homme inférieur à un juste discernement et à une vraie sensibilité au plan divin, afin qu'il puisse construire en conformité avec le dessein de son âme, et produire sur terre ce qui sera sa contribution au tout.

Le mental inférieur, qui est le mental teinté de sensations affectives et de désirs, une fois bien orienté, sera un jour le projecteur de l'âme. Pour cela, il doit être instruit des grands principes de la spiritualité, et faire l'objet d'une discipline donnée dans les premières instructions de Patanjali (*yama* et *niyama*). Le mental est maîtrisé par le processus de la concentration qui, en dernière analyse, est l'art de manipuler la substance mentale ou *chitta*. C'est

ainsi, et seulement ainsi, qu'il pourra être libéré de la domination de sa nature inférieure soumise aux cinq sens.

**2. Conscience de l'âme ou perception de l'âme.** Il ne s'agit pas de perception de l'âme par la personnalité, mais de l'enregistrement par l'âme elle-même de ce que l'âme perçoit. Ceci est plus tard enregistré par le mental inférieur. Cette perception de l'âme est donc l'opposé de l'attitude mentale habituelle.

**3. Conscience supérieure abstraite.** Développement de l'intuition et reconnaissance du processus intuitif par le mental inférieur.

Lorsque le méditant fusionne ces trois aspects du mental, certains effets se manifestent de cette façon :

« Par la vie dans les trois mondes, il a appris à pénétrer dans le monde du mental ; le mental inférieur concret est devenu son instrument, intégrant sa personnalité, lui ouvrant le monde de la pensée, et mettant en son pouvoir les processus de création de formes-pensées. Il a appris par la méditation à prendre contact avec l'âme, le Fils du Mental, qui est lui-même ; avec le temps il s'est identifié avec cette âme ; en fait, il devient l'âme, et peut créer dans le monde de la pensée les formes vivantes qui apportent lumière, aide et vérité aux autres ; ainsi, il sert. Il apprend aussi, par le développement de la perception, à pénétrer les niveaux de la pensée abstraite, anti-chambre du monde de la raison pure et, par ces trois aspects du mental, il découvre qu'il est en possession des "trois clés" qui vont lui permettre de se plonger dans la connaissance, la sagesse et la raison du

### ***Plan bouddhique***

**4. Perception spirituelle, consciente, persistante.** C'est la pleine conscience du niveau bouddhique ou intuitionnel. C'est la conscience de perception qui est la caractéristique marquante de la Hiérarchie. Le foyer de vie de l'homme passe sur le plan bouddhique. C'est le quatrième état de conscience ou état médian.

### ***Plan atmique***

**5. Conscience de la volonté spirituelle** telle qu'elle est exprimée et ressentie sur les niveaux atmiques, ou troisième plan de la manifestation divine. Je ne peux dire que peu de chose de cet état de conscience ; cet état de conscience nirvanique n'a que peu de signification pour le disciple.

Tout véritable étudiant sait que l'accès à des plans de conscience aussi élevés implique en premier lieu la maîtrise de la *concentration* afin de focaliser ou d'orienter le mental inférieur sur le supérieur. Puis, par la *méditation*, qui est le pouvoir du mental de se maintenir dans la lumière et dans cette lumière de s'éveiller au Plan, il apprend à « ramener » les idées nécessaires. Par la *contemplation*, il est mis à même d'entrer dans ce silence qui le mettra en état de puiser dans le mental divin, de recevoir la pensée divine dans la conscience divine et ainsi de savoir.

Les systèmes occultes ou religieux ont établi la liste des

<sup>16</sup> A. A. Bailey, *L'État de disciple dans le Nouvel Age*, vol. II, p. 299.

principes (véhicules ou *upadhi*<sup>17</sup>) dont l'homme est constitué, depuis son corps le plus dense jusqu'à son âme. Ces principes sont au nombre de cinq ou sept selon les systèmes. Cette différence provient du fait que plusieurs principes peuvent fusionner et en constituer un nouveau (le corps causal, par exemple). Par conséquent, une autre description très simplifiée des principes de base me semble utile pour ceux qui débutent dans la pratique méditative. Rappelons que le tableau ne montre que cinq de nos principes, le sixième, l'*âtma*, n'étant pas un principe humain mais l'absolu dans l'homme.

1. Prâna	Énergie vitale	Corps éthérique	Plan physique
2. Kama	Désir, sentiment	Corps astral	Plan astral
3. Manas inf.	Mental concret	Corps mental	Plan mental
4. Manas sup.	Mental abstrait	Corps égoïque	Plan mental
5. Bouddhi	Intuition	Corps bouddhique	Plan bouddhique
6. Âtma	Volonté spirituelle		Plan atmique

Fig. 2

Pour le moment, nous n'en sommes pas encore au stade où le méditant vit et agit comme une âme, et lorsqu'il a fini sa méditation, il se retrouve dans le monde matériel avec toutes ses obligations, ses limitations et interdictions, ses problèmes à résoudre ou ses responsabilités à assumer. C'est souvent alors qu'il se désespère de vivre deux conditions aussi différentes, celle d'un méditant contemplatif sans souci et celle d'un homme actif marié (c'est un exemple, car il existe une infinitude de conditions les plus diverses) au sein d'une société en pleine crise, une société d'une incomparable cruauté composée en majorité (dans notre actuelle période) d'âmes inexpérimentées

<sup>17</sup> Peut se traduire comme un véhicule contenant quelque chose de moins matériel que lui.

s'exprimant plus par l'émotion que par la raison. La méditation dans ce cas est à peine possible. On grignote (en stressant) quelques minutes le soir ou le matin, voire un peu plus pendant les week-ends ou lors de certains stages ! Et, bien entendu, trente ans après on se plaint de n'avoir pas fait les progrès escomptés. Cette condition ne doit pas être occultée, car elle touche presque tous les spiritualistes qui, en dehors de leurs nombreuses responsabilités, cherchent tout de même à prendre contact avec l'âme pour en recevoir force et inspiration.

Les conditions touchant chaque être humain en recherche de repères spirituels sont complexes et dépendent toutes d'une seule Loi, celle du « karma ». En effet, certaines incarnations sont plus favorables à la méditation que d'autres. Chacun a une destinée programmée en ce qui concerne les points forts de sa vie et c'est dans cette destinée qu'il agit et réagit avec une certaine mesure de libre arbitre. Certains naissent en Inde dans un ashram avec des parents religieux. Ils sont évidemment plus en position de pouvoir pratiquer la méditation que l'Esquimau perdu dans les glaces du pôle Nord, passant tout son temps à essayer de survivre ! Chaque individu a des conditions karmiques à assumer et c'est dans ce contexte qu'il doit appliquer les règles de la méditation, ou lui préférer les règles de l'action juste (service libéré du désir d'en recevoir les fruits).

Dans ce petit essai, nous ne donnons que des généralités, ce sera à chacun de prendre ce qui lui convient et d'approfondir les points obscurs ou non traités.

Reste que, indépendamment de sa condition karmique et des conditions de vie choisies ou imposées par le destin, plus tôt on commencera sa pratique méditative, plus fa-

vorables et plus aisés seront les résultats. En voici plusieurs raisons :

1. La première est que n'ayant pas encore de responsabilités (mariage, enfants, emploi, etc.) le mental est plus libre, plus tranquille et moins réactif.
2. Le temps que s'accordent les jeunes en termes de distraction peut être consacré à la méditation et ce temps est relativement important.
- 3 .Le corps d'un jeune se plie plus aisément aux conditions astreignantes de la méditation, en termes de concentration ou de posture à maintenir.
4. Enfin, il faut reconnaître que jusqu'à trente ans, un pratiquant dispose d'une plus grande quantité d'énergie et qu'il peut prendre sur son temps de sommeil avec moins de difficulté.



Fig. 3 : Haut-lieu saint du shivaïsme, Triyuginarayan, situé dans le territoire des sources du Gange entre Gangotri et Kedâmâth, est consacré aux ultimes étapes du renoncement.

Voici une autre question souvent posée : si une personne est très motivée par la méditation au point de tout abandonner pour atteindre l'objectif de réaliser Dieu, peut-elle abandonner son foyer pour se consacrer à son idéal ? C'est une question à laquelle je ne puis répondre, car chaque cas est différent et ce qui valable pour l'un ne l'est pas pour l'autre. Néanmoins, de mon point de vue, celui qui pose une telle question doit rester dans son foyer. En effet, lorsque le divin agit en nous au point où nous perdons le sens de l'identification à notre corps et aux êtres qui lui sont associés, la force (*shakti*) est si grande et le détachement si puissant que la question ne se pose même pas. En Inde, les exemples sont nombreux de gurus qui ont quitté leur foyer pour atteindre la libération définitive dans cette vie, swami Râmdâs ou Yogi Ramsuratkumar en sont de merveilleux exemples, et voyez ce qu'ils sont devenus ! Ils ont abandonné (physiquement) quelques liens familiaux mais se sont unis à l'humanité toute entière. Cela prouve qu'ils étaient déjà si loin sur le sentier de la réalisation que la question ne s'est pas posée à un mental déjà saturé d'unité, pas plus qu'elle ne se posa aux disciples de Jésus lorsque celui-ci leur dit :

« Qui aime son père ou sa mère plus que moi n'est pas digne de moi. Qui aime son fils ou sa fille plus que moi n'est pas digne de moi. Qui ne prend pas sa croix et ne vient pas à ma suite n'est pas digne de moi. Qui aura trouvé sa vie la perdra et qui aura perdu sa vie à cause de moi la retrouvera » (Math. X, 37-39).

Ce qui, en termes clairs, signifie que celui qui se sent encore attaché par des liens familiaux (dus au mental, seul responsable de l'illusion de se croire un corps) n'est pas apte à entreprendre l'ascèse de transcendance qui implique, pour atteindre l'état christique, de mourir au

monde de la multiplicité. Rappelez-vous ce que fit le Seigneur Bouddha vis-à-vis de la famille de son corps ! Il est donc normal de voir cette règle inscrite dans l'une des grandes *Upanishads* du renoncement :

« (Pour cela) qu'il quitte enfants, amis, femme, parenté et autres, rejette la touffe et le cordon sacrificiels, la récitation des *veda (svādhyāya)* et tous les actes rituels, qu'il renonce au monde, prenne un linge pour les reins, un bâton et un vêtement pour se protéger le corps et pour la convenance des autres. Mais ces (signes) sont sans importance ; le (renoncement) seul est important <sup>18</sup> » (*Paramahansa upanishad, L'upanishad de l'oie suprême*).

Nous aborderons ce sujet sous un autre angle plus loin.

L'objectif essentiel de la méditation est bien plus élevé que de se sentir bien dans son corps, d'éveiller ses chakras, de se déstresser ou d'être plus performant au travail, même s'il reste vrai que les premiers exercices de la méditation consistent à stopper les pensées qui vont et viennent incessamment dans le mental, pensées répercutées dans le cerveau sous la forme de flux et de reflux d'ondes électromagnétiques. En tout cas, c'est par cette maîtrise du mental que commencent les *Aphorismes* du rishi Patanjali, qui décrit le yoga <sup>19</sup> comme une technique permettant

<sup>18</sup> Alyette Degrâces-Fahd, *Upanisad du renoncement*, p. 210.

<sup>19</sup> « Le mot Yoga vient d'une racine sanskrite YUJ signifiant "atteler ensemble, joindre, unir". On en donne traditionnellement deux interprétations. Selon la première, le Yoga est "l'union de l'être individuel (*jīvâtman*) au Principe suprême (*Paramâtman*)". Selon la seconde, le Yoga est la coordination, l'unification des différents éléments du psychisme humain, comparés à des chevaux fougueux qui seraient disciplinés et attelés à un même char » (Introduction aux voies de yoga - Tara Michaël).

d'arrêter ou de suspendre le cours des modifications du principe mental (*chitta vritti nirodhah*). C'est, comme tous les méditants le savent, une bataille terrible que nous ne remportons pas forcément en une seule existence. Krishna en convient :

« Sans nul doute, guerrier aux grands bras, l'organe mental est difficile à dominer, fluctuant ; mais on s'en rend maître, ô fils de Kuntî, par la pratique assidue et le détachement. Je suis d'avis que le yoga est difficilement mené à bien par qui ne se maîtrise pas soi-même. Il peut néanmoins (s'obtenir), avec les moyens spirituels appropriés, par qui se soumet à une discipline et fait l'effort convenable » (Chant VI, 35-36).

Il est reconnu que le raja-yoga de Patanjali est le plus efficace et le plus adéquat pour un Occidental polarisé dans son *manas* inférieur (le mental rationnel qui analyse, doute et cogite sans cesse). C'est le yoga spécifique permettant de contrôler la matière mentale (*chitta*) et d'atteindre le mental supérieur et le principe bouddhique de l'illumination. Patanjali est très technique, comme il se doit pour un tel yoga, et son système prend en compte les principales étapes (ou piliers) menant au *samadhi*, ce qui nous donne un yoga en huit parties (*ashtanga-yoga*) :

1. *Yama* (commandements moraux universels).
2. *Niyama* (purification de soi par la discipline).
3. *Asana* (posture).
4. *Pranayama* (contrôle du *prâna* par la respiration rythmique).
5. *Pratyahara* (retrait des sens vers le dedans et détachement des objets du monde extérieur).

6. *Dharana* (concentration).
7. *Dhyana* (méditation).
8. *Samadhi* (contemplation).

Toutes les phases de progrès dans ce long processus de discipline de soi impliquant des règles physiques, comme le végétarisme, aussi bien que mentales, ont pour conséquence immédiate et permanente de transformer et de transmuier la nature matérielle de notre corps. On admet scientifiquement que l'homme est fondamentalement une machine électromagnétique recevant des ondes issues de son entourage proche ou lointain et également lui-même irradiant. Mais, jusqu'à ce jour, les savants occidentaux hésitent à admettre, au contraire des spiritualistes et des médecins chinois et hindous, qu'il existe un véritable corps d'énergie sous-jacent au corps dense. Ce corps, nous en avons abondamment parlé dans nos différentes études<sup>20</sup>. Il est de nature éthérique et constitué de quatre couches allant du plus subtil au plus dense. Le premier éther (là où se trouvent les premiers vrais éléments fondamentaux de la matière, bien au-delà des quarks) est suivi de trois autres (associés dans l'ordre décroissant à l'électricité, à la lumière et au son) de plus grande densité au fur et à mesure qu'ils se rapprochent du cinquième élément (le gazeux), du sixième élément (le liquide) et du septième et dernier élément (le matériel dense).

À mesure que la conscience s'éveille, elle rend disponibles des zones d'énergies nouvelles, contacts jusque-là inconnus, et rend compréhensible le dessein de la Divinité. À chaque expansion de conscience, un chakra supérieur

<sup>20</sup> De l'auteur : *Pouvoirs spirituels et psychiques*. Essai d'explication des miracles et pouvoirs paranormaux, Ed. Trajectoire, 2015.

s'ouvre, donnant accès à un plan de vie dévique grâce auquel un niveau élevé de vibrations peut engendrer de nouvelles transformations. Ce qui signifie que le corps d'un aspirant est construit à l'aide de la matière du quatrième éther alors que celui d'un maître l'est à l'aide du premier. D'où cette capacité pour les grands instructeurs de se jouer de l'espace et du temps.

En un mot, le lecteur aura compris que la purification de la matière de ses corps va lui permettre de percevoir au niveau de ses cinq sens (une fois transmués) cinq plans de conscience supérieurs donnant accès à l'expérience ultime de contemplation sans objet (vacuité).

J'ai abordé, dans un livre sur les chakras, le thème des yogas et des écoles que chaque disciple a la responsabilité de se choisir. Ce choix est fonction des sept tempéraments regroupant tous les types humains existants. Certains s'expriment par le pouvoir et la volonté et pour eux, le *tantra yoga* sera une voie de moindre résistance ; pour celui qui est plein de dévotion, ce sera le *bhakti yoga*, alors que le *raja-yoga* sera utile au savant et à l'intellectuel. Le *hathayoga* a une place à part. C'est le mieux connu des Occidentaux. Il a eu sa raison d'être voilà des milliers d'années en tant que voie spirituelle (éveil de *kundalinî*), mais comme le corps physique n'est pas un principe (il est conditionné mais ne conditionne pas), travailler avec lui, c'est comme revenir en arrière. Cela dit, de nombreuses postures, lorsque l'instructeur est compétent, peuvent être d'une aide précieuse dans la guérison de certaines pathologies. La pratique des postures (*asana*) n'est pas inutile mais n'entre plus dans les techniques d'éveil conseillées aux disciples de l'avenir.

L'instructeur, qui savait que ses enseignements étaient

surtout révélés à l'intention des Occidentaux très impliqués dans la vie trépidante des grandes villes, situation qui tend à devenir mondiale, écrit comme à son habitude quelques conseils de prudence :

« Je ne saurais trop insister auprès des aspirants de toutes les écoles occultes sur le fait que le yoga de cette période de transition est le yoga de l'intention concentrée, du dessein dirigé, de la pratique constante de la Présence de Dieu et de la méditation régulière et ordonnée, poursuivie systématiquement et fermement pendant des années. Quand cela est accompli avec détachement et une vie de service aimant, l'éveil des centres et la montée du feu dormant de kundalinî se font en toute sécurité, et tout le système parvient au stade nécessaire de « vie ». Je ne conseillerais jamais trop à l'étudiant d'éviter une méditation intensive durant des heures, d'éviter les pratiques ayant comme objectif d'éveiller les feux du corps, un centre particulier ou le serpent de feu. La stimulation générale du monde est si grande en ce moment<sup>21</sup>, l'aspirant moyen si sensible et si délicatement organisé, qu'une méditation excessive, un régime fanatique, la réduction des heures de sommeil, ou trop d'intérêt pour l'expérimentation psychique, bouleverseront l'équilibre mental et causeront souvent des dommages irréparables<sup>22</sup>. »

<sup>21</sup> C'est-à-dire à la fin de la guerre mondiale.

<sup>22</sup> A. A. Bailey, *Servir l'Humanité*, p. 196-197.

## CHAPITRE II

---

Observe toujours la discipline des actes comme elle a été expliquée ; alors, ô glorieux, tu deviendras le meilleur des exemples sur cette terre.

*Nagarjuna*

### ***Chercher l'instructeur (guru)***

Tant qu'un homme n'a pas franchi les pratiques préliminaires et qu'il est considéré comme un aspirant et non comme un disciple qui, comme son nom l'indique, est engagé dans une discipline spirituelle, nul besoin pour lui de partir à la recherche d'un instructeur, car seule une instruction lui est nécessaire. À la tête des groupes, des ashrams ou des écoles, des disciples se sont octroyé le titre de maître ou de guru. Ils peuvent prétendre en avoir la qualité, et l'ont peut-être, mais c'est de leur seule responsabilité. Celui qui cherche doit être attentif et vigilant et ne pas se laisser embarquer dans un groupe dénué de fondement traditionnel, un de ces groupes mixant sans discernement les enseignements de plusieurs systèmes de pensée et qui pratiquent une magie enfantine à base d'objets aussi peu utiles que les bols tibétains, les gemmes, les boules de cristal, les pendules et autres accessoires sans valeur en dehors de leur contexte spécifique. L'aspirant pourra, le cas échéant, aller voir un véritable instructeur, mais de tels instructeurs n'ont souvent que quelques rares disciples même si des millions d'aspirants viennent les voir. Il n'en reste pas moins que

pour ces derniers, un tel contact est toujours salutaire spirituellement et magnétiquement.

En Inde, dans presque tout l'Orient et même dans le monde en général, un homme qui cherche Dieu se met en quête d'un instructeur (tant mieux s'il s'agit d'un sage) pour recevoir son enseignement ou ses conseils avisés.

Dans la religion hindoue, l'individu de sexe mâle de caste supérieure passe au cours de sa vie par différentes étapes, ce sont les quatre *asramas*. Après le cycle de l'enfance, il entre dans le *brahmacharya*, un stade de formation et d'éducation qui commence aussitôt après l'investiture du cordon distinctif de la caste. Cette importante période (très négligée en Occident) marque pour l'adolescent le début d'une vie nouvelle inaugurée par un fait important, celui de quitter sa famille pour aller vivre auprès d'un précepteur spirituel (*guru*). Le devoir du guru sera de lui enseigner des règles de vie, des textes sacrés et une discipline rigoureuse.

Cette période terminée, le jeune homme peut choisir entre deux voies (ce choix manque également dans notre système d'éducation) : soit il continue dans la voie spirituelle et fait le vœu de célibat perpétuel (*naishthika brahmacharya*), soit il revient dans sa famille et se prépare à devenir chef de famille (*grihastha*). Les instructeurs ne considèrent pas que la vie de chef de famille nous écarte de la spiritualité, car en Inde toute la vie est ponctuée de cérémonies religieuses du matin au soir, ce qui n'a pas d'équivalent en Occident.

À celui qui choisit la voie spirituelle, il s'offre deux possibilités : ou il se prépare à devenir un futur prêtre, ou il

choisit la voie du renoncement (*sarmyasa*). S'il entre dans cette dernière, il lui faut alors se choisir un guru<sup>23</sup> afin d'être instruit de nombreuses connaissances sacrées dont les premières seront : a) la manière de méditer, b) apprendre à rendre un culte à la divinité d'élection de la famille ou de celle du guru. Là encore, les grands instructeurs, conscients de la difficulté de la vie d'un renonçant à notre époque, considèrent que très peu d'individus sont qualifiés et conseillent plutôt la voie d'homme au foyer.

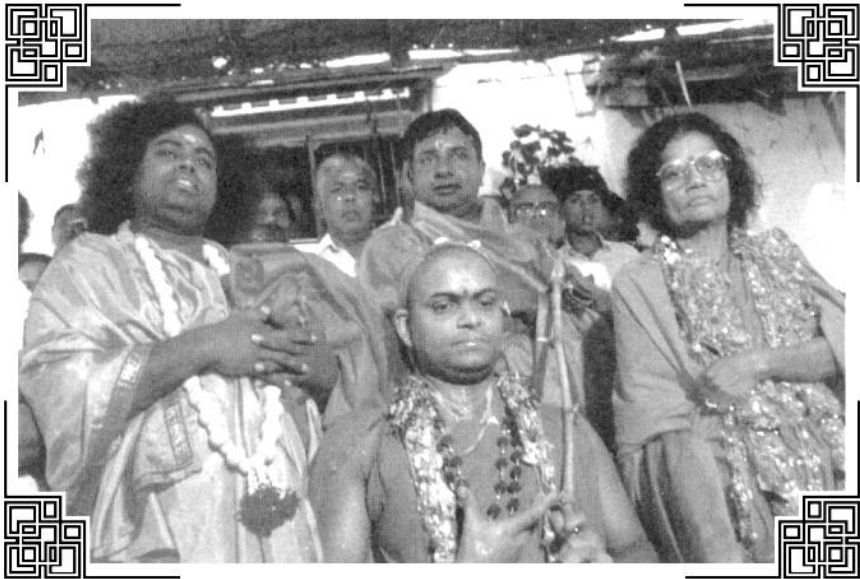


Fig. 4 : Guru et disciples.  
Swami Prémañanda (1951 - 2011) à gauche de la photo.

Dans les pays occidentaux, le mot « *guru* » a mauvaise

<sup>23</sup> Tout soufi doit lui aussi chercher un guru (*shaykh* en arabe, *pîr* en persan) afin de recevoir l'initiation qui lui permettra d'intégrer une lignée ou une école traditionnelle.

presse à cause des pseudo-instructeurs français, américains et autres. L'un deux, à qui des journalistes demandaient pourquoi il avait pris ce titre et ce rôle normalement dévolus aux hindous, fit cette étonnante réponse : « L'Occident n'ayant pas de guru [NDA : comment le sait-il ?], j'ai pris la responsabilité d'en être un pour aider mes frères ! » Et même si l'homme est sympathique et connaît son sujet, transmettre l'initiation est une affaire d'âme, nullement de rite s'inspirant du *koan zen* ou autres méthodes. On ne joue pas avec ce genre de choses et si l'on veut instruire son prochain, inutile de s'improviser « guru ». C'est ce genre de prétention qui a fait que l'image du guru a été très dépréciée en France.

L'Église catholique, toujours très intolérante avec les philosophies d'Orient et donc avec l'hindouisme, rejette cette idée de chercher l'aide d'un instructeur saint. Elle devrait pourtant se souvenir que les premiers chrétiens se cherchaient eux aussi un instructeur le plus pur et le plus érudit possible. C'était une tradition chez leurs pères, les esséniens qui étaient toujours dirigés par un initié, un connaissant à qui revenait le devoir d'instruire un groupe de disciples et de commenter les Écritures, ce qui est en somme tout à fait normal, puisque les esséniens furent très tôt intimement associés aux bouddhistes et à leurs doctrines. De leur côté, les ascètes du mont Carmel (Palestine), bien que vivant en solitaires, n'en suivaient pas moins les plus sages d'entre eux, et pendant longtemps, ces initiés nazaréens seront les disciples d'Élie et Élisée, avant de devenir, en tant qu'esséniens, les disciples de Pythagore. Cette attitude consistant à se mettre sous la dépendance spirituelle d'un instructeur est naturelle, un disciple ne pouvant échapper aux tentations et aux illusions qui jalonnent le sentier de la réintégration. Tout le monde n'est pas un maître illuminé par le dedans, et le

secours d'un maître est essentiel. Parlant des premiers chrétiens ascètes d'Égypte, P. Resch écrit :

« Aussi les ascètes se mirent-ils de bonne heure à chercher auprès de certains maîtres dont la renommée proclamait l'éminente sainteté non seulement des actes héroïques à imiter, mais encore et surtout des conseils pour éclairer.

Pendant les trois premiers siècles, les traités ascétiques témoignent déjà d'une direction spirituelle, mais plutôt générale que publique<sup>24</sup>. »

Tous les saints du IV<sup>e</sup> siècle suivaient des enseignements grandement influencés par les doctrines gnostiques de l'Égypte et surtout celles de l'Inde où la connaissance est toujours transmise de maître à disciple (*guru - shishya - param - para*). De cette manière, les Pères du désert maintiendront longtemps l'intégrité spirituelle hors du christianisme romain décadent.

« L'espoir demeure que l'Église de l'Inde donnera un jour à la Catholica ce fleuron suprême du monachisme, un sannyâsa chrétien authentique, qui recouvrera à travers les âges la tradition la plus pure du désert et de l'hésychasme<sup>25</sup>, et en même temps s'abreuvera aux sources jamais tarées de l'idéal hindou de renoncement et

<sup>24</sup> P. Resch, *La Doctrine ascétique des premiers maîtres égyptiens du quatrième siècle*, p. 194.

<sup>25</sup> « L'hésychasme est un mouvement spirituel des Églises d'Orient au Moyen Âge, qui se rattachait à la tradition purement contemplative des Pères du désert. Le rôle important qu'il joua dans la propagation de la "prière de Jésus" sera rappelé plus loin (...). D'autre part, l'attention que donnaient certains de ses adeptes à la rétention du souffle et à la concentration sur un point donné du corps comme aide à la contemplation l'a fait rapprocher du yoga de l'Inde. »

de vie pour Dieu seul<sup>26</sup>. »

Saint Athanase donnait des directions personnelles à ceux qui luttaienent pour se parfaire ; ses écrits en témoignent, tels la *Vita Antonii*, ses lettres au moine Amun, à Dracontius, le *De virginitate*, etc. Antoine, le plus grand d'entre eux, fit cette démarche sitôt après sa conversion. Il entreprit de visiter tous les saints ascètes réputés, pour apprendre de chacun d'eux et de l'un d'eux en particulier. Il reconnaît formellement le besoin d'un guide dans les premières paroles de son long discours :

« L'Écriture sainte suffit pour notre instruction ; il nous est néanmoins profitable de nous encourager mutuellement dans la foi et de nous oindre de l'huile des paroles. Vous devez, par conséquent, comme des enfants, apporter tout à votre père et lui dire tout ce que vous savez. Pour ma part, moi, qui suis plus âgé que vous, je vous donne ce que je sais et ce que l'expérience m'a appris<sup>27</sup>. »

D'autres saints après lui auront une démarche identique, bien que pour certains, la découverte se fera à travers une vision intuitive, tel Macaire qui était convaincu de l'importance de se soumettre aux soins d'un être éclairé. Un jour, il rêve qu'un ange lui indique le jour et le lieu où se trouve ce personnage et, dès qu'il le rencontre, il se met sous la conduite de saint Antoine. Une telle direction devait permettre au moine d'atteindre son âme grâce à laquelle la communion avec Jésus-Christ devenait réali-

<sup>26</sup> Henri Le Saux (Swami Abhisiktananda), *Éveil à soi. Éveil à Dieu*, p. 74.

<sup>27</sup> *Vita Antonii*, 16.

sable<sup>28</sup>. Rumi n'a-t-il pas dit :

« La compagnie des saints te fait devenir saint, que tu sois roc ou marbre, tu deviendras joyau lorsque tu parviendras au cœur du saint. »

L'adage disant que « le maître arrive lorsque le disciple est prêt » peut être compris de plusieurs façons. Un aspirant ne devrait pas chercher un instructeur avant de s'être préparé dans les moindres détails à travers des instructions traditionnelles. Trop souvent en effet, l'étudiant est plus préoccupé de connaître un maître plutôt que d'acquérir les qualités qui lui permettront une collaboration utile, et la méditation en fait partie. Le maître tibétain fait remarquer que :

« S'enquérir du Maître est plus intéressant que de s'enquérir des qualités requises pour arriver au discipulat. L'intérêt porté à ce qui concerne les adeptes est plus fort que celui que l'aspirant devrait avoir pour la recherche et l'examen de ses limitations et de ses défauts, ce qui doit être son principal objectif. La curiosité pour les habitudes et les méthodes des maîtres, pour leur manière d'agir avec leurs disciples, se manifeste plus volontiers qu'une patiente application des habitudes et des méthodes de travail dans la vie de celui qui veut devenir disciple. Toutes ces tendances ne sont que des empêchements et une limitation<sup>29</sup>. »

<sup>28</sup> C'est un chemin idéal que conseillait Thérèse d'Avila : « Ne cherchez point d'autre chemin (que l'imitation de Jésus-Christ) (...). Ce Maître qui est nôtre est pour nous source de tous biens. C'est lui qui nous enseigne. Considérez sa vie : elle est le plus parfait des modèles » (Autobiographie, ch. XXII).

<sup>29</sup> A. A. Bailey, *Servir l'Humanité*, p. 206.

Lorsqu'un bon niveau d'intégration de la personnalité est atteint, intégration consistant à établir un alignement entre les trois principes inférieurs désormais purifiés (les instincts du corps, les désirs et les émotions, le mental dans ses différentes phases), et que la personnalité est mise en relation avec l'âme, la lumière de celle-ci commence à briller dans la tête<sup>30</sup> et dans le cœur, démontrant que l'aspirant est maintenant un disciple. C'est cette lumière qui est perçue par P instructeur qui désormais prend soin de son disciple, le guide et le protège concrètement ou subjectivement, à partir du plan où se trouve focalisée sa conscience.

Aujourd'hui, des millions d'étudiants à tous les niveaux se choisissent eux-mêmes un guru. Ce n'est pas forcément une mauvaise chose si le guru choisi est à la hauteur et si l'étudiant est fidèle à son enseignement. Dans ce domaine, le syncrétisme est fort dangereux.

Le stade d'évolution de « petit discipulat » est suivi du stade dit du « chéla dans la lumière ». C'est une étape qui apparaît après un travail longuement soutenu de méditation, car c'est au niveau de l'âme que le disciple est pris en charge (de manière discrète ou secrète) par un frère plus avancé de l'ashram de son instructeur. Apparaît ensuite le stade de « disciple accepté », où cette fois le maître prend contact avec son élève (le plus souvent après plusieurs vies d'efforts) par les moyens suivants :

- a) L'expérience vivante d'un rêve.
- b) Un enseignement symbolique.
- c) L'utilisation de la forme-pensée du maître.

<sup>30</sup> Lire de l'auteur, *Le Troisième Œil*, Éd. Le Temps Présent, 2008.

d) Un contact avec le maître au cours d'une méditation.

e) Un entretien précis avec le maître dans son ashram, rêve dont se souvient le disciple.

Que ce soit objectivement ou subjectivement, lorsque le disciple a pris le temps de se préparer, le maître se dévoile ! De cela, nul ne devrait jamais douter. Si donc le maître ne s'est pas encore manifesté, continuez à faire votre travail consistant à découvrir le maître intérieur (l'âme), et, au moment où vous ne vous y attendez pas, votre instructeur, par des voies incompréhensibles et que lui seul connaît, se révélera à votre conscience. En revanche, lorsque l'instructeur est incarné physiquement et qu'il vous attire à lui, il faut considérer cette opportunité comme exceptionnelle bien que naturelle, et profiter au maximum de ce contact unique.

L'intérêt d'avoir un instructeur incarné réside moins dans les indications qu'il peut donner que dans la transmission silencieuse de sa grâce. À propos de cette grâce, sri Ramana Maharshi, le grand libéré hindou, disait :

« La Grâce est au commencement, au milieu et à la fin. La Grâce est le Soi. C'est en raison de votre fausse identification du Soi avec votre corps que vous pensez que le guru doit habiter votre corps. Mais du point de vue du guru, le guru n'est même pas autre chose que le Soi. Le Soi n'est qu'un. Il enseigne que seul existe le Soi. N'est-ce donc pas la preuve que votre Soi est votre guru ? De quelle autre source la Grâce pourrait-elle venir ? Elle ne peut provenir que du Soi. La manifestation du Soi est une manifestation de la Grâce, et vice versa. Tous ces doutes s'élèvent parce que votre angle de vision est faux et que les choses vous ap-

paraissent, en conséquence, comme extérieures à votre Soi. Rien n'est extérieur au Soi<sup>31</sup>. »

Jusqu'à ce que le disciple devienne un initié et acquière la vision de l'unité, l'instructeur apparaît comme extérieur à soi. Le rôle du guru va donc consister à orienter la conscience de son disciple vers le dedans, vers l'intériorité de son être, là où toutes les dualités se fondent dans l'unité de l'Esprit (*âtma*). Cependant, tant que le disciple est tourné vers le dehors, il a besoin d'un guru humain.

Dire que le Soi (en nous-mêmes) est le guru idéal est une vérité fondamentale. Il n'empêche que tout disciple sur le sentier a besoin d'être instruit par un instructeur compétent dans le domaine spirituel, ce qui ne signifie pas que l'on ignore la vérité du Soi et que la discipline entreprise n'a pas pour effet de réaliser la nature unitaire de l'Esprit. La preuve en est que les grands instructeurs de l'humanité ont tous eu un guide pour leur montrer les étapes finales du chemin ou leur transmettre des techniques aussi dangereuses que les tantras et les mantras devant éveiller l'une des plus puissantes énergies du corps, la *kundalini-shakti*.

Ainsi, le Seigneur Râma avait Vasishtha comme guru et le Seigneur Krishna, le guru Santipani, avant d'être lui-même le guru d'Aijuna. Adi Shankarâchârya fut instruit par Govinda Bhagavatpâda et ce dernier l'était par Gaudapâda. Pythagore fut instruit par Macchus et plus tard par un sage hindou, Sri Râmânujâchârya avait Tirukottiyûr Nambi comme guru, Chaitanya avait Jayadeva, Râmakrishna avait Totâ Purî, le Bouddha fut instruit par plusieurs instructeurs, et Jésus fut l'humble disciple

<sup>31</sup> Jean Herbert, *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, p. 127.

du Christ. Le grand soufi Ibn'Arabi parcourut le monde islamique de long en large à la recherche des grands maîtres de son temps et fut instruit par l'un des grands maîtres de la Hiérarchie à qui fut donné le nom symbolique de Khidr.

En Inde, chacune des quatre lignées de sages instructeurs (*jagadguru Shankarâchârya*) se transmet, de maître à disciple, la tradition primordiale (*sanatana dharma*) ainsi que des techniques de contemplation libératrice recon- nues depuis la nuit des temps pour leur efficacité, et cela sans altération.

Dans le bouddhisme, une telle transmission est surtout l'apanage du Vajrayâna (lignées de transmission des *Dalai et Panchen Lama* et des différentes autres branches tels que les *Karmapa*, etc.).

On peut résumer ces quelques indications à propos du guru en disant ceci : ne cherchez pas le guru humain pour vous-même. Lorsque vous priez pour trouver Dieu, Dieu vous entend et, dans sa générosité sans limites, il vous éclairera par des signes. Ces signes sont des aspects du guru invisible prêt à se manifester. En méditant, en cherchant la présence du Soi, vous découvrirez le guru intérieur. Et lorsque l'instructeur apparaîtra pour parfaire votre *sadhana*, vous saurez que le guru est, comme le souligne sri Ramana Maharshi, « intérieur » aussi bien « qu'extérieur », car le Soi en définitive est Un et ainsi il n'y a aucune raison de refuser cette Grâce divine, comme le font ceux qui n'ont pas encore compris que Dieu en chacun est aussi l'ultime Sadguru.

Voici maintenant l'extrait d'une lettre écrite par un grand instructeur, qui concerne l'attitude que doit avoir un chercheur de vérité qui s'engage sur le sentier :

« Aperçois la vérité devant toi : une vie saine, un mental ouvert, un cœur pur, un intellect ardent, une perception spirituelle sans voile, un sentiment de fraternité pour son co-disciple, de la facilité à donner et à recevoir conseils et instructions, un sens loyal du devoir envers l'Instructeur, une obéissance volontaire aux ordres de la VÉRITÉ, une fois que nous y avons placé notre confiance et que nous croyons que le professeur la possède ; une courageuse endurance à l'injustice personnelle, une déclaration noble des principes, une défense vaillante de ceux qui sont injustement attaqués et un œil constant sur l'idéal de la progression et perfection humaine que la science secrète (*gupta-vidyâ*) dépeint. Telles sont les marches d'or sur lesquelles l'apprenti doit grimper pour atteindre le Temple de la sagesse divine<sup>32</sup>. »

### ***La méditation, cœur de la sadhanâ***<sup>33</sup>

L'aspirant se prépare maintenant à devenir un disciple, c'est-à-dire un homme (ou une femme) qui délibérément fait le choix de remonter à la source de son être au moyen de la discipline de sa personnalité instinctive et animale. Rappelons ici qu'un étudiant de la sagesse devient disciple lorsqu'il comprend le plan de la Hiérarchie spirituelle de la planète, la Fraternité des femmes et des hommes devenus parfaits, et dont une partie consacre sa vie et son amour à instruire, éveiller et protéger l'Humanité. Cette Hiérarchie est le lien qui relie la Maison du Père (la *Shambhala* des

<sup>32</sup> H. P. Blavatsky, *Collected Writings*, vol. XII, p. 503.

<sup>33</sup> Sadhana signifie une pratique et, dans notre contexte, le mot a le sens de discipline spirituelle.

hindous et des bouddhistes) et l'humanité, elle perçoit et comprend le Dessen du Père traduit sous la forme d'un « Plan » que chaque maître s'efforce de manifester sur la terre. Celui qui atteint la qualité de disciple est capable de collaborer à l'exécution de ce plan, et de donner vie et énergie aux efforts qui permettent à l'humanité de faire les progrès nécessaires. Les disciples, même isolés, travaillent en formation de groupe, au niveau de l'âme évidemment ! Ils doivent, dit l'instructeur, vivre simultanément la vie intérieure et subjective de l'âme, et la vie extérieure de la personnalité humaine associée au monde des événements de l'humanité.

« Ils doivent vivre à la fois la vie de groupe du disciple engagé et la vie de masse de l'humanité. Ils doivent accomplir leur destinée spirituelle au moyen d'une personnalité dominée et, en même temps, participer pleinement à la vie de l'humanité sur Terre, ce qui n'est pas une tâche facile. »

Indiscutablement, la méditation amène la conscience d'un homme à se synchroniser sur les vibrations de son âme, et comme l'âme est en essence universelle, une fusion a lieu entre le méditant et son instructeur, entre lui et l'instruction, entre lui et l'humanité à laquelle il se sait uni et de laquelle il se sait l'humble serviteur.

Le méditant ordinaire voit dans la méditation une manière de se sentir mieux, d'apaiser ses peurs, de trouver un peu de calme face aux contraintes de la vie quotidienne. Cela n'a rien de commun avec la méditation telle qu'elle est comprise par un disciple qui n'a plus depuis longtemps l'objectif de se concentrer sur un grain de riz collé sur le front, mais plutôt de méditer sur ce qui peut être utile à l'humanité dans l'un de ses nombreux et urgents besoins.

À ce niveau, les résultats de tout contact effectué pendant la méditation auront pour conséquence le développement accru de la faculté intuitive et son pouvoir de discerner le réel de l'irréel au cœur des activités (illusoires) mondaines. Cette intuition est aussi ce qui permet à l'amour de s'exprimer, non en tant que sentiment, mais selon la nature de l'âme qui est d'utiliser la Loi d'attraction pour unir tout ce qui est séparé afin d'en faire une parfaite unité. L'amour est ce qui nourrit et unit et la méditation doit aboutir à cet objectif hautement spirituel.

En plus de ces quelques objectifs, le disciple, conscient qu'au plus profond de lui existent des impulsions instinctives puissantes, cherche à les identifier puis à les maîtriser. Ce sont des tendances héritées des incarnations passées qui font ce que nous sommes dès la petite enfance. Ensuite l'éducation de nos parents, les influences de la société, notre karma personnel, etc., foireront notre caractère, nos qualités et nos défauts. Si nous n'y prenons garde, les mauvaises habitudes non épurées deviendront les germes dans notre prochaine vie terrestre. Ces tendances profondes sont appelées par les hindous des *skandas*. Elles sont, avec *karma* et *tanha* (la soif de vivre incarné pour jouir des sensations), la cause puissante de notre retour sur Terre.

Si la méditation est d'une telle importance, c'est que toute transformation et transmutation opère au niveau du mental (*manas*), principe possédant une double nature<sup>34</sup>. En effet, tel un miroir, soit il reflète, selon notre état de conscience, le monde des passions, des attachements et des désirs inférieurs du monde matériel, monde éphémère

<sup>34</sup> C'est pour cette raison que Shankarâchârya écrit : « Le mental est tout à la fois la cause de notre servitude et la cause de notre libération. »

en perpétuelle transformation, soit il s'oriente vers le haut et devient le véhicule immédiat de l'âme, le principe bouddhique.

Les commandements (*yama*), les règles de discipline (*niyama*<sup>35</sup>) ont pour but principal d'élever le mental inférieur concret vers le supérieur abstrait. Un moment de crise fait alors son apparition dans la conscience du disciple qui ne sait plus où et comment agir. Il est tourmenté entre le supérieur et l'inférieur. C'est là que sont utiles les trois techniques suivantes : les *asana* ou postures, les *pranayama* ou contrôle du *prâna* à travers la respiration, et surtout *pratyahara*, le retrait des sens du monde extérieur.

Pour faire simple, la partie inférieure du mental est l'aspect le plus haut de la personnalité transitoire et mortelle, alors que le mental supérieur est l'aspect le plus bas de l'homme immortel et divin. La méditation a, outre de nombreux autres objectifs, celui de créer un lien entre les deux aspects du mental, entre le mortel et l'immortel. Ce lien est appelé techniquement : *antahkarana*. Il est situé le long de l'épine dorsale mais s'arrête à l'extrémité des vertèbres cervicales, là où se trouve un vide que le méditant se doit de combler pour atteindre, un peu plus haut, le centre *alla major* à la base du cervelet. Ce pont *antahkarana* commence à se construire, en vue de relier la personnalité à l'âme, dès que commencent les pratiques supérieures du yoga, à savoir *dharana*, la concentration, et *dhyana*, la méditation. Grâce à ces deux techniques mentales, la conscience du disciple commence véritablement à pénétrer dans la conscience de l'âme (*bouddhî*),

<sup>35</sup> Les *Yoga Sûtra* donnent cinq *yama* et cinq *niyama* alors que le *Hatharatnavali* compte quinze *yama* et onze *niyama*.

reflet direct de Dieu (le Soi, l'Esprit ou l'*âtma* selon les différentes traditions), puis ensuite en arrive au dernier stade dit de « contemplation » ou « *samadhi* ».

## ***Connaître son corps et ses limitations***

Par l'étude et la pratique des règles préliminaires, l'étudiant en méditation se rend compte qu'il possède en lui un type nouveau d'énergie, et cette prise de conscience produira en son temps l'éveil de trois catégories de forces :

1. L'énergie du mental des niveaux abstraits du plan mental, inhérent à l'âme.
2. L'énergie du mental des niveaux concrets du plan mental, vraie contribution de l'être humain lui-même.
3. L'énergie du mental que l'on trouve dans la matière « intelligente » elle-même.

Bien avant cela, l'aspirant est dans l'obscurité la plus profonde. Dans bien des cas, cette entrée sur le sentier a été causée, non par une impulsion de l'âme, mais par une crise douloureuse, une lecture ou une rencontre. Cette période des débuts est souvent exaltante et parfois teintée de fanatisme. Mais cela ne dure pas et une autre période fait suite. Cette fois l'aspirant est mis en présence de deux destinées : soit il abandonne définitivement son objectif spirituel, préférant assumer uniquement ses responsabilités humaines et familiales, soit il continue mais tombe dans une période de troubles au sein de sa famille ou de la société où il travaille. Ses nouvelles idées sont souvent « hérétiques » ou font l'objet de moqueries de la part de ses amis et de ses proches. On le critique et il se sent abandonné et incompris. S'il persiste néanmoins, l'aspirant

apprend à quitter lentement ses anciennes habitudes et à en prendre de nouvelles. Il se veut équanime et charitable, et cherche à contrôler ses humeurs changeantes. Petit à petit, il s'écarte du troupeau. C'est souvent une période difficile à vivre tant les liens relationnels sont emplis d'affectivité, rendant pénible le détachement des liens entre les membres d'une même famille aux idéaux souvent opposés. Il apprend à prendre du recul, à minimiser les drames, à faire le point et à affronter courageusement son propre verdict quant à ses réelles motivations. S'il souhaite vraiment continuer dans cette voie, il faut impérativement apprendre à se voir tel que l'on est, et cela sans parti pris, sans complaisance. C'est le moment pour lui de noter sereinement toutes ses limitations physiques, émotionnelles et intellectuelles. Il lui faut admettre que personne n'est responsable de ce qu'il est, de ce qu'il subit, si ce n'est lui-même. Cette observation de ses limitations touche tous les secteurs de sa vie, son lieu de naissance, son corps, sa santé, sa famille, son sexe ou son éducation. Une fois cette action accomplie, il doit comprendre clairement qu'à partir de maintenant son avenir est entre ses mains. Cette mise au point est indispensable avant de pouvoir vraiment entreprendre le travail de reconstruction.

La pratique du yoga complet demande du courage et de la persévérance dans l'effort. C'est pourquoi la réussite va dépendre dans un premier temps d'une connaissance précise des obstacles qu'il s'apprête à rencontrer et à combattre. Le rishi Patanjali, à qui l'on doit d'avoir mis par écrit les enseignements oraux transmis depuis des millénaires, qui ont donné naissance au raja-yoga ou yoga

royal<sup>36</sup>, a dressé une liste de ces obstacles :

1. *Vyadhi*, la maladie physique et mentale.
2. *Styana*, l'inertie et la lourdeur du mental.
3. *Samsaya*, le doute sur ses capacités.
4. *Pramada*, négliger ce qui conduit au samadhi.
5. *Alasya*, la paresse mentale ou physique.
6. *Avirati*, attachement et désir envers les objets.
7. *Bhranti-darsana*, les conceptions erronées.
8. *Alabdha-bhumik atva*, l'incapacité de concentration.
9. *Anavasthitatva*, l'échec dans le maintien de l'attitude méditative, après qu'elle a été réalisée.
10. *Duhkha*, la souffrance, la tristesse.
11. *Daurmanasya*, le désespoir.
12. *Angamejayatvan*, l'instabilité du corps provoquée par toutes sortes de faiblesses physiques et émotionnelles.
13. *Svasa-prasvasa*, instabilité de la respiration.

<sup>36</sup> Swami Yogananda Sarasvati fait remarquer que l'utilisation du mot « rajayoga » pour désigner les Yoga Sutras de Patanjali est bien postérieure à Patanjali lui-même : « Aucun commentaire sanskrit ancien ne qualifie le Yoga traditionnel de Patanjali en tant que "Râjayoga", mais uniquement en tant que "Yoga-sûtram", "Yoga-darshanam" ou "Pâtanjala-yoga". Il semble que c'est Swami Vivekananda qui a commencé à identifier les Yogasûtras avec le Râjayoga, alors qu'en réalité le Yoga de Patanjali ne comporte aucun élément tantrique comme la kundalini. En fait, ce sont les traités de Hatha yoga associés au tantrisme et à la kundalini qui parlent de Râ-jayoga, mais ni Patanjali ni ses commentateurs anciens n'emploient ce terme et ils ne font pas la moindre allusion à la kundalini. »

Six facteurs ruinent la voie des yogas :

1. L'excès de nourriture.
2. Les efforts trop violents.
3. Les paroles inutiles.
4. Le manque de discipline.
5. Les mauvaises fréquentations.
6. L'instabilité fébrile.

Et six défauts dégradent l'être humain :

1. *Kâma*, la luxure.
2. *Krodha*, la colère.
3. *Lobdha*, l'avidité et la cupidité.
4. *Moha*, l'attachement.
5. *Mada*, l'arrogance.
6. *Matsarya*, la jalousie.

## ***Les huit étapes du yoga (ashtanga-yoga)***

Nous pouvons maintenant aborder les huit *angani* (membres) ou degrés du raja-yoga tels que les a formulés le rishi Patanjali. Nous les reprendrons en détail plus loin. Chaque étape est suivie d'une affirmation. Il s'agit de phrases très ésotériques sur lesquelles le disciple médite en vue de découvrir un sens caché qui révèle la clé ou méthode de chacun des sept degrés (*yama* et *niyama* forment une seule branche) du yoga en rapport avec l'un ou l'autre des sept chakras.

1 - **YAMA** - Les cinq commandements - le devoir universel. Force ancrée dans le centre cardiaque (*anahata chakra*). Expression de l'amour-sagesse.

*Affirmation* : « Que toute la vie soit drainée vers le Centre, et entre ainsi dans le Cœur de l'Amour divin. Que, de ce point de Vie sensible, l'âme reçoive alors la conscience de Dieu. Que le Mot résonne, se répercutant dans le silence, "Il n'y a rien que Moi." »

2 - **NIYAMA** - Les règles de discipline. Force ancrée dans le centre frontal (*ajna chakra*). Expression de la connaissance concrète.

*Affirmation* : « Que les trois formes d'énergie électrique s'élèvent jusqu'au lieu de pouvoir. Que les forces de la tête et du cœur et tous les aspects inférieurs s'unissent. Que l'âme regarde alors le monde intérieur de lumière divine. Que le Mot triomphant résonne : "J'ai maîtrisé l'énergie parce que je suis l'énergie elle-même. Le maître et ce qui est maîtrisé ne font qu'un." »

3 - **ASANA** - posture - une attitude calme en face du monde. Force ancrée dans le centre solaire (*manipura chakra*). Expression de l'idéalisme abstrait ou dévotion.

*Affirmation* : « Que tout désir cesse. Que toute aspiration prenne fin. La recherche est terminée. Que l'âme se rende compte qu'elle a atteint le but et que, de cette porte vers la Vie éternelle et la paix cosmique, le Mot résonne : "Je suis le chercheur et l'objet de la recherche. Je me repose." »

4 - **PRANAYAMA** - contrôle du souffle - la loi d'existence rythmique. Force ancrée dans le centre coccygien (*muladhara chakra*). Expression de l'harmonie par le conflit -

union.

*Affirmation* : « Que la gloire extérieure passe et que la beauté de la Lumière intérieure révèle l'Unique. Que la dissociation fasse place à l'harmonie et que l'âme parle du centre de la Lumière cachée, que le Mot se propage : *“La Beauté et la Gloire ne me cachent pas. Je suis révélé. Je suis !”* »

5 - **PRATYAHARA** - abstraction - retrait du désir des sens. Force ancrée dans le centre coronal (*sahasrara chakra*). Expression de volonté et de pouvoir.

*Affirmation* : « Que les Forces se réunissent. Qu'elles montent vers le Haut-Lieu et que, de cette hauteur sublime, l'âme considère un monde détruit. Que le Mot résonne alors : *“Je persisterai.”* »

6 - **DHARANA** - Concentration - orientation appropriée. Force ancrée dans le centre sacré (*svadhithana chakra*). Expression de l'ordre cérémonial.

*Affirmation* : « Que les constructeurs cessent leur travail. Le Temple est achevé. Que l'âme entre dans son héritage et du Lieu Saint ordonne à tout travail de prendre fin. Qu'alors dans le silence qui suivra, elle chante le Mot : *“Le travail créateur est terminé. Moi, le Créateur, je suis. Rien d'autre ne demeure que Moi.”* »

7 - **DHYANA** - méditation - juste utilisation du mental. Force ancrée dans le centre laryngé (*vishuddha chakra*). Expression de l'intelligence active ou d'adaptabilité.

*Affirmation* : « Que l'armée du Seigneur, en réagissant au Mot, cesse ses activités. Que la connaissance se termine

en sagesse. Que le point vibrant devienne le point au repos et que toutes les lignes se rassemblent en Une seule. Que l'âme conçoive l'unique dans la multitude, et que le Mot résonne en parfaite compréhension : *“Je suis le Travailleur et le Travail, le Seul qui Soit. ”* »

8 - **SAMADHI** - contemplation - résultat - complet détachement spirituel.

## CHAPITRE III

---

La seconde Noble Vérité est la cause de la douleur.

La cause de la douleur est la concupiscence.

Ce qui nous entoure affecte la sensation et engendre une soif d'attachement qui exige une satisfaction immédiate. L'illusion du moi naît et se manifeste dans l'attachement aux choses. Le désir de vivre pour la satisfaction du moi nous enlace dans les filets du chagrin.

Le plaisir est l'appât, et le résultat est la douleur.

*Bouddha*

### ***Les commandements (yama)***<sup>37</sup>

Les commandements sont au nombre de cinq et concernent les rapports de l'aspirant avec le monde extérieur. C'est l'application des lois par lesquelles peuvent s'établir de justes relations humaines et plus tard l'apparition d'une conscience de groupe. Si ces commandements étaient mis journallement en pratique par l'aspirant, celui-ci parviendrait rapidement à obtenir une personnalité parfaitement intégrée.

#### ***1 - L'innocuité (ahimsâ)***

La vie est fondamentalement une, et cette vision « une » est ce que l'on s'efforce de rechercher. La non-violence est le

<sup>37</sup> Tara Michaël traduit le mot *yama* par « refrènement ».

premier pas résultant de la prise de conscience que toutes vies sont Dieu, et que lorsque nous infligeons une souffrance en pensée, en parole ou en action, nous nous en prenons à Dieu. L'instructeur enseigne donc à ses disciples que « nous devons essayer de faire le bien aux autres et nous efforcer de garder les préjudices et les souffrances pour nous-mêmes. Seulement alors mériterons-nous d'affirmer que Dieu est avec nous ».

La pratique constante de la non-violence développe, outre cette vision de l'unité de vie, le sentiment de dévotion (*bhakti*) et d'amour (*prema*) car l'amour (qui n'est pas le désir) n'est rien d'autre que la perception de la nature de l'âme unique vivante en chaque forme. L'amour tend à accroître en nous la compassion et l'intuition (*bouddhi*) et à nous faire comprendre que l'âme n'est pas autre chose qu'un seigneur de pur amour, l'une des qualités du Soi.

L'instructeur a écrit que l'innocuité était l'une des caractéristiques d'un véritable disciple serviteur : « L'innocuité prépare la voie pour l'arrivée du flot de vie ; l'innocuité fait disparaître les obstructions s'opposant au libre épanchement de l'amour ; l'innocuité est la clé de la libération de la nature inférieure échappant à l'emprise du mirage du monde et au pouvoir de l'existence phénoménale. »

## **2 - La vérité (*satya*)**

Un fidèle dit un jour à sri Ramana Maharshi :

« Gandhi a adhéré à *satya* (la vérité) et il est parvenu à réaliser le Soi. »

À cela Maharshi répondit :

« Qu'est-ce que *satya* si ce n'est le Soi ?

Satya est ce qui est constitué de *sat*. Ce n'est pas autre chose que le Soi. »

Dire la vérité, c'est formuler par le son et l'intention la qualité du Soi. Dans son aspect inférieur, parler vrai signifie de pas tromper autrui, ne pas l'induire en erreur volontairement, le respecter et finalement l'aimer. Lorsque l'on ment aux autres (même pour une apparente bonne cause), on se ment à soi-même car nous dépendons tous d'une même force de vie et d'une même conscience divine. Le moindre mensonge assombrit notre mental et grandit les pouvoirs de l'ego. Certes, la vérité est quelquefois dure à dire. Dans ce cas, la meilleure attitude est le silence.

« La règle d'or est donnée par Manou : *“Ne parle pas à moins qu'on ne pose une question, et si la question, est incorrectement ou indûment posée, ne répond pas. Que le sage, même sachant la vérité, demeure muet comme s'il était idiot<sup>38</sup>. ”* »

Avant d'en arriver à cette vérité silencieuse des hautes cimes de la conscience de l'âme, il y a beaucoup à faire dans notre effort de juste relation avec autrui. En essayant d'être véridique dans toutes nos pensées, paroles et actions, nous nous approchons de l'*âtma* qui est, comme nous le savons, pure vérité (*sat*).

### ***3 - S'abstenir de voler (asteya)***

Au premier degré, ce commandement, qui nous rappelle celui de Moïse, peut sembler simpliste et évident. En réa-

<sup>38</sup> Tara Michaël, Manu, II, 110, in *Introduction aux voies de yoga*, p. 83.

lité, il n'en est pas ainsi car une grande partie des guerres dans le monde a pour cause l'avidité suivie du vol, sous une forme ou sous une autre.

S'abstenir de prendre ce qui ne nous appartient pas ne se réfère pas uniquement à des objets matériels, mais également à des acquis plus subtils, comme un honneur que nous ne méritons pas. Voler son prochain sera à coup sûr la cause d'une souffrance et est donc en opposition avec le tout premier commandement, la non-violence, ainsi qu'avec le second qui est d'être véridique. En effet, il est évident que le voleur est toujours obligé de mentir afin de se protéger. *Asteya* complète donc les deux commandements précédents.

D'autre part, voler démontre que l'on possède encore la soif de possession, un désir qui doit un jour disparaître si l'on veut faire des progrès. Cela montre aussi que le voleur n'est pas en état d'abandon et que son ego, pour jouir d'un objet, fait quelque chose qu'il sait être mal. De son côté, le disciple, qui sait que Dieu est tout amour, a une confiance absolue en la divine providence et ne craint rien pour le moi séparé. Il est prêt à accepter toutes les fatalités que le destin lui fera rencontrer. De cette manière, il commence à se libérer en payant les erreurs des vies passées.

#### ***4 - La continence (brahmacharya)***

Ce commandement n'est pas pleinement applicable pour l'aspirant moyen qui n'en est qu'à l'application de la discipline élémentaire, mais il est fortement conseillé pour le disciple avancé comme cela est enseigné par les plus grands instructeurs :

« Le Seigneur Krishna, le Christ des Orientaux et l'une

des plus hautes autorités spirituelles apparues sur cette terre, répond à son disciple Arjuna qui lui demande :

*“Mais qu’est-ce qui pousse l’homme au péché malgré lui, ô Varshneya, comme s’il y était contraint de force ?*

*– C’est le désir, c’est la colère, nés du rajas, elle dévore et envenime tout. Sache que c’est là notre ennemi sur terre<sup>39</sup>. ” »*

Un peu plus loin, le Seigneur se prépare à lui révéler la voie « que ceux qui connaissent les Védas déclarent indestructible, que suivent ceux qui sont maîtres d’eux-mêmes, libres de toute passion », et le Seigneur ajoute cette phrase importante pour nous aussi : « Cette voie que l’on ne peut prendre sans prononcer les vœux de chasteté<sup>40</sup>. »

Le Bouddha, qui fut l’un des derniers Avatars venus sur terre afin de sauver le genre humain de la souffrance et du samsara, s’adressant à des disciples prêts à la discipline (à une époque différente de la nôtre cependant), leur tint ce langage :

« Un homme avisé devrait éviter la vie de couple comme si c’était une mine de charbon brûlant. Du contact vient la sensation, de la sensation, la soif, de la soif, l’attachement. En arrêtant tout cela, l’âme est délivrée de toute existence fautive<sup>41</sup>. »

<sup>39</sup> *La Bhagavad Gîtâ*, III, 36, Le Courrier du Livre, 1964.

<sup>40</sup> *Ibid.*, VIII, 11.

<sup>41</sup> Swami Sivananda Sarasvati, *Practice of Brahmacharya*, p. 203.

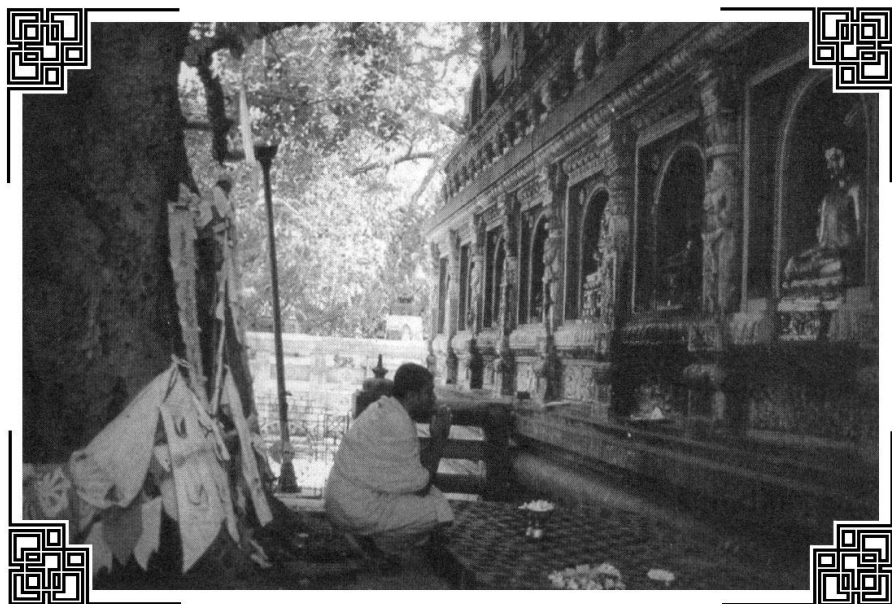


Fig. 5 : Un méditant bouddhiste devant le lieu d'éveil du Bouddha à *Bodh-Gayâ*.

Les plus grands sages de l'Inde ont prôné la chasteté pour l'élite des disciples avancés (souvent des moines célibataires) engagés sur le sentier rapide de libération, sentier très différent de celui de l'homme marié. Parmi eux, Shankarâchârya, Râmânujâchârya, Madhvâchârya, swami Vivekananda, Ramakrishna, Kabir, Sai Baba de Shirdi, etc., tous ont suivi la voie de la sagesse telle qu'elle est donnée dans les écrits sacrés de l'hindouisme, le *Smriti* de Manu par exemple, qui nous instruit de la valeur de la chasteté :

« La longévité, l'éclat, la puissance, la force, le pouvoir intellectuel, la richesse, le renom, la vertu et la dévotion envers Moi - sont tous les résultats bénéfiques du célibat. »

Et le *Hatha Yoga Pradipika* est tout aussi élogieux :

« La semence de l'homme est la source de son activité mentale. Ainsi la vie dépend de sa semence. L'homme doit donc prendre grand soin de sa semence et de son mental. »

Dans l'*Upanisad du Renoncement* de l'école Katharudra, le renonçant est mis en garde contre ce qui s'oppose à la chasteté :

« Ce (renonçant) porteur du bâton doit tenir sans inattention l'absolue continence : vue, toucher, jeu, discussion, entretien privé, suggestions intérieures, déterminations, relations physiques ; les sages nomment cela "l'octuple relation". L'état de continence s'y oppose ; ceux qui cherchent la délivrance doivent l'observer<sup>42</sup>. »

L'aspirant doit donc s'efforcer, dans les limites de son karma et de ses tendances, de contrôler ses impulsions sexuelles. Ce sera d'autant plus facile qu'il étudiera avec soin à quoi correspondent l'énergie sexuelle et la loi qui lui est associée, celle de l'attraction. Manger moins rajasique, accaparer ses sens par des actions de service, chanter le nom de Dieu, et un grand nombre d'autres pratiques garantiront à l'aspirant une vie spirituelle heureuse et une sexualité plus aisément contrôlable.

La fonction du sexe étant de procréer sur le plan physique, la conservation et la transmutation de la semence en énergie spirituelle (*ojas*) seront une partie de l'ascèse yogique qui apportera à l'homme engagé un apport non négligeable d'énergie créatrice. On ne peut pas contrôler cette énergie et cette force puissante en s'y opposant, mais

<sup>42</sup> Alyette Degrâces-Fahd, *Upanisad du Renoncement*, p. 226.

plutôt en détournant leur intérêt vers des objectifs plus élevés, tels que le yoga et la méditation. Cette attitude apaise le centre sacré et sa correspondance physique, les glandes sexuelles. C'est ainsi que l'aspirant, sans trop d'efforts et de souffrances, parviendra à se contrôler.

La sexualité est un besoin du corps. C'est une habitude qui a eu sa raison d'être et qui ne doit pas être réprimée sans préparation, tout comme un carnivore ne devrait pas devenir végétarien uniquement parce que c'est une règle incluse dans son programme. Il faut commencer par comprendre de quoi il s'agit, épanouir sa conscience afin que progressivement soit réalisée l'unité de la vie entre les deux règnes, l'animal et l'humain. De cette manière, et sans violence, il développera un état de compassion envers ce règne et cessera d'en consommer la chair.

Il en est de même pour la sexualité, qu'il serait encore plus dangereux d'inhiber. Si les besoins physiologiques de l'acte sexuel sont encore très forts, il est préférable de commencer par purifier en soi tout ce qui concerne l'aspect émotionnel (désir, jalousie, haine, etc.) et ainsi de transformer les émotions en dévotion (d'où l'intérêt du bhakti yoga), puis la dévotion en aspiration. Tout naturellement, le désir de s'unir à l'autre sexe fera place à l'aspiration de s'unir au Soi divin.

### ***5 - L'absence d'avidité (aparigraha)***

L'avidité pour les objets démontre chez l'aspirant qui possède encore ce défaut un contrôle imparfait, sinon inexistant, de ses sens. Beaucoup d'étudiants qui foulent le sentier pour la première fois se plaignent des contingences matérielles dont ils se sont rendus esclaves, oubliant qu'ils furent les premiers artisans de cet esclavage.

La société (formée par nous-mêmes) de consommation et de compétition dans laquelle nous évoluons a une grande part de responsabilité. Elle profite largement du manque de bon sens des hommes et des femmes (et de l'appétit insatiable des enfants) non engagés spirituellement et les amène, par des suggestions habiles, à devenir chaque jour plus avides des objets qu'elle expose et « impose ». La publicité joue uniquement sur les sens inférieurs de l'homme (peur, envie, gourmandise, sexualité, confort, sécurité, etc.).

En raison de la vie folle qu'il mène, l'homme est souvent dans un état de stress ou de sensibilité exacerbée. Il est ainsi plus sensible et plus vulnérable aux puissantes formes-pensées publicitaires de toutes natures envoyées vers lui par le son et l'image.

En dehors de cette influence qui ne fait que nourrir nos tendances innées, il y a souvent aussi la peur sous des formes camouflées.

On a de nombreux exemples d'instituteurs à la tête d'écoles dites traditionnelles qui vivent dans un confort démesuré, au détriment des finances de leurs dévots. Ce n'est évidemment pas un exemple à suivre. D'un autre côté, il n'est pas nécessaire d'être un miséreux pour être authentique ! Inutile de vivre dans le dénuement si l'on n'a plus d'attachement aux choses qui nous entourent. Respectons plutôt un juste milieu, et prenons conscience que la plupart des objets qui nous attirent ne nous sont d'aucune utilité pour le but que nous souhaitons atteindre.

Aujourd'hui, on se plaint souvent de ne plus avoir une minute à soi. Le temps est une richesse réelle que trop peu d'aspirants utilisent à bon escient. On travaille souvent

beaucoup dans le seul but d'acquérir de l'argent, une sécurité pour l'avenir, et du confort. Pour y parvenir, les deux époux travaillent et c'est l'éducation des enfants qui en pâtit.

La société dans son ensemble pousse à une consommation sans retenue et l'homme, tel un poisson, se laisse prendre à l'appât. La dérive est rapide, on voit, on désire, on achète (à crédit si nécessaire) et on jouit ! Puis, l'objet ayant fait son office, on cherche à renouveler ce plaisir, avec plus ou moins de réussite. C'est ainsi que l'on devient l'esclave de cette société dont nous sommes partie intégrante. C'est un cercle vicieux duquel l'aspirant doit rapidement sortir sous peine de ne même plus avoir le temps de penser (que dire de la méditation !).

À propos de l'avidité, la tradition fait état des mains qui chez l'aspirant en sont les outils. En effet, l'homme s'en sert pour « saisir et tenir » et acquérir ce qu'il veut pour lui-même et pour la satisfaction de ses désirs égoïstes. En un mot, l'avidité le surcharge de choses matérielles et de projets ambitieux.

Le futur méditant doit absolument trouver du temps libre et se libérer des responsabilités excessives qui font de son mental un perpétuel volcan en ébullition. Sachant cela, l'aspirant devrait commencer par réduire ses possessions et ses besoins. Certes, s'il est marié, il doit assurer la bonne marche de son foyer, mais se contenter du minimum à titre personnel.

Bien entendu, tous ces conseils doivent prendre en considération la condition particulière de chacun. Cela demande donc du discernement, de l'intelligence, de la mesure et une saine considération de la situation dans laquelle vit l'aspirant. Ceux qui liront ces lignes doivent

impérativement adapter les commandements à la condition du moment, sans fanatisme d'un côté ou de l'autre. Cependant, l'adaptation de ces commandements ne peut supporter des tolérances trop larges au gré des désirs de chacun. En effet, Patanjali écrit que *yama* (les cinq commandements) constitue le devoir universel, sans considération de race, de lieu, de temps ou de circonstances. Patanjali se réfère ici au *dharmā*, à ce que les bouddhistes nomment « la conduite juste ».

Dharma signifie littéralement l'accomplissement convenable de nos obligations (ou *karma*) dans le lieu où le destin nous a placés. Dans ce contexte, aucun manquement aux règles établies n'est autorisé, quels que soient notre nationalité, notre lieu de résidence, notre âge ou les circonstances qui peuvent survenir. Ce sont les cinq lois immuables qui régissent la conduite humaine ; quand elles seront observées par tous les hommes et pas seulement par les aspirants, la paix aura une chance de toucher une partie de l'humanité.

# CHAPITRE IV

---

T'es-tu conformé à toutes les règles, toi dont les espérances sont sublimes ?

*La voix du silence*

## ***Les règles (niyama<sup>43</sup>)***

### ***1 - La pureté (shaucha)***

Les cinq commandements et les cinq règles constituent l'équivalent hindou des dix commandements enseignés par Moïse au peuple hébreu ; ils se rapportent à la vie quotidienne de l'aspirant, pour autant qu'elle affecte son entourage et ses propres réactions intérieures.

La première règle implique une dualité, mais elle a sa raison d'être pour l'aspirant. La propreté du corps physique et la purification des émotions et des pensées sont incluses dans cette règle. Si l'Esprit (*âtma*) n'est nullement touché par cette impureté, il n'en est pas de même pour le mental qui doit devenir le révélateur de la lumière de l'âme. Le travail de l'aspirant consiste donc, par des pratiques qui, soulignons-le, sont communes à toutes les religions, à libérer ses enveloppes ou principes (*kosha*) de la matière lourde (*tamasique*) et excitante (*rajasique*) et de la remplacer par une matière raffinée (*sattvique*).

<sup>43</sup> Tara Michaël traduit *Niyama* par « observance ».

Inutile de développer ici le sujet de l'hygiène corporelle, les aspirants en général lui consacrent une grande partie de leur temps, et c'est souvent à ce niveau d'intérêt que l'on trouve des avis excessifs sur l'utilité des méthodes modernes et nouvelles, en vue de préserver sa santé. C'est néanmoins un pas à franchir, bien que l'important soit plus la qualité du corps que son apparence. Dans cette perspective, certaines habitudes tirées du hatha yoga peuvent être bonnes à prendre, par exemple l'utilisation abondante de l'eau (lorsque c'est possible), ou encore les techniques simples de nettoyage comme *jala neti* qui consiste à aspirer de l'eau par le nez avant de la rejeter par la bouche. Cette technique prépare les pranayamas et prévient toutes sortes de rhumes, etc.

Lorsque l'aspirant a entrepris une réelle modification de sa conscience (par la méditation) et qu'il met réellement en pratique les commandements et les règles, le processus de purification est considérablement accéléré. Le résultat est une excrétion plus abondante des différents organes du corps. On observe également des suées très importantes au cours du sommeil. Il faut prendre grand soin du corps pendant cette période qui peut s'étendre sur de nombreuses années. La langue, les dents, les oreilles doivent faire l'objet d'un nettoyage attentif, ainsi que la peau qui, une fois libérée des cellules mortes, devient capable de capter, par le biais d'une radiation de surface, l'énergie vitale et solaire, accroissant de cette façon notre immunité naturelle.

L'essentiel de la purification concerne ce qui est sous-jacent au corps matériel visible, à savoir le corps vital et prânique ou éthérique. Par conséquent, l'aspirant donnera une importance prioritaire à ce qu'il mange et boit, et à ce qu'il respire. Comme nous l'avons vu, ce corps

éthérique assimile l'énergie de la vie même, le *prâna*, et c'est ce *prâna* qui maintient la forme en vie. C'est aussi le grand purificateur qui par sa présence détruit ce qui est impur et le remplace par une matière plus raffinée, jusqu'au moment où cette matière devient magnétique, spirituelle et divine. Sans ce *prâna*, la conscience ne peut se maintenir dans le mental et agir à travers le cerveau. C'est encore lui qui unit en un tout unique les différents règnes de la nature et c'est par cette nature ingérée par l'homme que celui-ci trouve l'énergie négative (la nourriture matérielle et toutes ses propriétés) et l'énergie positive (le *prâna*, pure émanation du soleil). Par conséquent, manger ne devrait pas être une affaire de gourmandise, mais un moyen de nourrir le corps en le purifiant. Plus le *prâna* inonde le corps vital et plus celui-ci peut être construit de la matière supérieure des quatre états de l'éther. L'attitude mentale de celui qui se nourrit est aussi importante que la nourriture elle-même, a dit un instructeur ! Voici donc une indication importante à méditer pour ceux qui sont encore préoccupés par cet aspect de la purification. Nous la trouvons dans la *Maitry Upanishad* :

« L'esprit pensant se tient à l'intérieur de la Nature initiale ; il est aussi le consommateur, car c'est lui qui consomme la nourriture provenant de la Matière. En vérité, l'âme élémentaire elle-même est sa nourriture ; la Matière est son agent. Ainsi, ce qui est consommable est ce qui possède les trois qualités (*guna*) et le consommateur, c'est l'Esprit qui se tient à l'intérieur<sup>44</sup>. »

En Inde, la nourriture et la boisson sont divisées en trois

<sup>44</sup> *Maitry Upanishad*, Éd. Adrien Maisonneuve, p. 32.

catégories selon leur qualité (*guna*). En ce qui concerne les boissons, seules celles de qualités *sattvique* sont autorisées. L'alcool (*rajasique*) est formellement interdit pour son effet néfaste sur la glande pinéale. Le lait de son côté est *tamasique* et n'est pas considéré comme une boisson, mais comme une nourriture. La seule boisson qui soit recommandée est l'eau. En ce qui concerne la nourriture, la viande (*rajasique*) est proscrite et l'on conseille le végétarisme pour deux raisons : la santé et un principe de non-violence et de respect envers la vie :

« Celui qui tue des êtres innocents dans un désir de plaisir égoïste n'atteindra jamais le bonheur, ni en cette vie ni après la mort, tandis que celui qui cherche à ne pas causer les souffrances de la capture et de la mort aux créatures vivantes, mais désire le bien de toutes, obtient un bonheur illimité.

Ayant bien considéré l'origine de la viande, et la cruauté d'attacher et d'abattre des êtres incarnés, qu'on s'abstienne entièrement de manger de la viande<sup>45</sup>. »

Les végétaux sont les aliments les plus importants car ils sont porteurs du *prâna* emmagasiné dans la chlorophylle.

Bien sûr, tout cela n'est pas applicable sous toutes les latitudes et l'être humain s'adapte en fonction de son milieu.

Nous parlons souvent des trois *gunas* ; il peut être utile d'en dire quelques mots et d'en voir les caractéristiques au moyen d'un tableau.

<sup>45</sup> Manu, V, 45-46 et 49. Tiré du livre de Tara Michaël, *Introduction aux voies du yoga*, p. 80.

Les gunas, les trois qualités de la matière, les trois effets produits quand l'énergie macrocosmique, la vie de Dieu (*Brahman*) qui persiste indépendamment de toute manifestation formelle, anime la substance ou l'imprègne d'énergie. Ces trois gunas correspondent à la qualité de chacun des trois aspects exprimant la Vie unique.

Ce sont :

1 - Sattva guna (neutre)	Énergie de l'Esprit <i>Monade</i>	Le Père (Vie) <i>Ishvara</i>	Rythme ou vibration harmonieuse  (couleur blanche)
2 - Rajas guna (yang)	Énergie de l'Âme <i>Ego</i>	Le Fils (Lumière) <i>Vishnu</i>	Mobilité ou activité  (couleur rouge)
3-Tamas guna (yin)	Énergie de la <i>Matière et forme</i>	Le Saint-Esprit (Substance) <i>Brahmâ</i>	Inertie  (couleur noire)

Fig. 6

## ***2 - Le contentement (santosh)***

On peut traduire cette règle comme étant la paix du mental en toute circonstance. Elle implique avant tout de comprendre que ce qui nous arrive est toujours (ou presque) lié à la loi du karma qui est une loi d'amour nous permettant :

- a) d'apprendre une leçon de la vie ;
- b) d'épurer le karma passé et, s'il est compris, de nous en libérer ;

c) d'être mis à l'épreuve en vue d'un travail supérieur ou d'une expansion de conscience plus vaste.

Le contentement est une attitude positive : on se réjouit de tout le meilleur que la vie apporte, mais on reste parfaitement indifférent à son opposé, les souffrances et les problèmes, considérant que s'ils sont surmontés, ils offrent une opportunité de progresser.

Cette manière d'être produit trois choses :

a) elle calme les réactions violentes du corps émotionnel ;

b) elle apaise le mental ;

c) elle prépare l'aspirant au détachement (*vairâgya*). La graine de la paix ne peut germer que dans un terrain riche d'amour et bien préparé par le contentement.

### **3 - L'austérité, l'ascèse (*tapas*)**

Le mot sanskrit *tapas* signifie : « 1) Chaleur. 2) Toutes sortes d'énergie en action, d'ascèse, d'austérité, de force consciente agissant sur elle-même ou sur son objet (Aur). 3) Ardeur, ferveur. 4) Dévotion. 5) Souffrance, pénitence. 6) Chaleur intérieure produite sur les exercices spirituels<sup>46</sup>. »

Comme le souligne très justement Taimni : « La signification du mot est probablement dérivée de la technique consistant à chauffer fortement un alliage d'or, afin de brûler la gangue et d'obtenir l'or pur<sup>47</sup>. » Toutes les pra-

<sup>46</sup> Jean Herbert, Jean Varenne, *Vocabulaire de l'hindouisme*, p. 104.

<sup>47</sup> I. K. Taimni, *La Science du Yoga*, p. 215.

tiques visant la transformation de l'homme animal en homme divin sont *tapas* car l'ascèse, de la plus simple à la plus complexe, celle qui consiste à éveiller le feu sacré, est une pratique qui échauffe ; et nous savons combien le triple feu est important dans les processus de transformation, de transmutation alchimique aboutissant à la transfiguration. Le feu est d'une telle importance que sri Aurobindo faisait d'Agni le maître du *tapas* ou de l'ascèse, et Alyette Degrâces-Fahd pose la question :

« Qu'est l'ascèse, sinon le travail de consommation qui brûle à mesure le corps individuel et psychique de l'homme. Brûlure et feu qui brûle. Destruction et lumière. L'ascèse permet de retourner, "d'inventer" son état originel, sa vraie nature, le Soi. "Le *brahman* est l'ascèse" désigne l'identité du but et du moyen.

L'ascèse comme "la concentration de l'esprit et des sens est le *tapas* le plus élevé. Parce qu'il est plus haut que toutes les vertus, il est nommé la vertu la plus haute<sup>48</sup>", car il est la force verticale qui transgresse tout jusqu'au *brahman*<sup>49</sup>. »

<sup>48</sup> MhBh, *santiparvan*, 250,4.

<sup>49</sup> Alyette Degrâces-Fahd, *Upanisad du Renoncement* (samnyâsa-upanisad), p. 40.

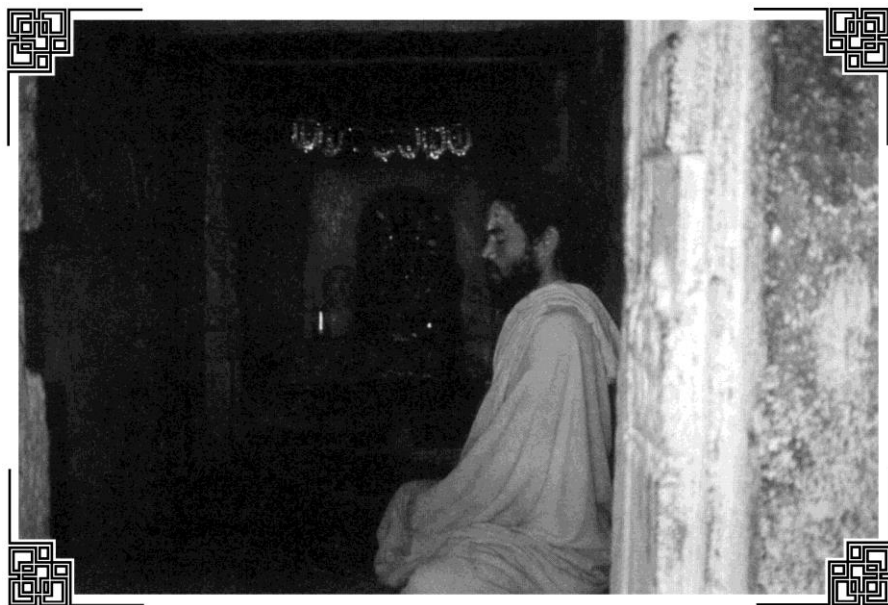


Fig. 7 : Prêtre d'un temple d'Ujjain pratiquant sa méditation matinale.

Le *tapas* devrait être associé uniquement à l'état de disciple mais, placé ici, il donne les premières impulsions de la discipline supérieure. Le *tapas* n'est pourtant pas l'ascétisme extrême de ceux qui passent leur vie enchaînés sur un arbre ou qui font le vœu de ne jamais s'asseoir ou se coucher, ou restent un bras levé pendant toute une vie. L'un de ces sâdhus renonçants à qui je demandai pourquoi il avait choisi cette forme de pratique depuis des années, au point où son bras était maintenant desséché et atrophié, me répondit en souriant qu'il ne faisait qu'imiter le Seigneur Krishna portant du bras gauche la colline de Govardhana afin de protéger les habitants d'un village. Depuis ce jour, j'ai cessé de juger ces pratiques d'un autre âge. Elles sont extrêmes, mais pas uniquement chez les hindous !

Celui qui cherche la vérité doit la mériter par l'effort et la discipline. Une Upanishad nous en donne une magnifique illustration :

« De même que l'huile dans la graine de sésame (apparaît en la pressant), le beurre dans le lait (en le barattant), l'eau dans un petit ruisseau (en creusant la terre) et le feu dans deux morceaux de bois (en les frottant l'un contre l'autre), ainsi Cela (*Paramâtma*) est perçu à l'intérieur de son propre soi (*âtma*) par une personne qui essaie de Le trouver au moyen de la vérité et de l'austérité (maîtrise des sens et du mental)<sup>50</sup>. »

Dans le christianisme, nous avons par exemple saint Syméon le Stylite qui élit domicile au sommet d'une colonne de cinq mètres de haut, puis d'autres plus élevées par la suite, d'où il ne descendit plus jusqu'à sa mort en 459. Je passe les détails d'un corps qui, debout sans dormir, dut supporter le froid de l'hiver et la canicule de l'été et qui finit par se couvrir de plaies et d'ulcères. Parmi d'autres, saint Eusèbe, fondateur du monastère de Téléda près d'Alep, avait un collier de fer autour du cou, une ceinture de fer autour des reins, les deux reliés l'un à l'autre par une chaîne trop courte qui l'obligeait à rester toujours courbé. Il endura cette torture durant quarante ans, jusqu'à sa mort. Si un homme est capable de tant de souffrance, ce n'est pas à nous de porter un jugement sur ses motivations. En revanche, il nous appartient de mettre en garde les jeunes âmes et de leur conseiller de ne pas les imiter car pour eux le *tapas* consistera uniquement à soumettre *rajas* et *tamas* à la torture en éliminant tous les

<sup>50</sup> *Shvetâshvataropanishad*, 1-15. Traduction de I. K. Taimni dans *Gâyatrî*, p. 67.

défauts engendrés par les organes sensoriels, jusqu'à atteindre *sattva-guna*.

Enfin, on se souviendra que ce sont de telles ascèses que le Bienheureux Shâkyamuni abandonna pour trouver dans son propre Esprit la réalité du Soi. Et, bien avant lui, le Seigneur Krishna conseillait ceci à son disciple Arjuna :

« Les gens qui pratiquent une austérité terrible en désaccord avec les prescriptions des traités, pleins de fausseté et d'égoïsme, habités par la force brute du désir et de la passion, ces insensés torturent le groupe des éléments sis en leur corps, et moi aussi, qui réside en leur corps : sache que leurs convictions sont asuriques<sup>51</sup> » (Chant XVII, 5-6).

#### **4 - La lecture spirituelle (svadhyaya)**

L'éducation donnée par les parents ne convient pas forcément aux futurs aspirants. Par conséquent, lorsqu'il est en âge de faire ses choix et de s'engager sur le sentier lumineux, l'aspirant doit absolument s'instruire et comprendre ce à quoi il s'engage, et ce que cela implique. Il est souvent nécessaire qu'il change radicalement sa manière de voir le monde, qu'il apprenne les lois universelles en action en lui et dans l'univers, et surtout, qu'il étudie attentivement le mécanisme de la conscience ; dans ce sens, l'étude du *Sâmkhya* et du *Yoga* est du plus grand intérêt. Il doit pouvoir identifier chacun de ses principes et apprendre comment les purifier (*kriya*). Entrent dans cet apprentissage l'étude du karma et la manière de s'en libérer, etc. Il est donc insensé de crier, comme le font

<sup>51</sup> Asuriques ou démoniaques.

certains, que les livres sont inutiles et qu'ils empêchent de progresser davantage. En fait, lorsque le mental commence à s'épanouir sous une forme intellectuelle, il est urgent d'obtenir un bon bagage de connaissances théoriques avant de pouvoir aborder la pratique avec un moindre risque. Le tout est évidemment de bien choisir sa littérature.

Pour certains aspirants (mariés), il y a nécessité de se spécialiser dans une branche particulière de la connaissance afin d'être capable de vivre décemment et, éventuellement, de pouvoir assumer les responsabilités d'un chef de famille. En dehors de cette spécialisation, d'autres connaissances nous attirent mais nous ne pouvons pas tout connaître, des vies entières n'y suffiraient pas. Aussi les sages enseignent-ils que la seule littérature utile est celle qui montre la manière d'aller vers Dieu.

Armé d'un important bagage intellectuel, l'aspirant peut alors éviter bien des pièges en utilisant son pouvoir d'analyse et de discernement et en choisissant la voie la plus appropriée pour lui. On aura compris que la lecture ne fait que montrer le chemin. Bien qu'elle développe une certaine vision du plan, elle reste impropre à la réalisation et à l'illumination. Après l'étude d'un texte, on ne devrait pas se contenter de posséder une information supplémentaire, mais plutôt méditer sur ce qui a été appris pour finalement l'intégrer dans sa conscience, puis dans sa vie pratique. Certains ascètes vishnouites se plaisent à réciter par cœur la *Bhagavad Gîtâ*, imaginant que Krishna lui-même va les purifier et les libérer ! Il n'en est pas ainsi, et les règles et connaissances données dans cet écrit hautement sacré n'ont d'intérêt que mises en pratique dans la vie quotidienne. Les livres saints sont utiles en ce sens qu'ils révèlent au mental la vérité cachée sous le

symbole et l'allégorie. C'est ainsi que se dévoilent lentement les clés subjectives de grandes vérités qui s'y trouvent enfouies. Krishna en personne va dans ce sens :

« C'est pourquoi, en ce qui concerne ce qu'il faut faire et ne pas faire, les traités sont la mesure des choses. C'est en connaissant ce qu'énoncent les injonctions sacrées qu'il te faut agir ici-bas » (Chant XVI, 24).

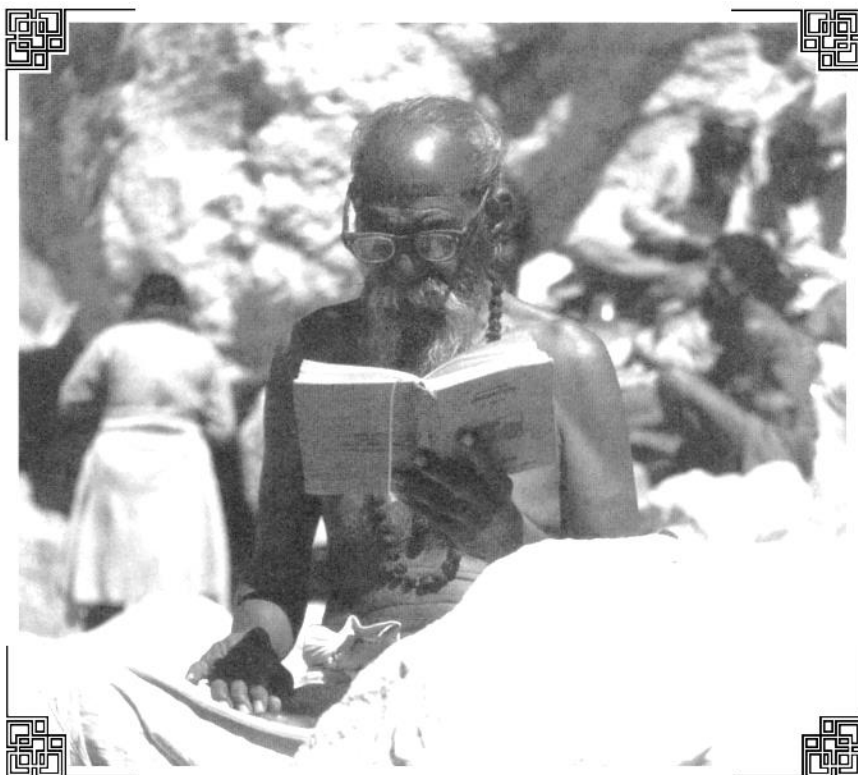


Fig. 8 : Après sa purification dans le Gange, un ascète entreprend l'étude et la récitation des Écritures saintes.

La lecture des Écritures saintes est aussi et surtout un moyen de développer sa concentration et son intériorité.

Extérieurement parlant, la lecture d'ouvrages évoquant l'histoire des grands saints, comme ceux du Mahâbhârata ou du Râmâyana, sont des aides précieuses, des stimulants permettant aux plus jeunes de les imiter et d'acquérir courage et force d'âme. La lecture a sa raison d'être aussi longtemps que l'aspirant n'aborde pas le côté pratique de la *sadhana*.

### **5 - Abandon total à Dieu (*ishvara pranidhana*)**

Là encore, la règle concerne l'aspect inférieur de l'abandon supérieur ou renoncement qui conduit directement au *samadhi* final. Cette règle se rapporte à l'attitude que doit exprimer la personnalité de l'aspirant vis-à-vis de sa conscience intérieure, c'est-à-dire une totale soumission laissant à l'âme la direction de l'existence. Dans le Chant XVIII du Seigneur Krishna, tout un chapitre est consacré au renoncement (*vairagya*) envisagé comme une action libératrice. Cependant, Krishna s'oppose énergiquement à l'abandon de l'action, car pour lui tout est action. Ce qu'il conseille d'abandonner, c'est l'attachement et l'attente de la récompense que génère l'action. Certaines actions sont équilibrées et justes (*sattviques*), d'autres non (*rajasiques* et *tamasiques*) et l'aspirant doit discerner celles qui sont favorables.

« Les œuvres, dit Krishna, que sont sacrifice, don et ascèse ne doivent pas être rejetées, mais obligatoirement accomplies. Le sacrifice, le don et l'ascèse sont des moyens de purification aux yeux des penseurs (avisés).

Mais ces œuvres elles-mêmes doivent être accomplies en rejetant tout attachement et en renonçant à leurs fruits : tel est, fils de Prtha, mon jugement certain et

définitif » (Chant XVIII, 5-6).

Cette partie de la *Bhagavad Gîtâ* est ce qui est appelé le « *karma yoga* », un moyen d'agir sans entraîner d'effets bons ou mauvais de la part de l'ego, et de n'accomplir en sorte que des actions libres de la présence d'une volonté personnelle et égoïste. Cette non-attitude permet d'accomplir des actions *a-karmiques*, sans effet sur la vie de l'aspirant. C'est la *sadhana* la plus élevée qui soit. Être détaché du fruit de l'action peut être envisagé d'une manière plus dévotionnelle et cette fois la pratique est de la nature du *bhakti-yoga* ou yoga de la dévotion. En effet, qu'on le veuille ou non, tous les actes ont leurs conséquences karmiques, plus ou moins immédiates, c'est inévitable. Par contre, si nous avons acquis de l'amour pour l'un ou l'autre des grands Avatars, tels Râma, Krishna, Bouddha ou Christ, nous pouvons lui consacrer notre action, et de ce fait les effets ne sauraient nous toucher, si du moins un ego n'est pas présent pour se réjouir ou éprouver de l'orgueil à la vue d'une action honorifique, par exemple.

Notre devoir (*dharma*) doit devenir le dharma du Seigneur et c'est pourquoi Krishna, s'adressant à Arjuna, lui dit : « Abandonne tous les dharmas, rends-toi à Ma volonté et Je te libérerai de tous péchés. » Il entend par là qu'Arjuna doit renoncer à croire qu'il est l'auteur de ses actions. Sa volonté d'homme doit s'effacer devant la divine volonté du Seigneur (ou du guru) et cela nous rappelle évidemment les paroles de Jésus : « Que Ta volonté soit faite et non la mienne. » Tout cela est possible dès que l'aspirant acquiert l'esprit de renoncement du *vairâgya*. Pour atteindre le Soi, ou la conscience en nous du Seigneur que nous adorons, il faut, disait sri Râmakrishna :

« Renoncer à vous-même et au monde », et il expli-

quait : « Il y a plusieurs espèces de *vairâgya*. L'une d'entre elles provient d'une douleur intense causée par les souffrances de ce monde. Mais la meilleure forme de *vairâgya* provient du sentiment que toutes les joies terrestres, bien qu'elles soient à notre portée, sont éphémères et n'ont aucune valeur par elles-mêmes. Les possédant, on croit avoir tout, et l'on n'a rien<sup>52</sup>. »

Au *vairâgya*<sup>53</sup> total est donné le nom de *sannyasa*<sup>54</sup>. C'est le même terme par lequel on désigne le dernier des quatre *âsrama*, celui dans lequel l'homme ou la femme, devenus *sannyasin* ou *sannyasini*, ont renoncé à tout. Le *sannyasa* est un système d'ordre monastique dans lequel on est admis après y avoir été traditionnellement ordonné. Généralement vêtu d'une pièce de cotonnade ocre qui le distingue du monde profane, le renonçant doit se livrer à une incessante quête de Dieu. Mais l'habit ne fait pas le moine, pas plus qu'il ne traduit forcément notre esprit de renoncement, et sri Aurobindo, conscient de cette situation, a soin de prévenir les aspirants que « l'essence réelle du *sannyasa* est une renonciation intérieure et non extérieure » ; Ramana Maharshi, quant à lui, disait que « tant qu'un homme se prend pour un *sannyasin*, il n'en est pas un ».

Pendant toute la période de mise en pratique des règles, l'activité du centre frontal (*ajna chakra*) est intensifiée et l'aspirant doit s'interdire certaines choses bien précises,

<sup>52</sup> Jean Herbert, L'Enseignement de Râmakrishna, p. 275, n° 828.

<sup>53</sup> Le mot *vairâgya* ne signifie pas apathie comme l'écrivent certains auteurs. Le mot est défini par *Vyâsa*, dans son commentaire sur les Aphorismes de Yoga, comme « l'état final de savoir parfait ».

<sup>54</sup> De *nyasa*, abandon. Le *sannyasin* est donc celui qui a renoncé au monde, l'ascète (*sâdhu*) pour qui Dieu est le seul objet de sa recherche.

telles que la critique dure, l'étroitesse d'esprit, l'arrogance. Il lui faut s'efforcer de pardonner, de ne pas manquer de sympathie, d'être plein de respect et surtout de modestie. Il doit éviter d'avoir des préjugés et essayer d'intensifier sa dévotion envers le divin et son amour envers les hommes avec une grande largeur d'esprit.



Fig. 9 : Le renonçant est un sans-lieu qui parcourt le monde en un éternel pèlerinage vers le Soi. Il n'emporte avec lui que le strict nécessaire (Rishikesh).

## ***Conseils aux aspirants***

Avant d'aborder les asanas, la troisième étape du yoga de Patanjali, quelques conseils peuvent être utiles aux étudiants non familiarisés au yoga en général. Après les cinq règles, que nous avons brièvement étudiées mais qui devront être approfondies par chaque futur méditant, Patanjali écrit que lorsque des pensées contraires au yoga sont présentes dans notre mental, il faut impérativement cultiver celles qui leur sont opposées. L'aspirant a commencé à changer sa manière de penser, mais de nombreuses tendances émergent encore de temps à autre et sa pratique tend à faire ressurgir des images et impressions contraires aux règles qu'il s'efforce de pratiquer.

Lorsqu'une pensée contraire à l'une des règles surgit, la bonne attitude est de visualiser immédiatement son contraire. Si par exemple il vous arrive de vous irriter et de devenir agressif (ce qui est commun dans la folie de nos mégapoles), imaginez immédiatement tout ce que représentent l'amour, la tolérance, la sympathie et la non-violence, et faites la comparaison avec ce que vous exprimez en ce moment ainsi que les conséquences dramatiques ou irréversibles qui pourraient en découler. De cette manière, on prend conscience de la nature positive de la règle et de tout le bénéfice que l'on peut en tirer dans l'immédiat. Ainsi l'innocuité doit-elle remplacer la violence, la vérité, le mensonge, la générosité, le vol, la maîtrise de soi, l'emportement, etc.

*Yama* et *niyama* sont des disciplines morales et religieuses comme le *sadhana chatusthaya* du jnana yoga. Ils ont pour but d'établir des principes solides que l'aspirant doit mettre en pratique du matin au soir pour harmoniser et

intégrer sa personne humaine au moyen de la restriction des désirs et des attachements du mental envers les objets des sens et des plaisirs mondains. En échange, ils favoriseront *vairāgya* (le détachement) et renforceront l'attachement au divin (*anurakti paratatve*). Ainsi *yama* et *niyama* adoucissent-ils le cœur. Ils aident le mental à s'intérioriser, à se réjouir à la pensée du Seigneur, à être constamment en résonance et en intimité avec la Divinité. Ils développent chez le sadhaka un tempérament sattvique, un équilibre mental robuste et le préparent à la pratique d'autres disciplines qui conduisent tout naturellement à la méditation.

C'est seulement lorsque l'on est capable de mettre en pratique *niyama* que l'on est véritablement prêt à sacrifier toute chose pour l'acquisition de la connaissance transcendante. Tous ces conseils ont fait l'objet d'un enseignement de Krishna qui insiste sur le contrôle des cinq sens :

« 60 - Car l'homme inspiré par la sagesse a beau faire effort, ses sens qui le harcèlent entraînent de force son esprit.

61- Il faut donc les maîtriser, en se rassemblant et se maintenant dans la discipline (du yoga) et ne se soucier que de moi. Qui tient les sens en son pouvoir, c'est lui qui est "confirmé en sagesse".

62 - L'homme accorde continûment sa pensée aux objets des sens ; il s'ensuit qu'il s'attache à eux. De l'attachement naît en même temps le désir ; au désir s'ajoute la colère.

63 - De la colère vient l'égarement complet. De l'égarement, le bouleversement de la mémoire ; du

désordre de la mémoire, la ruine du jugement et de la décision ; de la ruine du jugement, la perte de l'homme.

64 - Mais qui (se meut) parmi les objets sensibles, ses fonctions sensorielles soustraites à l'amour comme à la haine et (tenues) sous son empire, celui-ci, âme disciplinée, accède à la sérénité suprême<sup>55</sup>. »

Un autre grand instructeur a enseigné la voie du renoncement aux choses du monde et, comme tous les instructeurs, les règles qu'il impose à ses disciples sont les mêmes que celles des *sannyasin* hindous, il s'agit de Jésus :

« Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement. Ne vous procurez ni or, ni argent, ni menue monnaie pour vos ceintures, ni besace pour la route, ni deux tuniques, ni chaussures, ni bâton : car l'ouvrier mérite sa nourriture » (Math. X, 8-10).

« Pareillement donc, quiconque parmi vous ne renonce à tous ses biens ne peut être mon disciple » (Le. XIV, 33).

Pour compléter ces nombreux conseils, j'aimerais citer une liste des qualifications requises pour passer à l'étape suivante, celle de disciple ou chéla, après que *yama* et *niyama* aient été parfaitement intégrés. À l'évidence, cette liste ne concerne que les disciples qualifiés pour entrer dans un ashram sous la supervision d'un instructeur. Je suppose que pour un disciple laïc, les règles sont moins contraignantes !

<sup>55</sup> *Bhagavad Gîtâ*, Chant II, 60-64.

« Dans le Livre IV du *Kiu-té*, au chapitre des “lois des Upasana<sup>56</sup>”, nous apprenons que les qualifications requises d’un Chéla<sup>57</sup> étaient les suivantes :

1 - UNE SANTÉ PHYSIQUE PARFAITE.

2 - UNE PURETÉ PHYSIQUE ET MENTALE ABSOLUE.

3 - UN DÉSINTÉRESSEMENT D’INTENTION, UNE CHARITÉ UNIVERSELLE, DE LA PITIÉ POUR TOUS LES ÊTRES ANIMÉS.

4 - UNE DROITURE PARFAITE ET UNE FOI INÉBRANLABLE DANS LA LOI DU KARMA, CONSIDÉRÉE COMME INDÉPENDANTE DE L’INTERVENTION D’AUCUNE FORCE DE LA NATURE, LE COURS DE CETTE LOI NE POUVANT ÊTRE ARRÊTÉ PAR AUCUN AGENT, NI MODIFIÉ PAR L’ACTION DE LA PRIÈRE OU DE CÉRÉMONIES EXOTÉRIQUES PROPITIATOIRES.

5 - UN COURAGE INTRÉPIDE EN TOUTES CIRCONSTANCES, MÊME AU PÉRIL DE SA VIE.

6 - UNE PERCEPTION INTUITIVE D’ÊTRE LE VÉHICULE D’AVALOKITESHVARA<sup>58</sup> MANIFESTÉ OU DU DIVIN ÂTMAN (ESPRIT).

7 - UNE JUSTE APPRÉCIATION ET UNE CALME INDIFFÉRENCE POUR TOUT CE QUI CONSTITUE LE MONDE OBJECTIF OU TRANSITOIRE, DANS SA RELATION AVEC LES MONDES INVISIBLES.

<sup>56</sup> Upasana signifie disciple. Les Chélas masculins sont appelés upasaka, et les chélas féminins upasika. Upasana est probablement un terme générique donné à tous les disciples.

<sup>57</sup> L’état de Chéla a été un jour défini par un grand instructeur comme un « dissolvant psychique qui détruit la gangue et ne laisse que l’or pur ».

<sup>58</sup> Avalokiteshvara est le Logos, le Fils de Dieu. Il est aussi le Soi dans l’homme, que l’on nomme de plusieurs manières : Brahman, Purusha, Ishvâra, etc.

Telles devraient être, au moins, les qualifications d'un aspirant à l'état de parfait Chéla. Sauf la première condition qui, dans des cas exceptionnels, a pu être modifiée, on a toujours invariablement insisté sur la possession de chacun de ces points, et tous ont dû être plus ou moins développés dans la nature intérieure du Chéla, par ses efforts personnels et indépendants, avant qu'il puisse réellement être "mis à l'épreuve"<sup>59</sup>. »

### ***Le mirage du corps (maya)***

La vie matérielle est un mouvement continu de créations et de destructions, de naissances et de morts. C'est un univers de perpétuel changement, constamment modifié par l'action des trois gunas ou qualités de la matière. Le corps dense n'est pas considéré comme un principe, mais une simple illusion issue de l'ignorance consistant à croire que le corps est réel. Une fois identifiée à son corps, la conscience se croit différente des autres et développe *ahamkara*, le sens du moi. Shankarâchârya nous met en garde :

« 299 - Aussi longtemps qu'un aspirant entretient un rapport quelconque avec ce haïssable ego, il n'a pas la moindre chance de se libérer : la Réalité est une ; elle exclut la dualité<sup>60</sup>. »

Avec le sens du moi, apparaît l'illusion d'être un corps, et Shankarâchârya de continuer :

<sup>59</sup> Article écrit par H. P. Blavatsky et intitulé « Chelas et lay Chela », Collected Writings, vol. IV, p. 607-608.

<sup>60</sup> Traduit de l'anglais par Marcel Sauton, *Viveka-cûda-mani*, p. 82.

« 311 - On ne recherche avec passion les plaisirs sensoriels qu'à la condition de s'identifier avec le corps grossier.

Que la notion de corps fasse défaut, nul ne les poursuit plus ! En pensant aux objets des sens, l'homme cède à une tendance innée, et cette tendance est la cause de l'esclavage auquel la transmigration l'asservit, car elle fait surgir en lui l'idée de distinction ou de dualité<sup>61</sup>. »

Enfin, Shankarâchârya se fait très précis concernant la pseudo-réalité du corps dense si choyé par nos contemporains :

« 159 - Ne faut-il pas être privé de raison pour s'identifier avec cet agrégat de peau, de chair, de graisse, d'os et d'ordures ? L'aspirant doué de discrimination reconnaît son propre Soi comme l'unique Réalité ; il sait Le distinguer de ce corps périssable<sup>62</sup>. »

Shankarâchârya, le grand réformateur de la pure doctrine hindoue qui en son temps avait beaucoup perdu de sa pureté, a toujours mis en garde ses disciples face au danger de l'identification au corps grossier, et pour lui, tant que cette identification n'était pas déracinée, il conseillait de rester extrêmement vigilant aux expériences dans ce monde de séduction et d'illusions. Le paradis n'existera jamais sur terre pour l'homme prisonnier de la forme. Les épreuves, les souffrances et les problèmes soulevés par la vie terrestre seront toujours plus ou moins présents dans notre vie aussi longtemps que jaillira la

<sup>61</sup> *Ibid.*, p. 85.

<sup>62</sup> *Ibid.*, p. 41.

pensée : « Je suis celui qui agit. »

N'est-ce pas ce qu'enseigne saint Paul, l'initié nazaréen :

« En effet, ceux qui vivent selon la chair désirent ce qui est charnel ; ceux qui vivent selon l'esprit, ce qui est spirituel. Car le désir de la chair, c'est la mort, tandis que le désir de l'esprit, c'est la vie et la paix, puisque le désir de la chair est ennemi de Dieu : il ne se soumet pas à la loi de Dieu, il ne le peut même pas, et ceux qui sont dans la chair ne peuvent plaire à Dieu. Vous, vous n'êtes pas dans la chair mais dans l'esprit, puisque l'Esprit de Dieu habite en vous<sup>63</sup>. »

« Comme il sied en plein jour, conduisons-nous avec dignité : point de ripailles ni d'orgies, pas de luxure ni de débauche, pas de querelles ni de jalousies. Mais revêtez-vous du Seigneur Jésus-Christ et ne vous souciez pas de la chair pour en satisfaire les convoitises<sup>64</sup>. »

L'abandon progressif de l'attrait du monde est un processus lent qui se produit par étapes successives. À mesure que le monde est abandonné, l'Esprit s'impose et le méditant rencontre son âme. Le grand sage Hallâj en a évoqué les modalités successives de manière poétique aussi bien qu'ésotérique :

« 1. C'est le recueillement, puis le silence ;  
puis l'aphasie et la connaissance ;  
puis la découverte, puis la mise à nu.

2. Et c'est l'argile, puis le feu ;

<sup>63</sup> *Épître aux Romains*, VIII, 5-9.

<sup>64</sup> *Ibid*, XIII, 13-14.

puis la clarté et le froid ;  
puis l'ombre, puis le soleil.

3. Et c'est la rocaille, puis la plaine ;  
puis le désert, et le fleuve ;  
puis la crue, puis le dessèchement.

4. Et c'est l'ivresse, puis le dégrisement ;  
puis le désir et l'approche ;  
puis la jonction, puis la joie.

5. Et c'est l'étreinte, puis la détente ;  
puis la disparition et la séparation ;  
puis l'union, puis la calcination.

6. Et c'est la transe, puis le rappel ;  
puis l'attraction et la confirmation ;  
puis l'apparition (divine) ;  
puis l'investiture (l'élection).

7. Phases (que tout cela) accessibles à ceux-là seuls  
pour qui tout en ce bas monde  
ne vaut pas plus qu'un sou<sup>65</sup>. »

<sup>65</sup> L. Massignon, Diwan de Mansûr Hallâj, p. 10-11, in Jean Chevalier, Le Soufisme l'Ivresse de Dieu dans la Tradition de l'Islam, p. 227-228.

## CHAPITRE V

---

Ainsi dois-tu considérer le monde qui s'enfuit :  
Comme une étoile à l'aube, une bulle sur l'eau vive,  
La lueur d'un éclair dans un nuage d'été,  
Une lame qui vacille, un fantôme, un rêve.

*Prajnâparamitâ Sûtra*

### ***Les postures (asana)***

Les asanas, ou postures du corps, sont bien connus de tous ceux qui s'intéressent au yoga. Ces postures sont considérées comme étant le troisième pilier du raja-yoga et sont de deux types : 1) les postures actives, et 2) les postures méditatives. Elles incluent la juste manière de s'asseoir (stable et agréable) afin de pouvoir mettre en pratique la science du pranayama jusqu'au *samadhi*. En parlant d'asanas, on a en tête les 108 (ancienne tradition) ou les 84 postures fondamentales du hatha yoga établies par de grands instructeurs comme Matsyendranath, Gorakhnath ou Swatmarama, dont le but était de permettre à un yogi de maîtriser son corps physique dense par le contrôle volontaire des organes inaccessibles à l'homme ordinaire.

L'une des pratiques concernait la création d'un lien entre les deux grands systèmes nerveux, le sympathique (domaine du psychisme et de l'inconscient) et le système cérébrospinal (domaine du cerveau et du conscient). Spirituellement parlant, les postures permettaient de purifier

l'ensemble des méridiens du corps vital, et en particulier les deux grands *nadi* (*ida* et *pingala*) afin de pouvoir les fusionner et les élever (unis) dans le *sushumna* central, tout ce processus alchimique ayant pour dessein principal l'éveil et l'élévation du feu sacré jusqu'au sommet du crâne.

L'idée était aussi d'obtenir un corps qui puisse se maintenir longtemps en bonne santé afin de laisser au yogi le temps de perfectionner son yoga tout en supportant les dures conditions d'une vie d'ascète.

Ainsi, la pratique des postures conduisait le yogi à la posture sacrée la plus essentielle, la posture qui permettait au corps de rester immobile et droit pendant qu'il était en *samadhi*. La meilleure des postures est celle où le corps est oublié, *padmasana* ou *siddhasana* s'y prêtent admirablement.

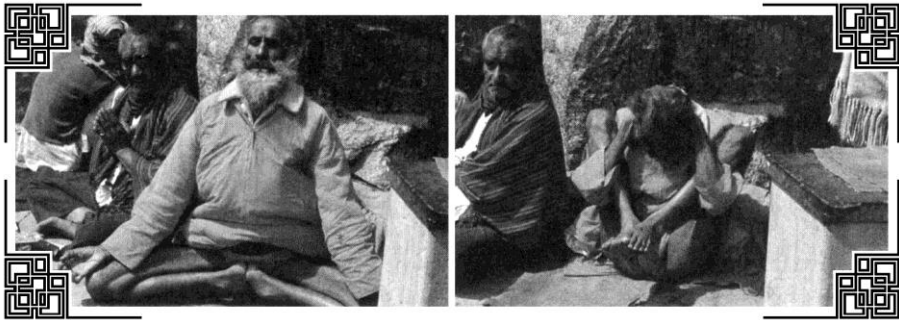


Fig. 10 : Hatha yogi pratiquant ses postures de yoga (*asanas*) à Kedâmâth (Sources du Gange). Fig. 11 : Indifférent, un bhakti yogi le regarde accomplir sa *sadhana*.

Avec les *asanas*, nous entrons dans le domaine de l'alchimie et de la médecine, car l'essentiel de la pratique consiste à purifier le corps éthérique et à permettre au *prâna* de circuler librement dans les millions de *nadis*.

C'est à partir de cette action que l'on peut espérer maintenir les organes vitaux en bon état, et aussi harmoniser en un tout l'homme physique (vital), physiologique et psychique.

Jadis, les exercices avaient pour but de maintenir l'harmonie entre les quatre grands systèmes constituant la totalité de l'homme physique et lui permettre ainsi de transmuier le grossier<sup>66</sup> en subtil. Pour ce faire, le hatha yogi s'efforçait de vitaliser et de magnétiser son sang de manière à vitaliser les sept chakras et leurs sept glandes endocrines<sup>67</sup>.

Le hatha yoga n'est plus, comme cela a été dit, une voie spirituelle d'éveil, bien qu'il puisse être une aide pour certains au cours de leur *sadhana*. Il reste cependant efficace pour soulager certaines maladies. Rares sont les instructeurs qui, en dehors de l'aspect purement physique des postures, possèdent les connaissances suffisantes pour engendrer via les postures des effets positifs sur les glandes endocrines et leurs chakras correspondants. Seul un maître pourvu de clairvoyance éthérique peut, avec un moindre risque, établir un programme de postures pour un disciple car il voit, au-delà des apparences de la forme, les zones congestionnées ou non vitalisées. Un instructeur de hatha yoga, même s'il est médecin et sait diagnostiquer

<sup>66</sup> On peut dire que le corps physique est constitué de quatre agents majeurs de distribution : le corps éthérique (gouverné par la Lune), le système nerveux (régé par Vénus), le système glandulaire endocrinien (gouverné par Saturne) et le courant sanguin (gouverné par Neptune).

<sup>67</sup> Ce sont, de bas en haut : 1) Sahasrâra (glande pinéale) ; 2) Ajnâ (glande pituitaire) ; 3) Vishuddha (glande thyroïde) ; 4) Anâhata (thymus) ; 5) Manipûra (pancréas) ; 6) Svâdhîsthâna (glandes sexuelles) ; 7) Mûlâdhâra (glandes surrénales).

au moyen des pouls, ne sera pas à même de donner un conseil avisé sur les chakras et les organes en rapport avec des asanas spécifiques.

Les asanas, comme le répètent les instructeurs sérieux, ne sont pas des exercices de gymnastique. Chaque mouvement agit selon le principe du massage profond. Par la complexité des postures, des organes vitaux normalement inaccessibles sont massés, des tensions anciennes sont libérées, des points de congestion prâniques débloqués et tout l'organisme s'en trouve régénéré.

On se souviendra que, du point de vue des grands instructeurs, le corps physique (*sthula sharira*), n'étant pas un principe, ne peut être la cause d'une transformation interne autre que matérielle. C'est le corps prânique ou vital qui est désormais le centre de tout notre intérêt et c'est en lui et par lui que s'opère l'essentiel de la transmutation. Trop d'intérêt porté sur l'apparence physique est donc un retour en arrière. Pour les sages et les yogis, le principe mental étant supérieur au vital, c'est lui qui doit être l'objet de toute notre concentration, d'où l'importance du raja-yoga mis au point par les disciples de Patanjali. Cela étant dit, quelques asanas chaque matin et chaque soir ne peuvent pas faire du mal si on ne fait pas des postures un moyen de réaliser des performances.

Je vais maintenant donner une série de quelques postures reconnues comme étant extrêmement efficaces tant sur le plan physiologique que psychique. Je ne ferai que les mentionner pour respecter l'ordre des huit *angani* du yoga de Patanjali car, répétons-le, on ne devrait pratiquer les asanas que sous la direction d'un instructeur compétent. Le lecteur intéressé est invité à étudier ce yoga dans un centre agréé et sérieux, et la lecture d'ouvrages tech-

niques, comme ceux de B.K.S. Iyengar par exemple, sera alors d'une grande aide pour étayer la pratique.

### **SURYA-NAMASKAR** - La salutation au soleil

Cette série de postures commence debout face à l'est. On récite trois fois la *Gâyatrî* avant de pratiquer douze fois cette salutation. *Surya-namaskar* est une série de mouvements qui agit sur tous les muscles du corps, purifie les douze méridiens et éveille *kundalini-shakti*.



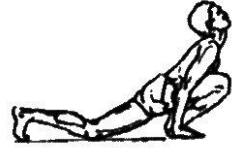
1



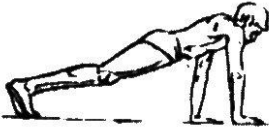
2



3



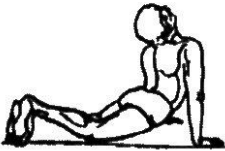
4



5



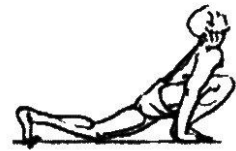
6



7



8



9



10



11



12

Fig. 12

## **SARVANGASANA**

C'est une posture exceptionnelle et d'une grande efficacité dans de nombreux problèmes de santé.

*Effet physique* : amnésie, anémie, asthme, cerveau, constipation, diabète, système nerveux, foie, rein, rate, intestin, indigestion, insomnie, migraine, poumons, prostate, rhume chronique, toux, règles douloureuses, yeux.

*Glande endocrine* : pancréas.

*Effet psychique* : le chakra laryngé est fortement stimulé, ainsi que le centre solaire et le centre éthérique de la rate.

## **HALASANA**

*Effet physique* : cet asana a des effets bénéfiques sur les maux de tête et la tension artérielle.

*Effet psychique* : tous les chakras reçoivent une stimulation.

## **KARNAPIDASANA**

*Effet physique* : particulièrement bénéfique pour le cœur et les jambes. *Glande endocrine* : pancréas.

*Effet psychique* : les centres cardiaques, coccygien et solaire.

## **JANU SIRSASANA**

*Effet physique* : agit sur la rate, le foie et les reins.

*Effet psychique* : le centre éthérique de la rate.

## **UTTHITA TRIKONASANA**

*Effet physique* : élimine l'acidité et stimule le foie. *Effet psychique* : le centre sacré est régularisé.

## **PADANGUSTHASANA**

*Effet physique* : tonifie les organes abdominaux, le foie et la rate, et augmente les sucs digestifs.

*Effet psychique* : le centre sacré.

## **PASCHIMOTTAN ASANA**

*Effet physique* : cette posture est également appelée *brahmacharyasana* car elle est très utile pour les disciples qui ont fait le vœu de chasteté. L'asana calme l'impulsion sexuelle et tend à la transformer en énergie spirituelle (*ojas*) qui, diffusée dans le corps, sert à le régénérer.

Les autres effets physiques sont : l'augmentation du feu digestif, mémoire, asthme, cerveau, diabète, nervosité, fatigue, indigestion, insomnie, migraine, reins, rhume, tension artérielle, règles, vertiges, yeux, sexe.

*Effet psychique* : est utilisé comme moyen de faire circuler le *prôna* dans le *nadi sushumna* et l'éveil de *manipura*

*chakra.*

## **UTTANASANA**

*Effet physique* : foie, reins, rate, cœur, nervosité, moelle épinière, règles douloureuses, fatigue, insomnie, rhume chronique, yeux, sucs digestifs, supprime le cafard.

## **SETU BANDHASANA**

*Effet physique* : a des effets bénéfiques sur les régions cervicales, dorsales, lombaires et sacrales de l'épine dorsale.

*Glande endocrine* : glandes surrénales, thyroïde, pituitaire et pinéale.

*Effet psychique* : éveille les centres coccygien, laryngé et frontal.

## **SALAMBA SIRSASANA**

*Effet physique* : on finit souvent une série d'asanas par *Sirsasana*, le roi de toutes les postures. Pratiquée régulièrement, cette posture apporte un afflux de sang aux cellules du cerveau, éclaircissant les idées et régénérant le cerveau. Les poumons y trouvent un sérieux avantage.

*Glande endocrine* : glandes pinéale et pituitaire.

*Effet psychique* : éveille kundalini-shakti.

## MAHAMUDRA

*Effet physique* : sur les reins, la rate, la prostate, la digestion, l'asthme et le diabète.

*Effet psychique* : c'est une posture clé dans tout ce qui concerne l'éveil de *kundalini-shakti*. En effet, par le jeu de la posture, qui varie selon le but recherché, on bloque les deux ouvertures par où s'échappe le *prâna* :

- 1 - L'anus, en le bloquant à l'aide du talon gauche ;
- 2 - La gorge, en baissant la tête (*Jalandhara bandha*).

Cette posture permet aux énergies des deux importants *nadis*, *ida* et *pingala*, de pénétrer, en s'élevant, dans *sushumna*, le méridien central. Cet asana est mentionné dans le *Hatha Yoga Pradipika* :

« 14. Les grandes causes de souffrance, et tous les maux, à commencer par la mort, sont détruits par cette *mudrâ*. C'est pourquoi les sages avisés la nomment "la grande *mudrâ*".

« 18. On a décrit cette *mahâmudrâ* qui confère aux hommes de grandes *siddhi*. Elle doit être à tout prix tenue secrète, on ne doit pas la donner à n'importe qui<sup>68</sup>. »

Une série de postures est souvent clôturée par une salutation à l'est. Après un repos de 10 à 15 minutes, on est prêt pour un pranayama court ou long selon la nature de sa *sadhana*. Pendant ce dernier repos dans la position idéale de totale relaxation (*savasana*), faites l'exercice suivant une fois de temps en temps :

<sup>68</sup> Tara Michaël, *Hatha-Yoga-Pradipika*, p. 169 et 171.

1 - PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE ENVIRONNEMENT.

2 - PUIS DES ENDROITS OÙ REPOSE VOTRE CORPS, DES VÊTEMENTS, DE L'AIR AMBIANT, TOUT CE QUI N'EST PAS VOTRE CORPS.

3 - PUIS OUBLIEZ LE DEHORS ET CONCENTREZ-VOUS SUR LE DEDANS DE VOUS-MÊME. PASSEZ EN REVUE TOUTES LES PARTIES DU CORPS EN COMMENÇANT PAR LE BAS DU CORPS ET EN REMONTANT PROGRESSIVEMENT JUSQU'AU CRÂNE.

4 - LORSQUE VOUS VOUS CONCENTREZ SUR UNE PARTIE DU CORPS, ESSAYEZ DE LA RESSENTIR JUSQU'À AVOIR UN ENGOURDISSEMENT OU UNE SENSATION DE CHALEUR.

5 - CONTRACTEZ ALORS CETTE PARTIE, PUIS RELAXEZ-LA TOTALEMENT, ET PASSEZ À LA PARTIE SUIVANTE. LORSQUE TOUTES LES PARTIES DU CORPS ONT ÉTÉ CONTRACTÉES ET RELAXÉES, RESTEZ RELÂCHÉ ET PARFAITEMENT IMMOBILE DANS LA POSITION SAVASANA ET CONTENTEZ-VOUS D'OBSERVER CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR DE VOTRE CORPS (CŒUR, RESPIRATION, MOUVEMENTS DES INTESTINS, CIRCULATION DU SANG).

6 - PRENEZ CONSCIENCE QUE L'OBSERVATEUR EST DISTINCT DU CORPS OBSERVÉ. RESTEZ AUSSI LONGTEMPS QUE VOUS LE SOUHAITEZ OU COMMENCEZ TOUT DE SUITE LA PRATIQUE DU QUATRIÈME PILIER, CELUI DES *PRÂNÂYÂMA* OU TECHNIQUES PERMETTANT DE CONTRÔLER LE *PRÂNA* AU MOYEN DE LA RESPIRATION.

À ceux qui vont les pratiquer, il est enseigné que le *prâna* nourrit en nous tout ce qui possède un germe, qu'il

s'agisse d'une vertu ou d'un vice. Par conséquent, il est demandé deux choses : être instruit par un yogi expert du *prânâyâma* et éviter les vices que sont amour égoïste et jaloux, appui exagéré sur autrui, partialité, tendance à la déception, sectarisme, préjugés, conclusions prématurées, colères. Il faut en revanche acquérir les vertus suivantes : force, sacrifice de soi, pureté, vérité, tolérance, sérénité, équilibre et bon sens.

## ***Le contrôle du prâna (prânâyâma)***

J'ai donné de nombreux exemples de ce qu'est le *prâna* dans mes ouvrages antérieurs<sup>69</sup>. Je crois cependant utile de re-préciser certains principes de base. Pour faire simple, essayons de regarder l'Espace infini et sombre en nous disant que cet Espace est sans limites. De temps en temps (bien que le temps n'existe pas encore), la Loi de périodicité se manifeste et du non-manifesté va apparaître une forme subtile puis grossière, l'univers. Cette première forme ne vient pas de rien mais d'une substance divine éternellement présente à laquelle les sages hindous donnent le nom d'*akasha*<sup>70</sup>. C'est la vraie première matière noire que recherchent si intensément nos astrophysiciens. Cet *akasha* est statique et neutre, de lui vient toute forme,

<sup>69</sup> De l'auteur : *Kundalini. Le Yoga du Feu*, Éd. Alphée/Jean-Paul Bertrand, 2009 (épuisé) ; *Pouvoirs spirituels et psychiques*, Éd. Trajectoire, 2015 ; *Traité sur la mort pour mieux comprendre la vie*, Éd. Dervy, 2015.

<sup>70</sup> Dans le bouddhisme ésotérique japonais de l'école Shingon, cette énergie primordiale a été symbolisée sous plusieurs formes. L'une d'elles est le Bodhi-sattva Akâsagarbha, détenteur de la sagesse du vide, qui embrasse toutes les vertus et tous les mérites comme l'espace céleste embrasse tout. Selon le Shu-kuyô giki, ceux qui désirent bonheur et sagesse doivent s'adresser à ce Bodhi-sattva, lequel se métamorphose alors en lune, soleil et étoiles.

et c'est en lui que toute forme retourne et subsiste à l'état potentiel ; et si un univers commence à prendre forme, c'est que la volonté et le souffle du Logos se sont unis à cette matière pour la rendre vibrante, vivante et en possession d'une intention divine évolutive (un Dessein). L'expansion de cet *akasha* limite l'expansion de l'univers. Ce souffle, à l'échelle du plan physique grossier, est le *prâna*. On retiendra donc que l'*akasha* est dans toutes les cosmogonies identique à la Vierge céleste (de polarité féminine lorsqu'elle se manifeste), et que le *prâna* est son Fils, celui qui confère la vie à la forme, à toutes les formes à venir. Dieu quant à lui est ce qui donne au *prâna* son impulsion créatrice, son dessein et son intelligence (via tout un ensemble de hiérarchies déviques), rendant l'évolution possible. Toute forme est donc constituée d'un noyau de divinité, d'une forme matérielle (les cinq éléments étant sortis de l'éther qui est le rayonnement de l'*akasha*) et d'une énergie animatrice, le *prâna*. Dieu, l'Absolu, a un Dessein et pour rendre ce dessein objectif sous la forme d'un plan, *prâna* sert d'intermédiaire afin de maintenir l'âme (la présence de Dieu) au sein de la forme par le biais d'une action bien connue : le mouvement d'inspiration et d'expiration présent dans toute forme vivante et trahissant la présence de l'énergie de vie, le *prâna*. La mort apparaît immédiatement pour celui qui cesse de respirer ! La source du *prâna* est le Soleil et cette énergie est reçue par l'homme à travers un chakra spécifique, mais aussi à travers l'air, la boisson et la nourriture ! Strictement parlant, *prâna*, ou « Vie », est la force rayonnante ou l'énergie *d'âtma* (l'Esprit).

Pour en savoir plus sur ce *prâna* connu en Chine sous le nom de *ch 'i* et de *ki* au Japon, (le *nephesh* de la Genèse), le

lecteur aura grand intérêt à étudier les trois ouvrages nommés ci-dessous<sup>71</sup>. Quant à nous, nous retiendrons que sans *prâna* point de mental. Tous les sadhakas utilisent pour leur méditation soit l'un soit l'autre, bien que la maîtrise du mental soit de loin la plus importante. Ce qui fait dire à sri Ramana Maharshi : « Un homme avancé passera directement au contrôle mental, sans perdre de temps à faire des exercices de contrôle respiratoires. »

**Il existe des exercices supérieurs qui utilisent le blocage respiratoire (*kumbhaka*). Ces exercices, dont certains ont pour but de forcer *prâna* à entrer dans *sushumna*, sont très dangereux et ne peuvent être pratiqués que sous la supervision d'un yogi maîtrisant parfaitement cette science.** Il y a donc plusieurs niveaux de pratique du *pranayama* comme le souligne Patanjali : « La maîtrise correcte du *prâna* est externe, interne ou immobile ; elle est subordonnée au lieu, au temps et au nombre, et elle est aussi prolongée. »

En voici l'explication détaillée :

« - La maîtrise *externe* du *prâna* ou courants vitaux concerne les exercices respiratoires et les pratiques rythmiques qui mettent les organes physiques, joints aux centres éthériques, dans la condition voulue. Ces organes physiques ne sont jamais en eux-mêmes l'objet d'une attention particulière de la part du magicien blanc ou de l'occultiste. Il en est question en magie noire et ils sont constitués par le cerveau, les poumons, le cœur, la rate et les organes génitaux...

<sup>71</sup> *La Science du souffle*, traduit du sanskrit par Râma Prasâd, Éd. Jobert, 1978 ; *Un Traité sur le Feu Cosmique*, Éd. Lucis, 1973 ; et *Lumière sur le Prânâyâma*, de B. K. S. Iyengar, Éd. Buchet/Chastel, 1976.

- La maîtrise *interne* des courants vitaux se réalise de trois façons :

1 - Par la compréhension intellectuelle de la nature du corps éthérique et des lois qui régissent sa vie.

2 - Par la considération des types d'énergie et de leur dispositif, le système des centres, qu'on trouve dans le corps éthérique.

3 - Par certaines clartés et connaissances qui viennent à l'aspirant lorsqu'il y est prêt (ayant pratiqué les précédents moyens de yoga) et lui confèrent une aptitude à capter certains types de forces et d'énergie, ou *shakti*, en vue de produire, par leur utilisation correcte au moyen de ses propres centres, des effets qui peuvent être décrits par les termes : illuminants, purifiants, magnétiques, dynamiques, psychiques et magiques.

4 - La maîtrise immobile des courants vitaux résulte du développement convenable des deux autres maîtrises, externe et interne, et doit être effective pour que le cinquième moyen de yoga, le retrait ou abstraction, devienne possible. Elle demande simplement qu'il existe un synchronisme parfaitement équilibré et une complète unification des deux parties du corps physique, de sorte qu'aucun obstacle ne s'oppose à la sortie ou à l'entrée des forces. Quand la maîtrise immobile est réalisée, le yogi peut, à son gré, se retirer de son corps physique, ou peut y entrer et user à volonté de l'une quelconque des sept grandes forces planétaires<sup>72</sup>. »

<sup>72</sup> A. A. Bailey, *La Lumière de l'Âme* (les Yoga Sutras de Patanjali), p. 193-194.

## ***Le retrait des sens (pratyahara)***

*Pratyahara* est souvent décrit comme *prati-ahara*, c'est-à-dire le fait que les cinq sens (via le mental), au lieu de rechercher à se nourrir et à se gratifier des objets du monde et des êtres, font demi-tour vers l'intérieur pour se nourrir exclusivement du Soi. C'est maintenant que le yogi doit apprendre à s'abstraire entièrement du monde extérieur.

Très longtemps, les sens dominant le mental de l'aspirant et du disciple, mais il arrive un moment où survient un équilibre entre les deux (les plans astral et mental). C'est à ce moment que le penseur, par l'intermédiaire du mental, s'efforce d'opérer un retrait volontaire de sa conscience du monde extérieur vers le monde spirituel intérieur. Il quitte le monde objectif pour se fondre dans le subjectif. Cette capacité n'est pas donnée à tout le monde, et seuls les disciples passablement dotés de l'esprit de détachement y parviennent. Cela implique d'avoir acquis une vision claire de l'irréalité du monde et donc d'éprouver une force de répulsion à son encontre. D'un autre côté, pour y réussir, le retrait des sens doit être motivé par un pouvoir d'attraction envers l'âme. Par cette qualité attractive de l'amour, l'aspirant devient un disciple en probation.

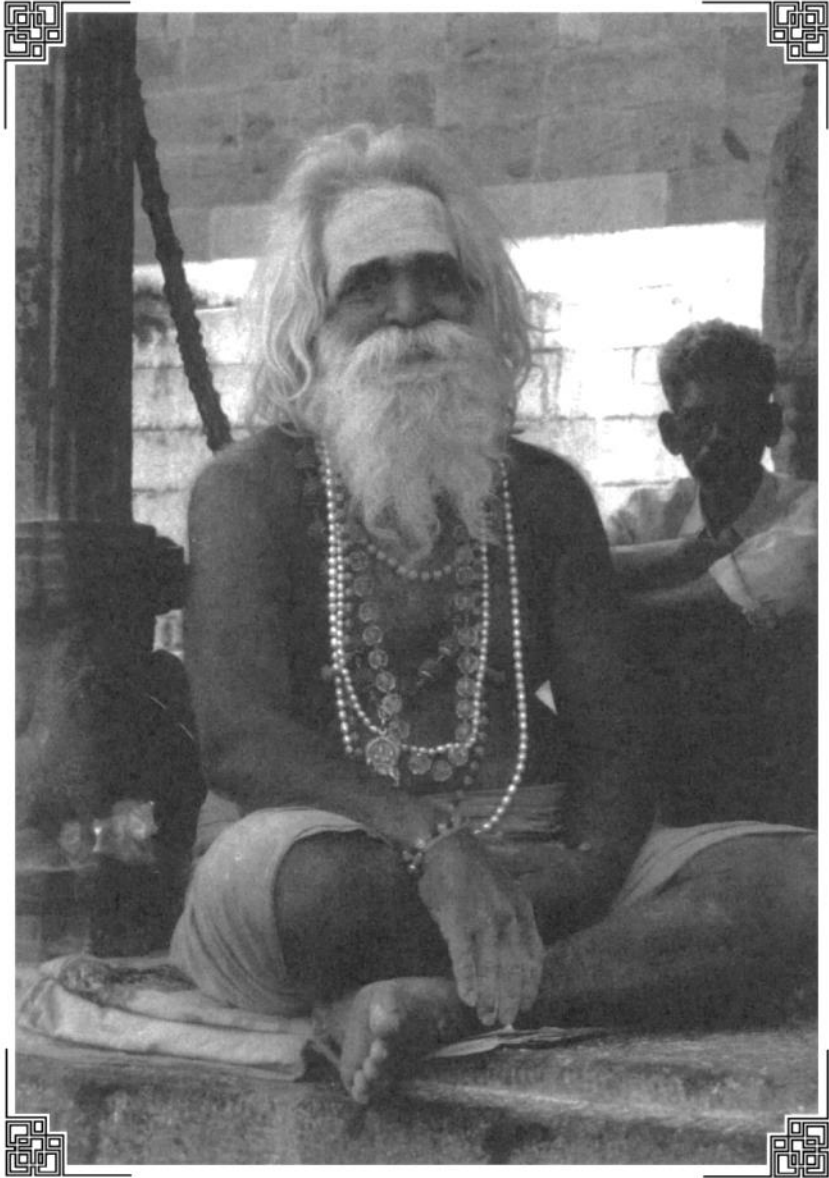


Fig. 13 : Renonçant (*sannyasiri*) dans le temple Arunâchaleshwar (Tiruvannamalai).

Pour parvenir à maîtriser *pratyahara*, il faut exercer constamment le mental à repousser tout contact avec les objets des sens. À ce stade, le mental est supposé être calme et purifié bien qu'encore sujet aux tentations. Il peut donc entreprendre avec rigueur et vigilance un retrait du dehors vers le dedans. Lorsque cette pratique est suivie d'une manière saine et avisée, elle conduit à la réalisation d'un niveau de conscience intérieure véritable et persistant qui permet de reconnaître la nécessité de surmonter certaines limitations, qui fréquemment ne sont pas des limitations reconnues, et la nécessité de briser certaines barrières imposées par la personnalité.

Le retrait des sens ne se fait donc pas par la force. Un (ou une) jeune novice entraîné(e) de force par ses parents dans un Ordre monastique cloîtré, alors que tout son être s'y oppose, ne développera jamais un retrait des sens dans de telles conditions (sauf si bien sûr son âme est déjà éveillée). Bien au contraire, il (elle) se créera un monde imaginaire encore plus illusoire que le monde matériel. Les sens ne devraient jamais être l'objet de sévices (les saints mis à part, pour des raisons non égoïstes, que nous n'avons pas vocation à expliquer ici), mais plutôt être pacifiés et sublimés. On ne tue pas les sensations, mais du fait que chaque sens peut s'exprimer sur d'autres plans supérieurs, on opère un transfert conscient de plan en plan jusqu'au vide divin de l'*âtma*.

Le monde matériel étant féminin par nature, la caractéristique de Dame Nature est de fasciner le mental des hommes en se parant d'une séduisante apparence extérieure, malheureusement éphémère et impermanente, tout cela dans le seul but d'attirer et de nourrir la vie physique, comme le ferait une mère pour ses enfants. Cependant, l'enfant grandit, et il lui faut un jour voler de

ses propres ailes, quitter le nid douillet sous peine d'être étouffé dans un cocon de douceur entraînant mollesse et torpeur de l'esprit. C'est là que vivent ceux que l'on nomme les tièdes.

En dehors du fait que le monde nous attire constamment à l'extérieur de nous-mêmes, n'oublions pas que nous sommes aussi responsables de nos tendances (*samskara* et *vasana*) héritées du passé, qui nous poussent à jouir de choses qui nous attirent et nous séduisent. Le retrait du mental par une intériorité maintenue permet souvent une prise de conscience de ce qui empêche l'aspirant d'entrer dans le monde de la méditation. Il voit ce qu'il quitte et n'entrevoit pas encore ce qu'il gagne dans l'univers abstrait de l'âme. En maintenant *pratyahara*, la lumière lui apportera un jour assez de compréhension pour lui permettre d'entrer dans le grand cycle des vies consacrées à la méditation.

Dans la *Bhagavad Gîtâ*, les sens sont représentés par les bergères (*gopis*) amoureuses du dieu Krishna et entièrement concentrées sur sa divine Personne. Tout comme les *gopis*, les sens devraient être amoureux de l'âme au point de s'oublier dans l'objet de leur amour. Krishna, au centre du cercle et jouant de la flûte, symbolise cette allégorie. Il est Dieu et son souffle est la vie. La flûte est le mental du disciple et les trous, ses cinq sens. Lorsque son corps et ses sens sont entièrement consacrés au Seigneur, la flûte est libérée de toute obstruction et le Seigneur peut alors s'en servir et de son souffle divin jouer des mélodies divines qui réjouiront toutes les créatures terrestres et célestes.

## ***Conseil aux aspirants***

Concrètement, avant de débiter la pratique de *pratyahara*, le premier travail est de purifier les cinq sens. Le premier sens est l'ouïe. Inutile de mentionner ce qu'il n'est pas bon d'écouter, les musiques perturbantes pour le système nerveux. On choisira donc plutôt des chants sacrés, de la musique de Mozart ou de Bach, ou bien même celle de la nature. Lorsque l'ouïe est purifiée, elle finit par apprécier et rechercher le plus beau de tous les chants : le silence.

En ce qui concerne le sens de la vue, il est clair que la vision d'une usine de déchets, d'une raffinerie de pétrole, ou d'une cité de béton, n'est pas une aide pour élever la conscience de l'observateur. Aussi est-il recommandé, lorsque le choix est possible, de s'entourer de belles choses, ou d'une belle nature. L'art a lui aussi sa place au sein des villes et des villages. Les Japonais ont compris cela depuis longtemps, et leurs jardins zen reflètent bien cette recherche d'apaisement intérieur par la beauté observée et méditée. Voilà des choses qui réjouissent l'âme et purifient la vue. Pour le toucher, nous pourrions dire la même chose, car l'expression élevée de ce sens se manifeste par le désir de propreté et celui de guérir avec les mains. Le sens de l'odorat passe du plaisir de sentir des plats de viande ou la fumée d'une cigarette, au plaisir de sentir des parfums subtils, de fleurs, etc. Nous pourrions dire la même chose pour le goût. En bref, les aspirants doivent faire des choix pour que les cinq sens, tout en restant actifs et utiles, ne soient attirés que par ce qui est supérieur.

Après cela, on peut véritablement entreprendre *pratyahara*.

*hara*, qui est moins le retrait des sens que du mental, comme nous le verrons dès la pratique de la concentration.

## CHAPITRE VI

---

Rejetant au-dehors tout contact externe, fixant son énergie visuelle entre les deux sourcils, égalisant les inspirations et expirations qui cheminent à l'intérieur du nez, maître de ses facultés sensibles, de ses facultés mentales et intellectuelles, le Sage, tendu vers la délivrance, sa fin ultime, est dépris du désir, de la crainte et de la colère ; il est libéré à jamais.

*Le Seigneur Krishna*<sup>73</sup>

### ***La concentration (dharana)***

Les sens étant les extensions du mental inférieur, leur retrait signifie une concentration totale sur le dedans au point de se couper complètement du monde extérieur. *Dharana*, la concentration, est ce qui va nous permettre maintenant de nous dissocier du monde phénoménal à volonté. Cependant *dharana* se manifeste sur deux plans, et ainsi la concentration peut être utile à l'homme matériel et ambitieux aussi bien qu'au spiritualiste. Lorsque l'on parvient à ce degré en termes de yoga, ce n'est sûrement pas pour apprendre à être efficace et performant dans son travail ou dans son sport favori, mais plutôt pour entrer conscient par la porte étroite de la méditation et dans l'objet de cette méditation. On peut donc admettre comme fondé que nous sommes maintenant des disciples en herbe, mais néanmoins des disciples emplis de foi en la réussite de leur *sadhana*. Bien qu'il faille adapter la des-

<sup>73</sup> *La Bhagavad Gitâ*, 27-28, p. 64.

cription de la *Bhagavad Gîtâ* à notre propre condition moderne, cette description du Seigneur Krishna sur l'attitude que doit avoir un disciple est si parlante et si vraie que je ne résiste pas au plaisir de la mentionner, car elle prépare admirablement l'entrée du disciple dans la méditation :

« L'ascète doit se recueillir sans cesse, retiré à l'écart, solitaire, contrôlant son esprit, n'aspirant à rien, dépossédé de tout, après s'être ménagé sur un emplacement purifié un siège stable, ni trop élevé ni trop bas, recouvert d'une étoffe, d'une peau d'antilope et d'herbe sacrée. Là, la pensée ramassée en une seule pointe, maîtrisant ses opérations mentales et sensorielles, installé sur son siège, qu'il s'unifie dans la discipline unitive en vue de se purifier ; maintenant, affermi, le corps, la tête et le cou au même aplomb et dans l'immobilité, le regard concentré sur la pointe de son nez, sans le laisser porter en différentes directions, l'âme apaisée, exempte d'angoisse, fidèle à l'observance de la chasteté, discipline unitive, qu'il se tienne dans cette posture tendu vers moi.

Se ramenant ainsi sans cesse à l'unité, l'adepte de la discipline unitive dont les facultés mentales sont maîtrisées accède à la paix où - but suprême - s'éteint toute misère, et qui réside en moi » (Chant, VI, 10-15).

Patanjali explique que lorsque la substance mentale (*chitta*) est fixée sur un seul point, on nomme cela « *dharana* ». La concentration est donc la faculté de garder le mental fermement et inébranlablement fixé sur un seul point (*ekagrata*) ou objet. Le choix de cet objet est déterminé par la nature de l'individu et conditionné par la culture et les symboles de sa religion.

S'il fallait une autre définition de ce qu'est la concentration, nous dirions qu'elle est un acte de volonté par lequel la forme est répudiée par les sens, le sujet connaissant passant derrière la forme pour s'attacher à ce qui vibre à l'unisson de sa propre âme. Ainsi, la connaissance est acquise, la connaissance de ce que la forme (ou champ de connaissance) cherche à exprimer : son âme.

Pour la plus grande partie de l'humanité, l'exercice de la concentration se fait naturellement au cours des expériences multiples de la vie quotidienne, au travail et au foyer, que l'on soit attentionné à couper des légumes ou concentré sur la préparation d'un examen. Un exemple de concentration spontanée est celui de la personne lisant un livre passionnant au point d'en oublier son environnement. Cependant, le signe d'une véritable maîtrise sera de pouvoir à volonté et en quelques minutes renouveler son exploit. La capacité de maintenir son attention sur une tâche lorsque l'on est poussé par un intérêt, un besoin urgent ou une peur intense ne veut pas nécessairement dire que la même chose peut être obtenue lorsque la motivation est moindre. Le fait est que, lorsque nous essayons de nous concentrer sur quelque chose qui n'offre pas d'intérêt immédiat ou personnel, nous découvrons que nous n'avons aucune maîtrise sur nos pensées.

Nous trouvons un exemple de concentration volontaire, contrôlée, dans une anecdote se trouvant dans le *Ma-hābhārata* de Vyāsa et concernant l'archer divin Arjuna, le disciple de Krishna. Arjuna était instruit et entraîné par un maître archer hors du commun, le célèbre Drona. Un jour, le maître décida de voir lequel de ses disciples était le meilleur archer. Pour ce faire, l'instructeur accrocha un vautour en bois au sommet d'un arbre, et il leur dit :

« Vous avez droit à une flèche chacun. Visez bien, tenez l'arc bandé. À mon signal, vous tirerez sur la tête de l'oiseau. » Puis, se tournant vers Yudhishthira : « Toi d'abord. » L'arc levé, Yudhishthira visa.

« Vois-tu l'oiseau ? »

« Oui. »

« Regarde encore. Vois-tu l'oiseau ? »

« Je vois l'arbre, l'oiseau, je vous vois et mes frères aussi. »

Drona renouvela sa question, et il reçut la même réponse.

« Pousse-toi, ordonna Drona irrité. Au suivant. »

La même question fut posée à chacun des participants, les fils de Dhritarâshtra inclus ; et tous donnèrent la même réponse. Congédiés par Drona, ils se tinrent à l'écart.

Quand vint le tour d'Arjuna, Drona sourit. « Ne me déçois pas. Fixe l'oiseau. À mon signal, tire. »

Arjuna banda son arc et attendit.

« Que vois-tu, l'oiseau, l'arbre, ou moi ? »

« Je vois l'oiseau. Je ne vois aucun arbre. Je ne te vois pas. »

Drona fut satisfait. « Décris l'oiseau. »

« Je ne vois pas l'oiseau, je ne vois que la tête d'un vautour. »

« Tire. »

La tête du vautour fut tranchée net et tomba par

terre<sup>74</sup>.

Cela est un exemple de ce qu'est la concentration totale et volontaire. Le mental n'est pas vaguement concentré, il est focalisé sur un seul point et tout le reste est oublié. Telle est la difficulté de la concentration.

On reconnaît chez certains hommes des compétences que les autres n'ont pas. Ils semblent plus doués et plus efficaces dans tout ce qu'ils font. Or, dans la plupart des cas, ces femmes et ces hommes ont simplement acquis la faculté de bien se concentrer. C'est une faculté fondamentale pour atteindre le succès au cours de son existence. Il n'est nullement question de spiritualité. Que ce soit les hommes de science, les artistes ou les militaires, tous doivent une grande partie de leur réussite à leur maîtrise de la concentration. Cela n'est pas une vaine faculté et prouve qu'un travail sur le mental inférieur a été accompli au cours des vies passées. Swami Satyananda Saraswati donne une claire description du mécanisme de *dharana* :

« *Dhâranâ*, c'est la "concentration" : on fixe le mental sur un objet, et on maintient l'attention sur cet objet pendant un certain temps, de sorte que le mental qui reçoit l'idée se transforme en cette forme même. L'idée est convertie en forme ; on lui donne une forme. Quand le mental est capable de maintenir un concept pendant un certain temps, l'ego se retire<sup>75</sup>. »

Le choix d'un objet de concentration est sans limites. Tout peut être pris comme support, mais il est plus utile de se

<sup>74</sup> P. Lal, *Le Mahâbhârata de Vyâsa*, p. 43,44.

<sup>75</sup> Swami Satyananda Saraswati, *Hatha yoga pradipika*, Éd. Satyanandashram, p. 547.

concentrer sur la pointe du nez que sur son nombril. Voici un exemple de support à la concentration. Cette technique (*nasikagra mudra*) issue du hatha yoga consiste, après avoir apaisé son mental, et s'être assis convenablement, à fermer les yeux à demi et à fixer son regard sur la pointe du nez (d'autres instructions préconisent le point situé sous le nez à la racine des deux narines). Les yeux convergent légèrement vers le centre au point de nous permettre de voir les deux ailes du nez. C'est une pratique un peu fatigante au début, mais qui rapidement accapare le mental.

Cette technique est celle qui correspond au sens de l'odorat, mais on peut choisir l'un des quatre autres sens, comme nous pouvons le voir sur ce tableau :

<b>Méthode</b>	<b>Sens</b>	<b>Résultat</b>
1 - Concentration sur l'extrémité du nez	Odorat	Parfum
2 - Concentration sur la racine de la langue	Ouïe	Sons
3 - Concentration sur le bout de la langue	Goût	Flammes
4 - Concentration sur le milieu de la langue	Toucher	Vibration
5 - Concentration sur le palais	Vue	Images, visions

Fig. 14

En ce qui concerne le disciple maintenant engagé corps et âme dans une discipline, la concentration va se faire aussi

bien dans le cadre de son travail profane (en apparence du moins) que dans celui de ses exercices spirituels dont le motif principal est (en dehors de son service au monde) d'apprendre à s'abstraire du monde des sens à volonté. En même temps, s'abstraire du monde n'est pas forcément entrer dans le monde spirituel de l'âme. Pour y parvenir, ses choix de concentration vont devoir se porter sur des images qui évoquent le Soi et ses attributs<sup>76</sup>.

Les objets de concentration sont de quatre sortes :

1 - Les objets externes, comme des figures géométriques et symboliques tels des *yantra* et des *mandala* de divinités, des lettres sanskrites comme le mantra OM ou la lettre A. On trouve également des formes existant dans la nature.

2 - Les objets internes, comme les sons mentaux, la lumière ou l'image de son guru, les chakras ou la respiration.

3 - Les qualités telles que les vertus que l'on trouve chez les saints êtres, les règles et les commandements.

4 - Les concepts mentaux ou les idées incorporant les idéaux qui se trouvent à l'arrière-plan de toutes les religions et de toutes les formes aimées.

Tous les disciples qui entreprennent la pratique de la concentration ont derrière eux un certain acquis, et certains auront naturellement plus de facilité que d'autres. Bien entendu, la concentration la plus élevée est la capa-

<sup>76</sup> Pour en savoir plus sur les moyens de pratiquer diverses formes de concentration, lire l'ouvrage très détaillé de Swami Sivananda Sarasvati : *La Pratique de la méditation*, Éd. Albin Michel, 1970.

cité de se maintenir dans la présence immobile de la conscience absolue du Soi qui se tient derrière toutes les formes de vie. Ce n'est plus une concentration au sens où le mental n'est plus, mais l'attention fixée sur une forme de Dieu. Cette attitude a fait l'objet d'une belle description dans le *Vishnu Pur na* (VI, 7. 75-85) :

« Par la forme incarnée de l'Un Suprême, on est laissé sans désir pour aucun autre support. Cela doit être compris comme étant fixité d'attention, quand la substance mentale est ancrée sur cette forme. Quelle est cette forme incarnée de Hari sur laquelle on doit méditer, que cela soit entendu par toi,   Souverain des Hommes. L'attention fixée n'est pas possible sans quelque chose sur quoi la fixer. »

Par la concentration, la conscience de l'homme, faussement identifiée à sa forme humaine, apprend à s'abstraire de cette forme pour entrer en contact avec l'essence de cette forme. Une telle concentration débouche ainsi généralement sur la méditation. Swami Vivekananda enseignait qu'une concentration maintenue plus de douze secondes était une bonne concentration, et qu'au-delà elle devenait méditation. C'est là une pratique familière à la plupart des disciples utilisant leur volonté. Il existe pourtant une partie des disciples qui, eux, vivent et agissent au moyen de la force d'amour, ce sont les mystiques. Pour ces disciples souvent engagés dans des actions de service, s'asseoir et se concentrer est une perte de temps et ne leur convient pas. C'est pourquoi Krishna, le Seigneur du bhakti yoga, propose à son disciple Arjuna une autre méthode, celle consistant à lui (Krishna) consacrer tous les fruits de ses actions (rituels, cultes, services, etc.) et à ne voir dans sa destinée que la volonté du Seigneur. De cette manière, le disciple (concentré sur son Seigneur) dissout

son ego et accède à la conscience infinie de Krishna qui est son propre Soi.

**La concentration comporte aussi ses dangers.** L'instructeur déconseillera toujours à ses disciples (sauf exception) de prendre comme point de concentration l'un ou l'autre des sept chakras car, connaissant l'adage : « L'énergie suit la pensée », il sait qu'une action mentale aussi directe projetera une abondance de *prâna* vers le centre en question avec le risque de stimuler anormalement un ou plusieurs pétales, ce qui n'est pas sans risque pour la santé physique et psychique du méditant. S'il s'agit d'ascèses tantriques où les chakras sont visualisés, là encore le guru fera en sorte de ne jamais utiliser les chakras situés sous le diaphragme. Cette loi qui veut que là où se trouve le mental, là se précipite le *prâna*, est valable au cœur même de la méditation. Nous savons maintenant que les caractéristiques du *prâna* sont d'éveiller, de stimuler mais aussi de purifier en consumant. Par conséquent, un débutant ne se concentrera jamais sur n'importe quelle partie du corps car les structures délicates du corps éthérique (le premier à être stimulé) pourraient subir de sérieuses brûlures et affecter douloureusement la vie du sadhaka. Nous verrons dans la partie pratique l'importance de cette loi puisque nous allons nous efforcer d'arrêter le flux du *prâna* et d'éteindre le mental.

## ***La méditation (dhyana)***

Nous voici maintenant parvenus au stade de la méditation (*dhyana*), l'avant-dernière étape du raja-yoga, précédant la contemplation ou l'état d'absorption finale (*samadhi*). Cette étape peut être considérée comme le cœur de toute

pratique spirituelle, et ce quelle que soit la religion. Les exercices de méditation peuvent être différents les uns des autres, ils n'en gardent pas moins un même objectif : rendre la conscience de l'homme (limitée à la perception du monde terrestre) capable de connaître par l'expérience la présence de l'âme à travers l'éveil et l'illumination du mental devenu miroir du réel. Cette expérience confère au méditant la compréhension du Plan exprimant objectivement le Dessein du Dieu inconnu, de l'Absolu. La méditation nous permet de quitter la multiplicité des formes changeantes du monde pour entrer dans l'essence divine unique qui les sous-tend. Elle est, selon Swami Sivânanda Sarasvati :

« ... l'unique voie royale conduisant au salut, à la libération (*moksha*). Elle calme toute peine, toute souffrance, les trois espèces de fièvres (*tapas*) et les cinq sortes de chagrins (*klehas*). La méditation confère la vision de l'unité et procure la notion de l'unicité. C'est un aéroplane qui permet à l'aspirant de prendre son essor vers le royaume de l'éternelle félicité, de la perdurable paix. Elle est l'échelle mystérieuse qui relie la terre au ciel et élève l'aspirant jusqu'à l'immortelle demeure de Brahman<sup>77</sup>. »

La réalisation du Brahman est l'objet de notre méditation *So 'ham* et l'initiation la plus haute qu'un homme puisse espérer atteindre. À ce propos, Annie Besant écrit remarquablement ceci sur l'importance du Brahman et sur les textes qui en parlent le plus sûrement, les *Upanishads*:

« D'autres initiations peuvent être données par les routes splendides de la sagesse, des initiations

<sup>77</sup> Sivananda Sarasvati, *La Pratique de la méditation*, p. 17.

presqu'incroyables de beauté ; mais cette initiation suprême, de la connaissance du Soi, doit être acquise par chaque Soi pour soi-même, lorsqu'il est prêt à s'ouvrir à la plénitude de sa propre Divinité. Personne d'autre ne peut la donner ; personne d'autre ne peut la communiquer ; seul le Brahman du dedans peut connaître le Brahman du dehors<sup>78</sup>. De sorte que la dernière, la suprême initiation, doit être conquise par le Soi. Personne d'autre ne peut la donner, ou la refuser.

Et qu'est cette Brahma-Vidyâ ? Elle forme la vérité centrale des *Upanishads*. Elle est l'identité de nature du Soi Universel et du Soi Individuel ; “*Tat tvam asi*”, tu es Cela. Telle est la vérité finale, tel est le but de toute sagesse, de toute dévotion, de toute activité droite ; Tu es Cela. La Sagesse des *Upanishads* n'est rien de moins que cela ; elle n'est rien de plus – car il n'y a rien au-delà. C'est la suprême vérité des vérités ; c'est là la suprême expérience de toutes les expériences<sup>79</sup>. »

Et si nous voulions un éclairage supplémentaire concernant le Brahman, nous prendrions deux citations, une personnelle et une impersonnelle. La première est la réponse de Yâjnavalkya à Câkrâyana : « Tu demandes ce qu'est le Brahman ? – C'est ton propre « soi-même » (*âtma*) qui est intérieur à tout ! » (*Brihadâraṇyaka Upanishad*, III, 4.1).

<sup>78</sup> Dans la *Briharânyaka-Up.*, II, III, I, nous lisons : « Le Brahman en vérité a deux corps : le corporel et l'incorporel, le mortel et l'immortel, le fixé et le mobile, le sensible et le transcendant. »

<sup>79</sup> Annie Besant, *La Sagesse des Upanishads*, p. 10.

La seconde est issue de la *Mundaka Upanishad*, I, 6 :

« Ce qui est invisible, insaisissable, sans famille ni caste, sans yeux ni oreilles, sans mains ni pieds, permanent, omnipénétrant, omniprésent, tout subtil, inaltérable, c'est cela que les sages considèrent comme étant la matrice de tout ce qui existe<sup>80</sup>. »

Le mental est le centre de l'effort de tout méditant. C'est l'organe (de la pensée) qui dans l'homme contrôle ou est contrôlé par l'appareil physique dense ou émotionnel. Dans la plupart des philosophies orientales, le mental est présenté comme un obstacle à la réalisation. Patanjali a longuement évoqué les problèmes de la substance mentale ou *chitta* et les modifications qu'elle subit aussi longtemps que sa versatilité et son activité restent les agents directeurs. Nous avons affaire ici aux processus mentaux inférieurs aussi bien qu'aux réactions affectives ou émotionnelles (*kama-manas*) que subissent tous les hommes jusqu'à l'état de disciple. Précisons ici que, la méditation étant un processus mental, le désir n'y pénètre pas. Le raja-yoga a pour objectif de substituer à ces impulsions l'action intelligente et réfléchie de l'âme (l'homme spirituel - *bouddhi*) dont la nature est amour, dont les actes sont emplis de sagesse et dont le motif est toujours le progrès de groupe. En conséquence, la réaction appelée douleur doit être dépassée, de même que le plaisir, car l'un et l'autre dépendent de l'identification au corps et le non-attachement doit s'y substituer. La maîtrise du mental par la méditation peut se traduire comme étant la faculté d'empêcher la matière mentale de se modifier par son contact avec les sens<sup>81</sup>, ce qui permet au méditant (le

<sup>80</sup> *Mundaka upanishad*, Adrien Maisonneuve, p. 8.

<sup>81</sup> « Dhyânam nirvishayam marias » : l'état mental où n'existent plus de pensées

penseur vrai) de percevoir la vérité au-delà des apparences (*maya*). En tant qu'organe de perception, il reflète aussi bien le monde matériel que le monde spirituel, à nous de faire le bon choix. Selon la sagesse antique, les formes sont le résultat d'une impulsion ou tendance à se diriger vers l'extérieur, alors que la méditation est le résultat d'une tendance à se diriger vers l'intérieur, ou la capacité de rétracter la conscience hors de la forme et de la substance, pour la concentrer en elle-même.

Le mental étant double, inférieur et supérieur, il est naturel qu'il y ait deux sortes de méditation :

1 - Méditation sur un objet (avec semence), employant en conséquence le mental inférieur ou rationnel, le corps mental avec son aptitude à la concrétisation et à la création de formes-pensées.

2 - Méditation sans objet (sans semence), exigeant en conséquence une faculté différente, qui ne peut entrer en action que lorsque le mental concret est compris et correctement utilisé. Cette utilisation correcte implique l'aptitude à mettre le mental au repos en calmant les vagues (*vriddhi*) de la substance mentale (*chitta*) jusqu'à obtenir une telle quiétude (*samadhi*) qu'à l'égal d'un miroir il acquiert la faculté de refléter les plus hautes réalités. Comme le rappelle Swami Sivânanda :

« Le Seigneur Jésus dit : "Vide-toi de toi-même et je te remplirai" ; cela correspond à l'enseignement de Patanjali " 'yogashchitta-vritti-nirohdah' ».

venant des sens est la méditation.

À partir de ce moment, la conscience de l'initié est, selon les enseignements de l'instructeur :

«... libre, comparée à celle de l'homme ordinaire, et la partie la plus difficile et la plus urgente de sa tâche est de saisir correctement la vérité, l'information ou la révélation qui se précipite, et de lui donner une *dimension* également correcte, pour faire face aux besoins humains immédiats. Vous verrez donc que l'initié apprend à pénétrer le domaine de la raison pure à partir du règne du mental ; il s'y polarise, et la vérité se précipite. C'est ainsi qu'il a appris à pénétrer, et les trois stades précédant la pénétration ont forcément été successifs, jusqu'à ce qu'il ait acquis une telle facilité qu'il puisse les transcender instantanément. Par la vie dans les trois mondes, il a appris à pénétrer dans le monde du mental ; le mental inférieur concret est devenu son instrument, intégrant sa personnalité, lui ouvrant le monde de la pensée, et mettant en son pouvoir les processus de la création de formes-pensées.

Il a appris par la méditation à prendre contact avec l'âme, le Fils du Mental, qui est lui-même ; avec le temps, il s'est identifié avec cette âme, il devient l'âme, et peut créer dans le monde de la pensée les formes vivantes qui apportent lumière, aide et vérité aux autres ; ainsi il sert. Il apprend aussi, par le développement de la perception, à pénétrer les niveaux de la pensée abstraite, antichambre du monde de la raison pure et, par ces trois aspects du mental, il découvre qu'il est en possession des "trois clés" qui vont lui permettre de se plonger dans la connaissance, la sagesse et la raison du Mental universel. C'est ce qui lui est révélé lorsqu'il pénètre plus pro-

fondément dans ce qui est appelé les Arcanes de la Sagesse, le Mental de Dieu, le troisième Aspect divin<sup>82</sup>. »

Sur le même sujet, l'instructeur écrit ceci, du plus haut intérêt :

« Le processus qui doit être suivi à l'égard du mental peut être décrit à peu près comme suit :

1 - Maîtrise juste des modifications (ou activités) du principe pensant.

2 - Stabilisation du mental et emploi subséquent de celui-ci par l'âme en tant qu'organe de vision, sixième sens et synthèse globale des cinq sens. Résultat : Connaissance correcte.

3 - Usage juste de la faculté de perception, afin que le nouveau champ de connaissance, avec lequel le contact est maintenant établi, soit vu tel qu'il est.

4 - Ce qui est perçu est interprété avec justesse par l'acquiescement ultérieur de l'intuition et de la raison.

5 - La transmission juste au cerveau physique de ce qui est a été perçu ; le témoignage du sixième sens est correctement interprété et la preuve en est transmise dans son sens occultement exact. Résultat : Réaction correcte à la connaissance transmise, de la part du cerveau physique.

Quand ce processus est étudié et pratiqué, l'homme sur le plan physique devient de plus en plus averti des choses de l'âme et des mystères du domaine de l'âme, ou "Royaume

<sup>82</sup> A. A. Bailey, *L'État de disciple dans le Nouvel Âge*, vol. II, p. 298-299.

de Dieu<sup>83</sup>». »

## ***Dangers de la méditation***

Mal comprise et donc mal pratiquée, la méditation comporte de réels dangers du fait qu'elle touche au mécanisme très fragile du cerveau et à son substrat éthérique. Pour éviter des déboires éventuels, l'instructeur conseille toujours de méditer sans tension, avec un parfait détachement vis-à-vis du corps physique. Ce conseil va de soi puisque la méditation est un processus mental dont le corollaire est justement l'oubli du corps. Les postures assises où les mains prennent différents mudras sont le plus souvent des attitudes symboliques, à l'exception des mudras qui invoquent, maintiennent et renvoient les dévas, ou lorsqu'il y a utilisation du chapelet comme nous le verrons plus loin. En dehors de ces exceptions, les mains sont vite oubliées.

Le danger guette les pratiquants débordés par leur désir d'atteindre leur but, qui œuvrent au moyen d'une volonté puissante en vue d'arrêter le cours des pensées. Cette attitude amène certains méditants à bloquer le fonctionnement normal du cerveau. Le résultat n'est certainement pas le *samadhi* mais une forme de transe pendant laquelle les fonctions physiologiques sont suspendues, sans contrôle du yogi. Dans ce genre de blocage, la conscience est endormie et aucune transmutation intérieure n'est à espérer. Le méditant peut rester dans cet état pendant des semaines ou des mois sans faire le moindre progrès. Lorsqu'il sortira de sa transe, il n'aura pas progressé d'un

<sup>83</sup> A. A. Bailey, *La Lumière de l'Âme*, p. 34-35.

*iota*, il sera le même qu'au début de sa pratique. D'autre part, cette paralysie du cerveau au moyen de la volonté peut entraîner des inhibitions et des brûlures des membranes éthériques du cerveau. Un débutant se rendra vite compte de cette mauvaise pratique car il sera sanctionné par une fatigue générale, des insomnies ou des maux de tête juste après sa pratique. L'utilisation de la volonté humaine, qui n'est pas la volonté de l'âme, entraîne toujours des congestions vasculaires et cela doit être évité sous peine de retarder la progression. On ne médite pas avec son cerveau mais avec son mental, et une méditation trop physique, trop longue et trop volontaire aura des effets forcément négatifs. Le cerveau, on ne le dira jamais assez, doit être protégé car il est particulièrement sensible aux émotions et à des pratiques comme la méditation, la visualisation, la respiration et les drogues.

La paralysie du cerveau à la place de son apaisement a pour autre effet négatif de mettre en sommeil les centres associés aux cinq sens, ce qui fait que les véhicules inférieurs sont négligés et s'atrophient, manquant ainsi à leur destination qui est d'être des serviteurs au service de l'âme, des transmetteurs de la sagesse de l'Esprit.

D'autre part, et bien que cela ne soit pas courant, la concentration et des pratiques de récitation de mantras sans discernement peuvent déclencher l'éveil accidentel du feu sacré qui, élevé prématurément dans des méridiens non encore purifiés, affectera certains centres du cerveau. Les effets destructeurs sont multiples et le médecin, tout en constatant les dégâts, tremblement du corps, chaleur anormale, audition incontrôlable, ou, plus grave encore, paralysie et folie, ne pourra rien pour son malade.

La méditation classique consistant à focaliser son mental

sur un objet matériel et à l'y maintenir de gré ou de force n'est pas toujours bénéfique. L'intense concentration dans la périphérie limitée de l'objet limite également la conscience et lui interdit des contacts avec d'autres zones de perception. Cette forme de méditation (avec semence) entraîne souvent une concentration anormale du *prâna* dans la zone correspondant à l'objet et une tumeur peut naître de ce genre de pratique souvent égoïste dans son intention, comme le sont souvent les stages de quelques jours qui enseignent que la méditation est un moyen pour se sentir bien ou se faire du bien et qui développent les pouvoirs de l'ego.

Patanjali avait envisagé cela et on lui doit plusieurs conseils avisés sur la nécessité d'étendre sa méditation à des zones de connaissance plus vastes. La *Gâyatrî* (prière invoquant l'astre solaire, cf. page 5), par son universalisme, est une méditation de cette nature. Elle relie le microcosme humain au macrocosme universel, conférant à la conscience du méditant des idées d'expansion et d'inclusivité qui déboucheront sur la perception intuitive d'être un citoyen du monde ouvert aux besoins de ce monde.

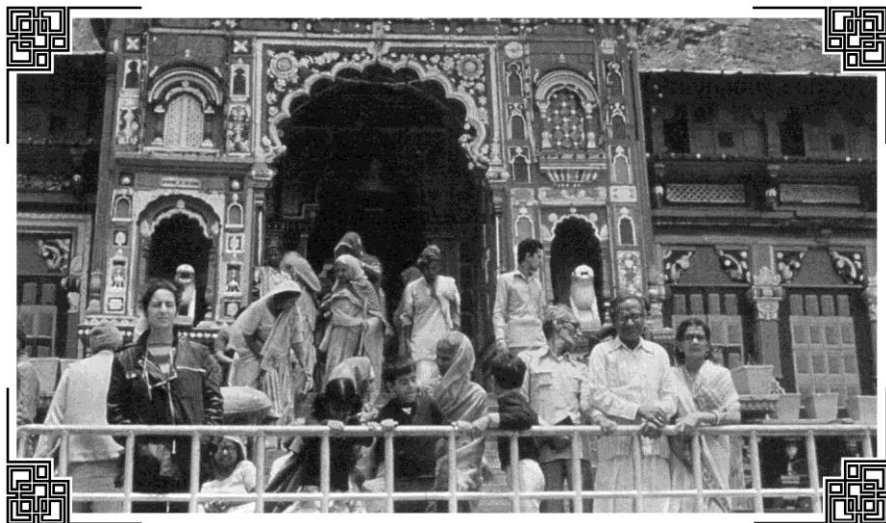


Fig. 15 : Le temple de Badrinath consacré à Vishnou.  
C'est l'un des plus visités par les renonçants et les pèlerins de l'Himâlaya.



Fig. 16 : Sous le temple, un yogi hautement vénéré a pris refuge durant plusieurs hivers de suite au lieu d'abandonner le site comme c'est la tradition. Peu de yogis sont capables d'un tel exploit.

Soyez également conscient du danger important que constitue l'accumulation puissante de l'énergie dans la personnalité alors que cette énergie devrait circuler librement. Dans ce cas, le risque est grand de créer dans le corps éthérique hyperstimulation et congestion des systèmes endocriniens et nerveux, avec pour résultats désastreux, outre un désordre psychique, l'apparition de tumeurs et de cancers. Le remède le plus efficace est de redistribuer cet excès d'énergie dans l'action de servir. Lorsqu'un homme se met en marche pour la première fois sur le sentier de l'ascèse méditative, il lui faut environ quatorze ans (deux fois sept) pour reconstruire et purifier ses corps subtils. Pendant cette période, s'adonner à des pratiques occultes de nature tantrique n'est pas sans risque. La méditation mystique donc, voie la plus directe vers Dieu, devrait être pratiquée prioritairement. C'est ce qui différencie les deux grandes sectes de bouddhisme tibétain, les Bonnets rouges qui pratiquent les grands tantras magiques assez rapidement après l'ordination, et les Bonnets jaunes réformés par Tsongkhapa qui imposa quatorze ans de purification à ses moines avant d'aborder les techniques magiques impliquant l'utilisation des chakras. Une longue préparation morale et spirituelle est nécessaire avant que ne soit accordé à un disciple le droit de manipuler les forces de la nature, de dominer les éléments, de coopérer avec les dévas et d'apprendre les cérémonies et les mantras qui animent ces forces dans le cercle de la manifestation.

Le disciple, avant qu'il n'atteigne l'état d'initié, n'aura rien à faire avec le développement des pouvoirs psychiques (*siddhi*). Il se contentera d'être fidèle à sa seule méditation et, parallèlement à sa pratique quotidienne, il lui sera demandé de s'engager dans un service pour ses frères d'un bout à l'autre de sa vie. Cette règle est constamment mise

devant les yeux des disciples, comme le rappelle l'instructeur :

« Un homme qui peut être prêt pour la méditation occulte doit avoir démontré depuis bien des vies son empressement intelligent pour servir et travailler parmi les fils des hommes. Le service désintéressé est la base de la vie de l'occultiste, et, quand cela n'est pas le cas, un danger est caché et la méditation occulte comporte une menace. Pour cette raison, l'homme doit être un travailleur actif dans quelque endroit du champ du monde, et sur les plans intérieurs il doit également jouer sa partie<sup>84</sup>. »

« La Loi de Service est la loi dominante de l'avenir...

Autrefois, c'était le service de sa propre âme, avec l'accent placé sur le propre salut personnel, qui captivait toute l'attention de l'aspirant. Rien d'autre n'était considéré. Ensuite, vint la période durant laquelle le service du Maître et aussi de l'âme personnelle était considéré comme revêtant un intérêt essentiel. Le Maître était servi et l'accent placé sur les devoirs envers Lui, parce que de cette *manière*, le salut de l'individu était assuré. Maintenant, une nouvelle note retentit, la note de croissance par le service rendu à la race et par l'oubli de soi clairement cultivé<sup>85</sup>. »

Un dernier point à éclaircir : contrairement à la croyance commune, la méditation n'est pas forcément religieuse. Sa pratique conduit à l'âme. Celle-ci devra ensuite trouver les

<sup>84</sup> A. A. Bailey, *Servir l'Humanité*, p. 200.

<sup>85</sup> *Ibid.*, p. 25.

justes images ou symboles qu'elle sera capable de percevoir et de comprendre au moyen de la faculté intuitive. Cela peut aller d'une découverte matérielle pour l'avancement de l'humanité jusqu'à une compréhension immédiate en dehors des écritures relatives au monde divin et à ses Lois. La faculté de perception de l'âme qui est l'intuition (*bouddhi*) est, une fois éveillée, ce qui produit la faculté de sentir ce qui est beau, bien et vrai. C'est cet éveil (et non pas forcément une institution religieuse) qui produit l'écrivain, l'artiste, le poète, le philanthrope et le philosophe. L'approfondissement de la méditation et l'éveil subséquent de l'intuition et de l'amour (les deux termes sont synonymes en occultisme) font naître dans l'esprit du disciple le désir ardent de découvrir les secrets de Dieu et de la Nature, et d'y pénétrer. C'est ce qui a produit le religieux et le savant.

Rappelons que l'intuition n'est en réalité que la perception par l'intelligence de certaines lois connues de l'âme, émanant du monde des idées et participant de la nature des énergies génératrices de tout ce qui est connu et vu. L'intuition qui guide tous les penseurs éminents dans les domaines les plus avancés de la culture constitue le signe avant-coureur de l'omniscience, caractéristique de l'âme. L'intérêt de l'intuition est de pouvoir acquérir un grand pouvoir de discernement, de ne plus être abusé par ceux qui interprètent les Écritures sacrées à leur profit et de ne plus accepter sans discussion les postulats de la religion, tels que l'âme, Dieu ou l'immortalité. À travers la méditation, le disciple accède au Mental Universel par son intuition, ce qui le pousse à élaborer consciemment des formes-pensées basées sur des idées divines qui contribueront à l'évolution spirituelle de l'humanité. Toutefois, jusqu'à un très haut degré d'éveil (Transfiguration), c'est le mental illuminé qui domine et non la perception purement

intuitive, ou raison pure.

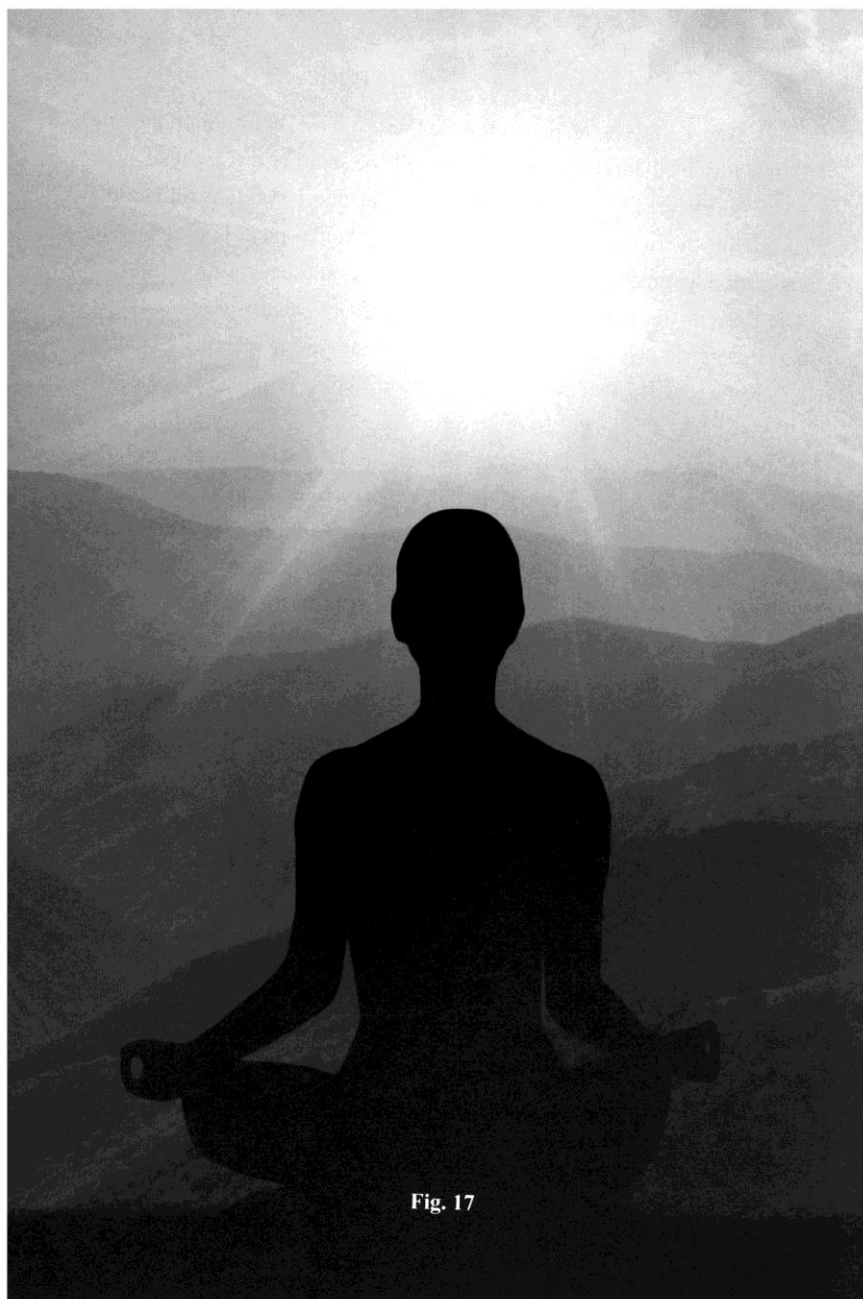


Fig. 17

## CHAPITRE VII

---

Ayant atteint le zénith, il ne se lèvera plus, il ne se couchera plus. Il se tiendra seul au milieu...

En vérité, il ne se couche ni ne se lève plus pour celui qui connaît ainsi ce mystère de Brahman. Il fait toujours jour pour lui.

*Chând. Up. 3, 11, 1-3.*

### ***Quelques connaissances pratiques***

#### ***Les périodes de l'âme***

On gardera en mémoire que lorsque l'âme pénètre dans un organisme au moment de la naissance, elle lui confère la vie, le mouvement et la conscience. L'aspect vie se manifeste grâce au *prâna* qui se maintient dans le corps vital grâce au double mouvement que l'on observe dans tout organisme vivant et qui se manifeste dans l'homme par le mouvement de son cœur et de ses poumons<sup>86</sup>. En ce qui concerne les poumons, nous savons que l'homme reste en vie grâce à ses 21 600 respirations par 24 heures et qu'une respiration se traduit par un double mouvement d'inspiration et d'expiration. La vie entre dans le nouveau-né par une inspiration, elle sort du corps au moment de la mort par une expiration. De son côté, le cœur envoie

<sup>86</sup> « Quand le *prâna* chemine en avant, les poumons inspirent : quand il revient, le processus d'expiration a lieu » (Râma Prasâd).

le sang saturé de *prâna* (pris dans les poumons) dans toutes les parties du corps vital et physique au moyen du mouvement similaire de contraction-dilatation. Ce mouvement pulsatif se retrouve aussi bien dans un atome que dans une planète ou un système solaire. À l'échelle cosmique, Dieu lui aussi respire. Lorsqu'il expire, les mondes et les univers se manifestent (*mahamanvantara*), et lorsqu'il inspire, il ramène à lui toutes ces créations qui dès lors entrent dans l'état de non-manifestation (*mahapralaya*). Si l'Esprit (*Parabrahman*) est immuable et parfaitement immobile de par sa nature, il n'en est pas de même pour l'âme (cosmique et humaine) qui subit des cycles de retraits et d'expansions.

L'âme individuelle de l'homme est connue sous le nom de corps causal ou *karana sharira*. C'est un corps subtil constitué de matière mentale dans sa partie la plus basse et de matière bouddhique pour la plus haute. C'est ce corps qui maintient en lui la conscience individuelle (*ahamkara*<sup>87</sup>). En lui se trouve également la mémoire de toutes nos expériences passées et présentes dans les trois mondes (physique, astral, mental) et donc de nos tendances, les bonnes comme les mauvaises<sup>88</sup>. Comme toutes

<sup>87</sup> C'est au cœur de ce corps subtil que la conscience s'éveille et devient instinctive, sensitive, affective puis intelligente. Le rôle de l'aspirant et du disciple consiste à illuminer ce corps (individualisé) de l'âme jusqu'à ce qu'elle se libère de son identification au corps dense et devienne une âme libérée, une âme spirituellement éveillée et universelle, car telle est sa nature.

<sup>88</sup> D'où son nom de « corps causal » car le souvenir précis de nos pensées, paroles et actions, est maintenu et devient la « cause » de notre destinée future. Ce n'est qu'à la crucifixion du corps de l'âme (le temple que Jésus se proposait de reconstruire en trois jours) que l'homme est libéré définitivement de tout karma, terminant ainsi le cycle de réincarnations dans l'enfer des trois mondes.

Tara Michaël, *La Légende Immémoriale du dieu Shiva, le Shiva Purâna*, chap. XVIII, 6-7, p. 137, corrobore cette vérité : « Le corps causal, c'est-à-dire ce qui

les autres formes vivantes, ce corps de l'âme est soumis à des périodes de contraction et dilatation. L'alternance et la longueur de ces périodes sont propres à chacun. La longueur de temps peut varier de quelques mois à quelques années, voire quelques vies. Ces périodes sont très différentes des rythmes du mental inférieur qui, eux, sont mensuels. Ainsi, lorsque le corps de l'âme est dans une période de contraction ou de retrait, l'homme est poussé à s'intérioriser et sa vie le pousse à l'inactivité physique. Le subjectif prend le pas sur l'objectif et la méditation n'est pas seulement désirée, elle est facilitée et réalisée avec une moindre résistance. C'est une période qui pousse l'homme et le méditant à rechercher la solitude et le silence. Pendant cette période, qui comporte des adaptations pénibles, l'aspirant est plus fortement attiré par la mystique pure que par l'occultisme. Dans ce cas, nombreux sont ceux qui choisissent de s'engager dans une vie monastique.

Après un laps de temps, lui aussi très variable, l'âme se dilate et l'homme retrouve de l'intérêt pour le monde objectif, il devient extraverti et se trouve alors attiré par des activités du monde extérieur. Pour un disciple, cette période se traduit par une activité créatrice intense, activité qui peut s'exercer dans tous les secteurs de la vie publique ou religieuse. Dans un monastère, ceux qui vivaient en reclus et isolés éprouvent désormais le désir d'être utiles à la communauté par des activités physiques.

De nombreux aspirants (les disciples n'ont plus ce problème) éprouvent alors des difficultés à méditer chaque matin, un effort s'impose pour s'extraire des cinq sens, et

dans l'individualité se perpétue en tant que cause des réincarnations successives, a pour fonction de faire expérimenter à l'être vivant les résultats bons ou mauvais de ses activités passées. »

le plaisir de jadis fait place à de l'irritation, voire à un rejet de tout ce qui est subjectif. Pour eux, le monde retrouve son attrait et de nombreux aspirants quittent la vie mystique. Des prêtres se marient et beaucoup se désintéressent même de la religion. Fort heureusement, on ne subit plus cette loi cyclique lorsque la méditation est devenue *samadhi*. Et même si le cycle est reconnu, le disciple saura agir sagement de manière harmonieuse, en associant l'action et la contemplation au profit de l'humanité.

La notion de temps étant attachée au corps et au mental, le méditant qui vit encore dans ce monde de dualité fait en sorte d'utiliser au mieux les conditions que nous venons d'exposer au profit du service et de la méditation. Cette démarche reste valable aussi longtemps qu'il n'a pas atteint l'étape ultime de vacuité et de transcendance où l'espace et le temps, c'est-à-dire le monde, sont abandonnés et considérés comme pure illusion (*maya*). Pour le moment, il doit utiliser les conditions favorables reconnues par les anciens sages.

Au Tibet, on a toujours respecté certaines périodes considérées comme particulièrement favorables pour méditer ou exécuter certains rituels. Par exemple, la pratique d'apaisement mental, le *nyoug-ne*, demande beaucoup de temps d'assise, et les laïcs qui n'en disposaient pas méditaient en groupe les 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 29<sup>e</sup> et 30<sup>e</sup> jours du mois tibétain, en particulier pendant les mois de février et mai. Nous pouvons trouver de telles périodes dans toutes les religions pour lesquelles les solstices ont une importance capitale. De nombreuses périodes ont un rapport avec les cycles de la Lune et du Soleil. Certaines d'entre elles permettent au méditant avancé de contacter la Hiérarchie des êtres libérés et d'obtenir une plus juste compréhension du plan ou dessein de la Divinité, ce sont les

jours de pleine lune, les trois plus importantes étant les pleines lunes du Bélier, du Taureau et des Gémeaux.

Il est vrai qu'en dehors de ces méditations de service, nous ne devrions pas nous attacher à trop de détails puisque la méditation doit être journalière, et ce quels que soient les événements qui nous entourent. Néanmoins, la conquête du mental implique de n'écarter aucune des opportunités que le monde de la forme nous offre, pas plus que nous ne manquerons d'utiliser notre corps dans la quête du Soi.

À titre d'exemple, et pour reprendre la tradition hindoue, sachez que l'année est divisée en deux périodes de six mois chacune. La plus propice au progrès spirituel, celle où la méditation porte plus aisément des fruits, est connue sous le nom de **uttarayana**, période pendant laquelle le soleil se dirige vers le nord <sup>89</sup>. Cependant, comme le rappelle l'instructeur :

« La vie d'un être humain devrait être une discipline spirituelle perpétuelle, et n'importe quel jour est bon pour l'entreprendre... Ce n'est pas la peine d'attendre que le soleil se dirige vers le nord ! Les *ayanas* - les périodes de six mois - font partie du monde objectif — *prakriti* - et ils n'ont qu'une valeur relative. Quand vous avez Dieu pour idéal, aucun aspect planétaire ne peut avoir de l'influence sur vous... Le véritable *uttarayana* est en fait le jour où vous vous décidez à suivre le chemin le plus noble et à ne rechercher que la compagnie de ceux qui aiment le Seigneur, en fixant votre pensée sur Lui. »

<sup>89</sup> Les yogis connaissent deux autres conditions similaires, le jour et la nuit, ainsi que la moitié brillante et la moitié sombre du mois (soit le mois lunaire) qui sont appelées le jour *pitṛīya*.

## ***La grande nuit de Shiva (mahâshivaratri)***

Voici maintenant un exemple concret de ce que nous avons dit plus haut sur le choix de certains jours plus fastes que les autres. En Inde, de nombreuses fêtes sont basées sur les rythmes astrologiques et astronomiques des étoiles et de nos deux fidèles compagnons, la Lune et le Soleil. Chaque fidèle de l'hindouisme vénère sa divinité d'élection, et chaque divinité a sa fête dans le calendrier liturgique. Certaines fêtes sont plus populaires que d'autres, Dipavali par exemple qui, malgré sa signification profonde (la lumière), est devenue très profane. D'autres au contraire sont très spirituelles telles Guru Purnima ou Navaratri, mais la fête la plus sacrée pour les ascètes et les renonçants est la grande nuit de Shiva (*mahâshivaratri*) qui se tient chaque année le 13<sup>e</sup> jour du mois lunaire de *magha* (février- mars). Inutile ici de décrire en détail la légende<sup>90</sup>. Elle concerne Shiva, qui serait apparu au début de la création sous la forme d'une colonne de lumière ou de feu divin (*lingodbhava*), devant Brahmâ et Vishnu afin de leur montrer sa supériorité transcendante.

L'explication réelle de cette légende se rapporte à la Lune qui est l'astre influençant le mental inférieur et le corps de désir, alors que le Soleil se rapporte à *bouddhi*, l'âme. C'est ce que confirme Shankarâchârya : « La Lune est le mental (inférieur) et le Soleil est la compréhension. » Pour cette raison, la Lune est devenue la déité présidant le mental (*chandrama manaso tatah*).

La Lune, comme nous le savons tous, a un impact très puissant sur le psychisme inférieur (*kama-manas*) et sur le

<sup>90</sup> Lire de l'auteur la mention de cette légende, p. 87, dans : *Shiva Natarajâ. La Danse Cosmique, son mythe, sa symbolique*, Ed. Les Deux Océans, 2014.

mental concret de tous les aspirants. La médecine elle-même reconnaît une recrudescence des psychoses lors de certains cycles lunaires. La Lune (qui est un astre mort en décomposition) influence les chakras situés sous l'ombilic, alors que le Soleil active ceux qui se trouvent au-dessus. Plus la Lune est pleine, et plus le mental est perturbé.

Le mental, comme la Lune, devient de moins en moins actif au fur et à mesure du déclin lunaire. Pendant la moitié sombre, la Lune décroît chaque jour jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un mince filet. Son pendant humain, le mental, perd lui aussi de sa force et décline. Ainsi, au quatorzième jour (*chaturdasi*), son effet est pratiquement nul. À ce moment-là, un effort moindre dans l'exercice de la méditation rendra le mental stable, et le sadhaka pourra atteindre la pureté mentale (*citta shuddhî*). Les ascètes qui ont déjà atteint un haut degré de maîtrise et accèdent au *samadhi* peuvent, au cours de cette nuit sans lune, atteindre le stade suprême de *manonigraha*, la mort du mental.

De même, chaque mois, il y a un mini-Shivaratri, et c'est à chaque fois une opportunité pour les disciples d'atteindre la conscience supérieure de l'*âtma*, ou bien un contact avec l'âme de l'instructeur, l'important étant de rester conscient du Soi divin omniprésent, et ce toute la nuit durant. Certains la passent à tourner autour d'une montagne sacrée (Arunâchala par exemple), à chanter des bhajans ou chants sacrés dévotionnels, à réciter un mantra (la *Gâyatrî* par exemple), ou à méditer sur Dieu l'Absolu.

Si les yogis donnent une telle importance aux conditions extérieures, c'est que pour eux ces conditions visibles et

matérielles sont en vérité les effets grossiers de causes subtiles (*prâna*) que tout ascète s'efforce de maîtriser. Et l'un des premiers pas de ce contrôle est l'observation du souffle qui naturellement passe soit alternativement dans l'une ou l'autre des deux narines, soit dans les deux en même temps (par le phénomène physiologique de la rhinite à bascule). La conséquence est que le yogi agira toujours en conformité avec cette sortie du *prâna* qui lui indique où se trouve le *prâna*, soit dans *ida* (narine gauche), soit dans *pingala* (narine droite), soit dans *sushumna nadi* (les deux narines en même temps). Avec l'habitude, cette observation physiologique devient intuitive et, selon cette observation, il fera ou ne fera pas certaines choses. En voici un exemple concret, il est tiré du *Shivâgama* :

« Que personne n'aille à l'Ouest ou au Sud pendant le flux du *nadi* droit. Que personne n'aille à l'Est ou au Nord pendant le flux du *nadi* gauche... »

### ***Les heures propices***

Dans le monde entier, le matin reste la période la plus favorable pour entrer dans la méditation ou s'adonner à des exercices spirituels. Les yogis connaissent bien cette période, qu'ils nomment *brahmâ muhurta* et qui s'étend de trois heures à six heures du matin. Pendant cette période, l'atmosphère n'est pas encore troublée par l'activité fébrile et bruyante des hommes. Dans la journée, nous avons deux autres périodes propices à la méditation, au lever et au coucher du soleil. Elles sont appelées *sandhya*.

Le jour est considéré comme étant rajasique ou actif, et la nuit comme tamasique et passive. En revanche, la période intermédiaire (*sandhya*) est sattvique et harmonieuse. C'est donc une période idéale pour la méditation.

Au petit matin, le mental est reposé et les problèmes sont encore sous le seuil de conscience, ou devraient le rester ! Le cerveau est encore calme. Sitôt conscient, il serait bien de se lever sans attendre une minute, puis de ne penser qu'à une seule chose, Dieu, à l'exclusion des problèmes à résoudre pour cette nouvelle journée d'activité. Pour cela, chacun a sa méthode. Certains récitent leur mantra d'élection (*japa* mental), d'autres récitent une prière. Il est souhaitable de ne pas passer trop de temps à faire sa toilette, mais certains gestes sont utiles avant de commencer, par exemple se rafraîchir le visage, se nettoyer la bouche et le nez. Pour ceux qui dorment la fenêtre fermée, il est conseillé de l'ouvrir et de respirer profondément douze fois minimum avant de boire éventuellement un verre d'eau. Puis passez aux toilettes, éventuellement. Après ces rapides préparations, allez tout de suite vous installer pour la méditation.

On dit que le matin est favorable du fait que les grands sages demeurant dans l'Himâlaya<sup>91</sup> chantent le *Om* (AUM) et la *Gâyatrî*, envoyant des bénédictions vers toute l'humanité. À chacun de faire ce qu'il faut pour les recevoir et entrer en contact avec cette puissante vague de vibrations spirituelles et d'amour. Chaque méditant doit faire selon sa force, sa foi et son karma.

Le temps de sommeil est variable pour chacun. L'idéal, lorsque cela est possible, est de se lever tôt le matin, disons vers quatre heures environ. Le temps de sommeil régénérateur est court chez un méditant à mesure que sa méditation s'approfondit, et bien sûr la flânerie matinale est fortement déconseillée. C'est une des règles imposées

<sup>91</sup> N'oublions pas que la demeure sacrée de Shiva est le mont Kailash et que cette montagne sacrée est dans les Himâlaya.

au méditant que de se lever du lit dès qu'il prend conscience de son environnement. Il est aussi enseigné de ne pas faire la sieste dans la journée (bien qu'elle soit tolérée après 70 ans). Il faut donc prendre l'habitude de se coucher tôt, vers 22 h 30, sans regarder la télévision ou Internet. Cela permet de se coucher avec des pensées pures et élevées, et de se lever sans problème.

### **Un conseil pour ceux qui débutent**

Commencez par un petit quart d'heure de concentration, puis allongez le temps à la mesure de vos possibilités. C'est la régularité dans la pratique qui amène les meilleurs résultats. Mieux vaut une demi-heure chaque jour que trois heures le week-end, et plus rien les autres jours !

## ***La posture assise***

Pour commencer votre méditation, installez-vous de préférence face au nord ou vers l'est géographique. Il y a de bonnes raisons pour cela (en dehors de la présence des Mahatmas dans l'Himâlaya). La terre, au même titre que l'homme, respire. Ce rythme, ou cette pulsation (ainsi que sa rotation), est causé par l'entrée du *prâna* solaire au pôle Nord. Ensuite l'énergie s'écoule vers le pôle Sud en suivant l'axe de rotation. S'inspirant du *Shivâgama*, Râma Prasâd nous explique l'importance du nord et de l'est :

« Comme la terre se meut autour de son axe propre et autour du soleil, des centres doubles se développent dans le Prâna terrestre. Pendant la rotation diurne, chaque lieu, tant qu'il est soumis à l'influence directe du soleil, projette le courant de vie positif de *l'Est* à *l'Ouest* ; pendant la nuit, le même lieu projette le

courant négatif.

Dans la course annuelle, le courant positif voyage du *Nord au Sud*, durant les six mois d'été - le jour des Dévas - et le courant négatif durant les six mois restants - la nuit des Dévas.

Le *Nord* et l'*Est* sont ainsi consacrés au courant positif : les points opposés, au courant négatif. Le soleil est le seigneur du courant positif, la lune est la maîtresse du courant négatif, parce que le Prâna solaire va, pendant la nuit, de la terre à la lune<sup>92</sup>. »

Venons-en maintenant à la manière de s'asseoir. En Inde et en Asie, les moines choisissent évidemment la posture (*asana*) la plus efficace, celle du lotus (*padmasana*). Elle est celle des rishis du passé et de millions d'ascètes. Elle est celle que prit le Bouddha sous l'arbre de l'illumination. Cette position assure un équilibre parfait ; lorsque le yogi atteint l'état de *samadhi* ou de parfaite contemplation, il perd conscience de son corps et ce corps doit être maintenu droit ; *padmasana* assure cet équilibre. Son seul inconvénient est de ne pas être accessible à la majorité des méditants qui, le plus souvent, se contentent d'une posture en demi-lotus, *siddhasana* par exemple. Reste que cette dernière posture peut, à cause du manque de souplesse des hanches, devenir vite inconfortable. C'est pourquoi je conseillerais cette posture, mais en s'asseyant sur un coussin (*zafu*), les genoux restant seuls en contact avec le sol. C'est la posture *za* des méditants *zen*.

<sup>92</sup> Râma Prasâd, *La Science du souffle*, p. 46.

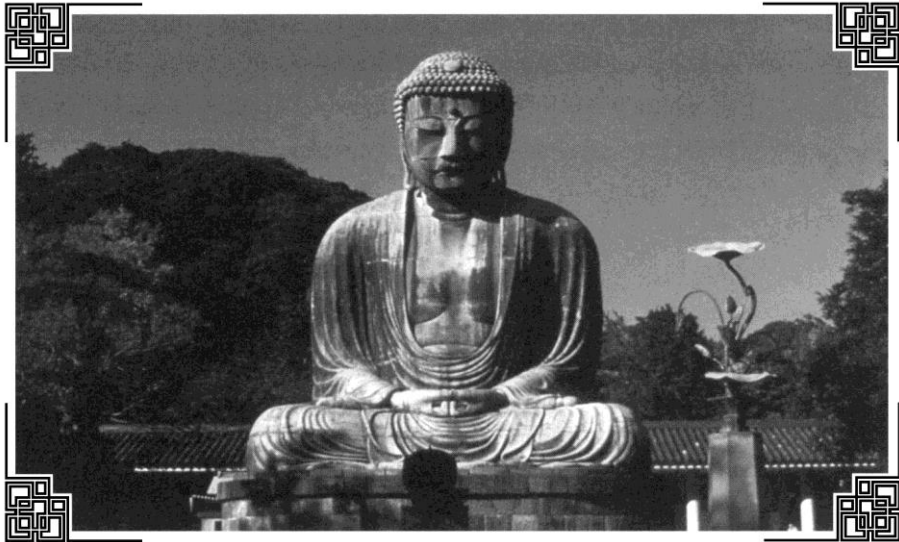


Fig. 18 : Le Bouddha de Kamakura (Japon) avec ses mains en *dhyana mudra* (jap. *jô-in*), enseigne la parfaite posture que l'on doit prendre pour méditer.

À chacun de trouver, selon sa souplesse, la position qui lui convient le mieux. En dernier lieu, **la meilleure des postures est celle qui permet l'oubli du corps**, chose impossible si vous êtes tenaillé par une douleur due à votre assise. La posture dite à l'européenne (assis sur une chaise), qui est celle de Maitreya dans l'iconographie bouddhiste, et aussi celle des pharaons, est tout aussi valable.

S'asseoir correctement est d'une grande importance. On insiste toujours sur une **colonne vertébrale bien droite, un menton légèrement rentré, la nuque maintenue droite dans l'axe de la colonne**, etc. Effectivement, cette position doit être si stable (comme la base du mont Méru, disent les Orientaux) que, une fois relâché, le corps n'aura pas tendance à tomber ni d'un côté ni de l'autre. Une telle posture favorise aussi bien l'oubli du corps que le libre échange des énergies prâniques et, dans les stades élevés

du *samadhi*, la montée du feu sacré.

Si une posture physique convenable est de rigueur, **la posture mentale** l'est tout autant. Elle impose au méditant la droiture de son caractère, l'abandon des ambitions, le détachement de l'intérêt au corps, l'oubli des joies que procurent les sens, etc.

**Le lieu** où l'on médite devrait, dans l'idéal, être toujours le même, de préférence un endroit aéré, calme et isolé. Il y en a toujours un chez les hindous, qui le considèrent comme le lieu le plus important de la maison. Les anciens Carmes du mont Carmel, à l'imitation de Jésus et d'Élie, priaient et méditaient isolés dans des grottes. Jésus conseillait de ne pas faire de la prière une exhibition orgueilleuse en vue de se faire admirer. S'isoler fut toujours l'attitude des vrais disciples et sages cherchant le contact intime avec le Dieu de leur cœur. Au disciple, Jésus conseille ceci :

« Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père qui est là, dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra » (Math. V, 5-6).

La chambre est le corps de l'âme, la caverne du cœur, et le fait de fermer sa porte pour s'isoler du monde et entrer en contact avec le Soi divin se réfère à l'action de fermer son mental et d'éteindre les cinq sens. Nul besoin de montagnes sacrées, d'églises, de synagogues ou de temples, puisque Dieu le Père est ce qu'il y a en nous de plus beau, de plus vrai et surtout de plus près. Il suffit de s'asseoir et d'écouter avec des oreilles qui savent entendre.

Le carme déchaux Fr. Didier-Marie Golay nous donne de bons conseils à ce sujet :

« Il faut “choisir” de faire oraison. Il faut décider de cesser ses activités pour une activité placée sur un autre registre. Il peut être utile d’avoir un “coin prière” pour vivre ce rendez-vous. Ce peut être très simple : une Bible ouverte, un crucifix, une bougie... Un petit espace qui nous aide à “passer” à autre chose. Il faut choisir le temps que l’on va prendre et s’y tenir, pour ne pas être livré à notre ressenti (quand je crois que cela marche, je prolonge et dans l’aridité, je m’arrête). Il est souhaitable que ce temps soit régulier et placé, si possible, au même moment de la journée de manière à devenir un habitus. »

Le grand yogi Ramsuratkumar, qui a passé une grande partie de sa vie sur les routes de l’Inde et des Himâlayas avec un détachement extrême puisqu’il était vêtu en simple mendiant et non en *sannyasin*, ce qui lui aurait rapporté des aumônes plus généreuses, écrit ceci à propos du lieu de méditation :

« Quand nous sommes assis, silencieux, en un lieu hors du bruit, nous pouvons intérieurement communier avec Dieu et L’invoquer sans peine ; mais quand il nous faut prier dans le tapage du monde, il nous est nécessaire de L’invoquer à haute voix. Il nous entend naturellement, même quand nous prions mentalement, mais quand nous le faisons à haute voix, nous neutralisons les bruits extérieurs. En fait, nous Le prions avec les mots et les sentiments qu’il a mis en nous, car nous ne sommes rien devant Lui. L’invocation venant du cœur nous amène tout près de Lui, mais les bruits du monde sont un obstacle au silence du cœur ; il faut donc rechercher un lieu calme, solitaire où, communiant avec la Nature, nous communions par elle avec Dieu. Dieu nous ré-

pond, car Il est en nous et toujours prêt à parler avec nous, et nous pouvons Lui parler comme à un ami, pourvu que nous nous abandonnions complètement à Lui<sup>93</sup>. »



Fig. 19 : Au centre, Yogi Ramsuratkumar (1937-2001), incarnation parfaite de l'esprit de renoncement. À sa gauche, sa principale disciple, Ma Dévaki ; à sa droite, Swami Satchitânda, qui fut le disciple et le secrétaire de Swâmi Râmdâs.

La décoration du lieu de prière est laissée à chacun, mais on fera en sorte d'encenser l'endroit avant de méditer. Je conseille le santal qui est un grand purificateur des forces indésirables. Un lieu consacré est un lieu hautement magnétisé qui reflète notre volonté de parvenir au but. C'est une forme-pensée de ce que nous sommes et pen-

<sup>93</sup> De l'auteur, *Yogi Ramsuratkumar, le divin mendiant*, p. 86-97.

sons, et le seul fait de s'y asseoir nous met dans de bonnes dispositions psychologiques pour commencer à méditer, de même que la position allongée prédispose au sommeil. Pouvoir se fermer aux sensations du monde implique souvent (au début du moins) un isolement dans une cabane de montagne, une grotte, un sanctuaire ou un temple. En Inde, où la méditation est une pratique commune, il existe de véritables institutions de renonçants, chacune ayant ses méthodes et ses règles strictes. Pour les ascètes qui ont atteint un certain degré de réalisation, l'attachement à une grotte ou à une cabane pourrait devenir un obstacle. La règle du détachement leur impose donc de devenir d'éternels itinérants allant d'un lieu saint à l'autre, et ils n'ont le droit de séjourner que trois jours maximum dans un ashram ou une auberge à pèlerins, comme on en trouve dans tout le territoire (*Uttarakhand*) des sources du Gange qui leur est consacré<sup>94</sup>. Pour ces ascètes, la nature a souvent remplacé le confort d'un sanctuaire ou d'un temple. À ces errants de l'absolu, la *Shvetāshvatara Upanishad*, 11,10, conseille ceci :

« On devrait accomplir sa méditation et sa concentration yogique en un lieu bien uni, sans cailloux, sans feu, ni vent, ni poussière, ni humidité, loin de tout bruit importun, où le paysage est aimable et plaisant à l'œil, où l'on trouve des ombrages, des grottes et de bonnes sources d'eau, qui aident à pratiquer la concentration. »

**La méditation dans la nature** a ses propres règles, car le lieu est toujours improvisé. La tradition vieille de plusieurs millénaires donne un premier conseil, celui de ne jamais

<sup>94</sup> Voir de l'auteur : *Aux sources du Gange*, Éd. Dervy-Livres/Louise Courteau, 1990.

s'asseoir à même le sol pour de longues méditations. Les yogis n'ignorent pas que la terre possède le pouvoir d'absorber l'énergie<sup>95</sup>. Cela est dû à différentes causes dont l'une est la présence d'entités élémentales de nature involutive (les *deva-yoni* ou les *bhuta-gana*) dont la principale caractéristique est de se nourrir de l'énergie vitale de toutes les formes vivantes<sup>96</sup>. Lorsque nous méditons, un courant de force prânique nous entoure et se densifie. C'est cette énergie qui assure la puissance de l'aura et la régénération de nos chakras. Il faut donc la conserver et ne pas la laisser se perdre dans la nature, d'où la nécessité d'une protection. Les yogis utilisent une peau de tigre ou de daim. Il ne leur viendrait pas à l'esprit de tuer l'un de ces animaux pour se la procurer, mais, lors d'une mort naturelle, la peau de l'animal est traitée et donnée en offrande au guru par ses disciples. Certains yogis préfèrent l'herbe *kusa*, d'autres utilisent une couverture de laine ou de coton pliée au carré.

Les ascètes japonais connus sous le nom de *Yamabushis* sont des moines vivant en montagne et pratiquant une religion issue de plusieurs courants traditionnels, connue sous le nom de Shugendô, système magique dont les pratiques ésotériques sont basées sur l'épanouissement des pouvoirs latents. Ils sont connus pour marcher sur des braises ou sur des lames de sabre, influencer la matière à distance, léviter, se rendre invisibles, etc. Ces moines portent donc à l'arrière de leur habit une peau (*isshiki*) de

<sup>95</sup> « L'homme ne fortifie pas sa vigueur magnétique par le contact avec la terre, puisqu'elle attire la force magnétique du soleil ; elle lui prend sa vigueur superflue, c'est pourquoi les enfants vifs et pétillants aiment à se rouler par terre » (J.-M. Ragon, p. 64).

<sup>96</sup> Ce sujet a été développé par l'auteur dans : *Le Monde merveilleux des anges ou dévas*, Éd. Chariot d'Or, 2016.

daim, d'ours ou de chèvre afin de pouvoir s'asseoir pour pratiquer leurs ascèses et se protéger autant de l'humidité que de la présence inopportune des élémentals.

Swami Sivânanda, qui était un médecin non sujet aux superstitions des campagnes, reconnaît la réalité de ces petites forces connues en Occident sous les noms de gnomes (terre), ondines (eau), salamandres (feu) et sylphes (air). Voici ce qu'il écrit :

« Ils apparaissent simplement sur la scène pour éprouver votre force et votre courage ; ils sont sans pouvoir. Ils ne résistent pas à un aspirant plein d'élévation morale. La répétition de la syllabe OM les tiendra à distance. Soyez sans crainte ; un lâche est d'ailleurs inapte à la vie spirituelle<sup>97</sup>. »



Fig. 20 : Une auberge (*dharmasala*) à pèlerins à Triyugarayan (sources du Gange).

<sup>97</sup> Sivananda Sarasvati, *La Pratique de la méditation*, p. 289-290.



Fig. 21 : L'auteur en méditation à Uttarkashi près du fleuve sacré Bhagirathi.

Précisons que les sièges sur lesquels méditent les yogis dans la nature sont un véritable bouclier de feu contre les hordes d'élémentals.

Les ascètes chrétiens (moins instruits que leurs frères yogis) ont eu les mêmes problèmes à résoudre, notamment les Pères du désert, tels Antoine, Macaire ou Pacôme. Selon les biographes de ce dernier, les élémentals (ou démons) étaient omniprésents autour du saint qui, pourvu de la vision spirituelle, était capable de les observer :

« Pendant son travail, ils prenaient des formes ridicules et lui jouaient des farces pour le faire rire : un jour, pour arracher une feuille, ils y attachent de grosses cordes, s'alignent en armée et font semblant de tirer de toutes leurs forces comme s'ils déplaçaient un immense rocher. Mais lui pousse des soupirs vers

le Seigneur et la scène disparaît.

À table, ils revêtaient la forme de femmes obscènes, qui venaient manger à côté de lui. Pacôme fermait les yeux, et toutes s'évanouissaient...

D'autres fois, ils l'attaquaient dans son corps et le faisaient souffrir du matin au soir. Il mettait sa seule consolation en la pensée de Dieu<sup>98</sup>. »

Tous les saints ascètes ont été plus ou moins confrontés à ces forces des quatre éléments qui, à cause des énergies déployées par les saints au cours de leur méditation, s'en nourrissaient au point de pouvoir se manifester concrètement.

Dernier détail : si l'énergie accumulée n'est pas gaspillée ou aspirée par les élémentals, elle doit tout de même être conservée sur soi une fois la méditation terminée. L'un des éléments naturels du corps humain qui remplit merveilleusement cette fonction est la chevelure. Il est bien connu que les cheveux possèdent cette propriété particulière de conserver le *prâna* accumulé. Les sâdhus ont l'habitude de garder longs leurs cheveux ou de les porter en chignon (*jata*) au-dessus du crâne, à la ressemblance de Shiva qui, selon la légende, reçut le Gange sur sa tête pour sauver la création à ses débuts.

<sup>98</sup> P. Resch, *La Doctrine ascétique des premiers maîtres égyptiens du quatrième siècle*, p. 118-119.



Fig. 22 : Sri Mahavir Das, surnommé Tat Wale Baba.

Chez les Hébreux, la calvitie était considérée comme un signe de déchéance, c'est pourquoi le Seigneur dit à Moïse : « Ils ne mettront pas la calvitie sur leur tête » (Lev. XXI, 1-5). Ce pouvoir des cheveux se retrouve dans la légende de Samson, qui le perd une fois rasé. Les nazaréens et les esséniens, qui étaient des initiés, portaient les cheveux longs. Jésus et plus tard Paul, qui en faisaient partie, ont maintenu cette pratique.

Lorsque le Seigneur Bouddha décida d'abandonner sa vie princière pour trouver la vérité, il fit certains gestes de renoncement comme se couper les cheveux, un symbole fort comme nous le comprenons donc, ce que font main-

tenant tous les bouddhistes, oubliant que, une fois éveillé, Bouddha garda l'habitude de porter les cheveux longs !

Par ce geste, Bouddha réactualisait la tradition brahmanique des prêtres accédant à la vérité du Soi. En effet, le prêtre brahmane, qui n'est pas encore un renonçant officiel, garde sa mèche<sup>99</sup> en tant que symbole de connaissance du Brahman et de sa caste. Il est maître des rituels et ne peut les exécuter que s'il porte le cordon sacrificiel (*yajnopavita*) et la mèche sacrificielle sur le crâne, sans lesquels il lui serait interdit d'accomplir un *yajna* pour le bien de toute la communauté. Mèche et cordon sont souvent identifiés. L'*Upanishad*<sup>100</sup> reconnaît que dans les plus hauts degrés d'union (*yoga*), le cordon extérieur du brahmane peut être rejeté, car la connaissance dont il est le symbole extérieur a désormais pris vie à l'intérieur de son Esprit. À lui désormais le titre de porteur du feu spirituel et non plus celui de porteur de la mèche.

<sup>99</sup> Le crâne est identifié à l'autel où brûle la flamme de la divinité. Cette flamme est symbolisée par la touffe de cheveux (*sikha*) que gardent certains hindous, et qui se trouve à l'endroit du crâne où la tige de la nadi *sushumna* est supposée sortir. C'est vers cette fontanelle éthérique que l'ascète s'efforce de centraliser toutes ses énergies.

<sup>100</sup> Cf. la *Parabrahman-upanishad*.



Fig. 23 : Prêtres hindous au cours d'un rituel où, devenant renonçants, ils sacrifient au Gange l'attribut de leur caste, leur mèche de cheveux. (Rishikesh)

## CHAPITRE VIII

---

Ami, je demeure dans ton cœur : Pourquoi Me chercher ailleurs ?

Je ne suis ni dans le temple, ni dans la mosquée,

Ni dans la Ka'ba, ni à Kailash,

Je ne suis ni dans les rites ou les rituels,

Ni dans le yoga ou le renoncement.

Si tu savais Me chercher,

Tu Me trouverais en un instant !

Dit Kabir : écoute-moi, ô frère Sadhu,

Il est le Souffle des souffles !

*Kabir*

### ***Préliminaires à la méditation***

Parfaitement installé, le méditant doit faire l'effort tranquille **d'oublier son corps par un total relâchement musculaire et une totale immobilité**. C'est le premier obstacle à franchir, et ce n'est pas le moindre. Une fois cette immobilité maîtrisée, on pourra dire que la posture est acquise. Continuez en vous centrant dans **le présent immédiat**. Pour cela, commencez par affirmer qu'il n'y a rien derrière vous car le passé est dépassé à l'instant même où vous en prenez conscience, aucun retour en arrière n'est plus possible. Une bêtise faite est une bêtise qui reste gravée à tout jamais. Puisqu'il en est ainsi, **libérez-vous en même temps de tous les problèmes en cours, de toutes vos craintes**

**et anxietés en considérant que votre petite histoire n'est qu'un éclair de temps dans l'éternité, une simple image en négatif qui n'a pas plus de réalité que le film projeté sur l'écran de votre télévision mentale.** Pensez maintenant qu'il n'y a rien non plus devant vous car le futur « n'existe » pas ! Vous ignorez si votre existence ne va pas prendre fin dans les minutes qui viennent. Inutile donc de penser à vos projets, aux problèmes à venir, il sera temps d'y penser après la méditation. Il ne vous reste donc plus d'autre temps que l'instant. **C'est ici et seulement ici et maintenant qu'il faut se positionner. Là se trouve la posture juste.**

Ce positionnement est un peu long au début, mais ensuite cela ne prend que quelques secondes. Si c'est nécessaire, faites quelques respirations profondes pour vous libérer d'un stress ou d'une mauvaise position, puis reprenez votre posture.

Je n'ai pas parlé d'un point important pour réussir l'entrée dans la concentration-méditation, et cela peut demander plusieurs années : il est absolument indispensable de se fermer au monde et pour cela, au début, il faut aider artificiellement le mental en méditant dans l'obscurité et en fermant les yeux dans le silence le plus complet. Le monde ne vous intéresse plus le temps de la méditation, seul le Soi doit être l'objet de votre intérêt.

Pendant la période d'immobilité et de relâchement musculaire, certaines parties du corps ou votre nez vont vous démanger. Cela fait partie du processus. Essayez de ne pas bouger. C'est désagréable, mais cela finit par disparaître, et vous pourrez alors parler d'une victoire, car l'immobilité est un grand pas vers la maîtrise mentale.

IL EST ALORS TEMPS DE SANCTIFIER VOTRE TRAVAIL EN  
CONCENTRANT VOTRE PENSÉE VERS LE CŒUR OU LA

TÊTE, ET EN FAISANT RÉSONNER DOUCEMENT ET SEREINEMENT LE SON SACRÉ OM, TROIS FOIS DE SUITE. L'ACTION, TOUT EN SUIVANT L'EXPIRATION, EST À PEINE AUDIBLE. APRÈS CELA, RESTEZ CALME ET VISUALISEZ (SE REPRÉSENTER MENTALEMENT) QUE VOUS ÊTES COMME PROTÉGÉ DANS UN ŒUF DE LUMIÈRE. SENTEZ QU'EN CET OVOÏDE LE SOUFFLE DIVIN DE L'ÂME EST PRÉSENT, UN SOUFFLE QUI EN INHALANT ÉMET LE SON O, ET QUI EN EXHALANT ÉMET LE SON M. CET ŒUF EST L'OVOÏDE DU CORPS CAUSAL, LE CORPS DE L'ÂME. C'EST LUI QUI PROTÈGE ET PURIFIE, C'EST VOTRE VÉRITABLE TEMPLE ET C'EST EN LUI QUE VOUS DEVEZ ÊTRE POUR PRATIQUER VOTRE MÉDITATION. AUCUNE PENSÉE ÉTRANGÈRE OU MAUVAISE NE PEUT Y PÉNÉTRER. ICI EST VOTRE VRAI SANCTUAIRE, VOTRE GROTTÉ, VOTRE CRYPTÉ SECRÈTE, LA MAISON DANS LAQUELLE JÉSUS DEMANDE QUE L'ON S'ENFERME POUR PRIER DIEU, LE LIEU OÙ SE FERA UN JOUR LA RENCONTRE ENTRE VOUS ET LA PRÉSENCE. CE LIEU SAINT QUE SONT VOTRE ÂME ET VOTRE ESPRIT EST D'UNE TELLE IMPORTANCE QUE LA SAINTE MÈRE YVONNE-AIMÉE N'A PU S'EMPÊCHER, DANS UN MOMENT DE FOI BRÛLANTE VERS SON SEIGNEUR, D'ÉCRIRE CES SUBLIMES PAROLES :

« Je suis un Temple - le Temple du Dieu vivant, un Temple où habite la Pensée Divine, qui m'aimait avant que le monde fut, un Temple dans lequel je puis entendre de célestes concerts, si je me tiens dans le silence.

Je ne veux pas éteindre en moi la Lumière qu'il me propose, je veux illuminer les ténèbres de mon âme par Sa lumière qui surpasse infiniment toute clarté, qui me suggère les vérités éternelles !

Ah ! Seigneur, je voudrais que tous les hommes comprennent qu'ils sont des Temples de Dieu - *s'ils le*

*veulent.* Je voudrais qu'ils sentent en eux frissonner Ton Esprit Divin, je voudrais qu'ils soient tous des fils de lumière. Je voudrais qu'ils soient plus nombreux que les grains de sable de la mer. Je voudrais sauver l'humanité qui va périr dans le mal. Que ne puis-je crier à tout l'Univers : "L'Esprit de Dieu est en nous, respectons le Temple du Seigneur<sup>101</sup>." »

Étant le temple dans lequel Dieu se trouve, vous n'avez aucune raison d'être anxieux, dans la peur et le doute. Par conséquent, **essayez de rester calme et réceptif mais n'attendez rien en particulier.** Mettez vos souhaits, aussi louables soient-ils, dans les mains du Seigneur qui connaît votre cœur plus intimement que vous-même et saura y répondre au mieux de vos efforts et mérites. Faites confiance, car sans elle l'ego se maintiendra toujours en place, ne faisant confiance qu'à lui-même. N'ayez plus peur et abandonnez-vous à l'âme. Ici, confiance veut dire abandon, puis renoncement. Quelques minutes ou plus dans cet état d'apaisement sont une première étape qu'il ne faut pas négliger. **À vous de savoir à partir de quand vous serez prêt à franchir les autres étapes de la méditation.**

## ***La lumière de l'âme***

Les mystiques, à quelque religion qu'ils appartiennent, ont admis que l'illumination de leur conscience pouvait survenir soit soudainement de façon imprévisible, soit lentement de manière progressive.

Il est donc important de rappeler ici que la croissance

<sup>101</sup> Yvonne-Aimée de Malestroit, *Écrits spirituels*, p. 114.

graduelle de la lumière (dans le corps de l'âme) est relativement lente et qu'elle suit en cela le processus de la nature. En revanche, le mental peut ne pas être conscient de cette présence lumineuse et en faire l'expérience subitement. On pourra alors croire que la lumière peut se révéler subitement ! Il n'en est pas ainsi. Il nous faut dire, à l'intention des nouveaux venus, que tout effort de discipline, et surtout de méditation, illumine le corps de l'âme, et que cette lumière s'accumule sans jamais diminuer. L'homme peut se charger de dettes karmiques, mais il ne reviendra jamais en arrière, sa responsabilité sera seulement plus lourde à porter. Tout ce que devez faire maintenant est d'assurer les conditions nécessaires à cette croissance, car cette lumière deviendra un jour un buisson ardent dont le feu divin fera œuvre de libérateur pour passer de l'âme individualisée à l'âme universelle.

**Vous éviterez bien des dangers si vous prenez conscience que le sentier est long, très long, et qu'une compréhension intelligente de chaque étape de ce sentier a pour vous plus de valeur que les résultats obtenus par l'éveil prématuré de votre nature psychique.** Il ne faut donc pas courir, mais ne jamais gaspiller la moindre parcelle de temps.

### *Le porteur de lumière*

Ce terme est utilisé pour qualifier celui en qui brille la lumière de l'âme en période de réalisation (ou de Transfiguration). Un tel titre désigne un saint ou un initié qui est parvenu à l'étape précédant la libération. De nombreux initiés sont passés par cette expérience du rayonnement de l'âme, au point même de le rendre visible aux yeux de la chair. Rien que dans le christianisme, outre Moïse, Bouddha et Jésus, le nombre des saints qui furent observés en état de luminescence est considérable ; citons le

bienheureux Bernadino Realino, sainte Lidwine de Schiedam, Philippe de Neri, saint Alphonse de Liguori ou mère Yvonne-Aimée de Malestroit. Pour de tels êtres, la lumière sombre de la matière s'est transmuée en lumière de l'âme et la vie divine a pris le pas sur la mort.

Par une telle lumière, la nature du monde éphémère et illusoire est révélée à l'initié. Il peut cependant projeter sur le plan de l'effort humain l'éclat de l'Esprit ; il est lui-même lumière, se connaît comme faisant partie de la lumière du monde et sait « qu'en cette lumière, il verra la plus grande lumière ».

Victorieusement, il a traversé le sentier de l'illusion et pénétré sans peur un univers nouveau de vérité. Son sens des valeurs est juste, son estimation de la proportion est exacte, il n'est plus porté à se leurrer, mais se tient ferme, délivré des mirages. Ce point étant atteint, ni le plaisir, ni la douleur ne l'affectent. Il est uni à la béatitude de la Soi-conscience.

## ***Lumière et obscurité***

**La lumière a souvent été conseillée comme support de méditation.**

C'est une image médiane entre la visualisation d'une figure (déva, guru, symbole, etc.) et le sans-forme. D'autre part, étant l'un des attributs de l'âme en tant que lumière de la *bouddhi*, méditer sur la lumière, c'est méditer sur l'âme.

« La méditation est essentiellement la science de la lumière, car elle travaille avec cette substance. L'une de ses branches concerne la science de la visualisation car, lorsque la lumière continue d'apporter la

révélation, le pouvoir de visualiser peut grandir avec l'aide du mental illuminé ; ce qui rend alors possible le travail consistant à entraîner le disciple à créer<sup>102</sup>. »

À la lumière s'oppose l'ignorance, symbole d'obscurité et, bien des siècles après l'Ancien Testament, cette obscurité représente toujours dans l'esprit des hommes tout ce qui, dans la nature, s'oppose à l'expansion de la lumière de la connaissance ; sous le couvert de la nuit se perpétuent le mal et le crime. Inversement, la lumière représente les actions humaines altruistes, emplies de compassion, faites au grand jour avec franchise et honnêteté.

Avant d'atteindre la Transfiguration, l'adepte du yoga qui est entré dans la dimension contemplative est si proche de son âme que celle-ci se laisse percevoir sous la forme d'un point de lumière, c'est du moins ce qu'ont expérimenté de nombreux disciples, yogis et saints. Leurs témoignages évoquent tous la présence d'un point de lumière d'une grande intensité situé quelque part au niveau du front ou à l'intérieur de la tête (le cinquième ventricule très exactement). Il est attesté dans les Écritures saintes que la lumière de l'âme peut être rendue visible (l'aura ou halo que l'on voit peint dans les tableaux de saints) lorsque certains chakras sont éveillés et fusionnent. Certaines *Upanishads* évoquent sans ambiguïté l'apparition du troisième œil de la sagesse. À propos d'un yogi avancé, l'*Advaya-Târaka Upanishad* dit :

« Il perçoit alors  
au-dessus d'un point  
à hauteur du front,

<sup>102</sup> A. À Bailey, *Éducation dans le Nouvel Age*, p. 83.

entre les deux sourcils,  
une masse lumineuse  
c'est le Brahman Suprême,  
Être - Conscience - Béatitude  
À Qui il s'identifie<sup>103</sup> ! »



Fig. 24 : L'amour, la compassion et la solidarité sont des maîtres mots sur le sentier des renonçants à tous les stades. (Gaumukh - Sources du Gange).

L'ouverture du troisième œil implique une technique occulte qui, dans les *Yoga-Sûtra* de Patanjali, est appelée *taraka*, mot dont le sens est « celui qui fait traverser », suggérant de cette manière un passeur éclairé apte à faire

<sup>103</sup> Jean Varenne, *Sept Upanishads, Advaya-Târaka Upanishad*, p. 110.

traverser un fleuve dangereux, celui de l'existence (*sam-sara*) dans le monde grossier de l'effort humain en vue d'atteindre l'autre rive, c'est-à-dire la conscience non duelle, sens du mot *advaya*. Cette connaissance de l'unité qui naît du discernement (*viveka-jam*) englobe toute la réalité d'un seul regard. Une telle connaissance est dite « salvatrice » (*taraka*) car elle consiste en une vision unitaire que nous pouvons associer à un éclair de pure intuition et qui est considérée comme une lumière intérieure (*pratibha*) localisée dans la tête (*murdha-jyotish*).

Le phénomène de la lumière dans la tête peut être présent mais non perçu ; lorsqu'il est objectivement perceptible par le disciple, l'instructeur le conseille comme support de méditation. L'apparition de cette lumière peut être causée par :

1 - L'élévation des énergies inférieures, tout ce qui sous-tend nos impulsions animales et instinctives, puis leur transmutation vers les centres psychiques supérieurs de la tête (glandes pinéale et pituitaire), du cœur et de la gorge. Cette élévation est surtout réalisée par l'effort constant à accomplir le bien au cours de sa vie quotidienne, tout autant que par le service altruiste et l'amour désintéressé.

2 - La pratique de la méditation. C'est par elle que les causes de la régénération spirituelle sont créées et démontrées au sein du creuset de l'épreuve dans l'ardent foyer de la société. Puisque la loi spécifie que « l'énergie suit la pensée », ces pensées doivent être au cours de la méditation d'une exceptionnelle pureté et faire l'objet d'une attention particulière.

3 - La concentration de notre conscience maintenue au centre de la tête au moment de notre méditation

profonde. Cela intensifie l'épanouissement harmonieux de la conscience divine et des centres supérieurs, en particulier le troisième œil qui peut être ressenti à l'emplacement du centre *ajna* entre les sourcils. D'où l'intérêt de la méditation *So'ham* qui se focalise à cet endroit.

Plus tard, l'étudiant pourra percevoir une lumière de plus en plus radiante, jusqu'à ce qu'elle devienne pour lui la cause d'une révélation toujours plus grande, d'où les paroles du Christ : « Que votre lumière brille. » Cette lumière se produit surtout dans les derniers stades du discipulat, et peut être perçue de différentes façons, comme une lumière diffuse à l'extérieur de la tête ou devant les yeux ; elle peut prendre également l'apparence d'un soleil radieux, au point d'en être difficilement supportable. Cette vision peut être encore plus précise et apparaître comme un point de lumière d'un bleu électrique foncé<sup>104</sup> qui graduellement augmente jusqu'à devenir un cercle d'une certaine envergure. Cela se produit lorsque la lumière dans la tête illumine l'ouverture centrale au sommet du crâne. C'est à ce moment qu'un halo fait son apparition autour de la tête du disciple et du saint.

## ***Méditation sur la lumière (jyoti)***

Ces différentes réflexions sur l'aspect lumière de l'âme avaient pour objectif de vous montrer que l'un des moyens

<sup>104</sup> À propos de la couleur bleue du troisième œil, l'*Advaya-Târaka Up.* dit ceci : «... fixant son attention sur ce son, il perçoit alors, en son esprit, une lumière bleue située au milieu du front et il connaît, grâce à cette vision, une joie que rien ne peut surpasser » (*Sept Upanishads*, p. 112).

de transcender la forme est la flamme puisque, comme tous les disciples le savent, ce qui est appelé libération n'est rien d'autre que la disparition de l'illusion de croire à l'existence d'un ego au moment où le corps causal est brûlé par la présence de l'Esprit. Ce qui reste est - symboliquement - de la cendre sacrée (*vibhuti*). La méditation  *jyoti*  (mot qui se rapporte à la flamme) est donc devenue un moyen idéal de purification et de méditation que certains aspirants choisissent en priorité. Ce n'est pas celle que nous allons étudier, mais ce n'est pas pour autant que nous devons l'ignorer. Comme le reconnaît l'instructeur, bien que les aspirants aiment méditer sur l'image de leur dieu ou guru (*ishtha-devata*), il est préférable de se concentrer sur le feu et la lumière. Cette méditation  *jyoti*  est aussi un excellent moyen de concentration. Voici comment le décrit sri Râmakrishna :

« Le moyen le plus facile de concentrer sa pensée est de contempler la flamme d'une bougie. La zone bleue intérieure est le corps causal ou  *karana sharîra* . Si l'on fixe son esprit sur elle, la concentration est vite obtenue. La zone lumineuse qui enveloppe la flamme bleue est le  *sūkshma sharîra*  ou corps subtil, et la partie toute extérieure représente le corps grossier,  *sthula sharîra* <sup>105</sup>. »

## ***Application pratique de la méditation jyoti***

1 - ASSEYEZ-VOUS CONFORTABLEMENT ET DÉTENDEZ-VOUS PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT.

<sup>105</sup> Jean Herbert, *L'Enseignement de Ramakrishna*, p. 292.

2 - VOUS AUREZ EU SOIN, AVANT LA MÉDITATION, DE PLACER DEVANT VOUS UNE BOUGIE OU UNE LAMPE À HUILE ALLUMÉE. MAINTENANT, CONCENTREZ TOUTE VOTRE ATTENTION SUR CETTE FLAMME. FIXEZ-LA JUSQU'À CE QUE VOUS SENTIEZ QUE SON IMAGE EST PARFAITEMENT IMPRÉGNÉE DANS VOTRE MENTAL.

3 - FERMEZ LENTEMENT LES YEUX. IMAGINEZ OU PLUTÔT VISUALISEZ LA LUMIÈRE DE LA FLAMME QUE VOUS VENEZ DE CONTEMPLER, VOYEZ-LA RAYONNER COMME SI ELLE ÉTAIT RÉELLEMENT PRÉSENTE.

4 - PROJETEZ L'IMAGE DE LA *JYOTI* DANS VOTRE CŒUR. PERDEZ DE VUE L'ORGANE ET À SA PLACE VISUALISEZ UN LOTUS D'OR À DOUZE PÉTALES FERMÉ. LA LUMIÈRE DE LA FLAMME LE FAIT S'ÉPANOUIR LENTEMENT. LE LOTUS DE VOTRE CŒUR EST DÉSORMAIS OUVERT, ET PAR SON RAYONNEMENT IL CHASSE AU LOIN TOUS LES SENTIMENTS ÉGOÏSTES OU QUI SE RATTACHENT À VOTRE NATURE ANIMALE.

5 - (CETTE CINQUIÈME PARTIE EST FACULTATIVE MAIS TOUT DE MÊME UTILE POUR LES *BHAKTA*.) LORSQUE VOUS VOUS SENTIREZ EN PARFAITE HARMONIE, CONSTRUISEZ L'IMAGE DE VOTRE DIVINITÉ D'ÉLECTION (*ISHTA-DEVATA*) À L'INTÉRIEUR DU LOTUS D'OR. CONSTRUISEZ-LA DANS LES MOINDRES DÉTAILS COMME SI VOUS ÉTIEZ EFFECTIVEMENT EN FACE D'ELLE. PUIS ADOREZ-LA DANS LE SILENCE AVEC AMOUR ET RESPECT.

6 - MAINTENANT, AMENEZ LA LUMIÈRE DE LA *JYOTI* VERS VOS MAINS, AFIN QUE TOUTES VOS ACTIONS SOIENT PURES, GÉNÉREUSES ET DÉSINTÉRESSÉES. AMENEZ ENSUITE LA LUMIÈRE VERS VOS YEUX, POUR QUE SEUL CE QUI EST BEAU EN CHAQUE FORME SOIT CONTEMPLÉ, PUIS VERS VOS OREILLES AFIN QUE SEULE LA PLAINTÉ DE VOS FRÈRES ET LES CHANTS SACRÉS SOIENT ENTENDUS. APRÈS CELA, AMENEZ LA LUMIÈRE DANS LA GORGE AFIN QUE, PURIFIÉE, LA PAROLE DEVIENNE NON VIOLENTE ET

VÉRIDIQUE. FAITES EN SORTE QUE TOUS VOS SENS BAI-  
GNENT DANS DES IMPRESSIONS LUMINEUSES ET SACRÉES.  
POUR FINIR, DIRIGEZ LA *JYOTI* VERS TOUTES LES PARTIES  
DE VOTRE CORPS, ET SOYEZ UN CORPS DE LUMIÈRE.

7 - LORSQUE CELA AURA ÉTÉ PARFAITEMENT ACCOMPLI,  
DIRIGEZ LA LUMIÈRE VERS LE CENTRE DE LA TÊTE ET, DE  
LÀ, IMAGINEZ CETTE DIVINE LUMIÈRE ÉMETTRE SON  
RAYONNEMENT DE GLOIRE ET SA BEAUTÉ TOUT AUTOUR  
DE VOUS.

8 - CE RAYONNEMENT DIVIN (DE LA NATURE DE VOTRE  
SOI), VOUS ALLEZ MAINTENANT LE PARTAGER EN LE DI-  
RIGEANT HORS DE VOTRE CORPS, VERS VOS PARENTS,  
VERS CEUX QUI SOUFFRENT, AMIS ET ENNEMIS,  
PEUT-ÊTRE VERS CELUI QUI A BESOIN D'UNE AIDE PAR-  
TICULIÈRE, VERS LES NATIONS DÉSUMIES, VERS LES  
PEUPLES EN GUERRE OU AFFAMÉS.

9 - APRÈS AVOIR ACCOMPLI CE QUI EST DU DEVOIR DE  
L'ÂME, VOUS POUVEZ À NOUVEAU VISUALISER LA FORME  
DE LA DIVINITÉ QUE VOUS ADOREZ. VOYEZ-LA AU CENTRE  
DU LOTUS DU CŒUR OÙ BRÛLE LA *JYOTI*.

10 - RÉJOUISSEZ-VOUS DU SENTIMENT PROFOND DE SA-  
VOIR QUE LA LUMIÈRE QUI EST EN VOUS EST LA LUMIÈRE  
UNIVERSELLE, QUE CETTE LUMIÈRE EST PURE CONSCIENCE,  
ET QUE CETTE CONSCIENCE DIVINE IMMANENTE  
EST PRÉSENTE DANS L'ESPACE INFINI.

11 - PRENEZ L'ENGAGEMENT DE MAINTENIR DANS VOTRE  
CŒUR LA PRÉSENCE DE LA *JYOTI* ET D'ÊTRE ASSEZ VIGI-  
LANT POUR NE PAS L'OUBLIER AU COURS DE LA JOURNÉE.

12 - INCLINEZ-VOUS, PLEIN DE GRATITUDE, DEVANT LE  
SEIGNEUR DE L'UNIVERS CAR, PAR SA GRÂCE DIVINE, IL  
VOUS A PERMIS DE GOÛTER LE NECTAR DE SON AMOUR.  
RESTEZ CALMEMENT ASSIS EN SON INVISIBLE PRÉSENCE  
AVANT DE VOUS CONSACRER À VOS DEVOIRS QUOTIDIENS.

## CHAPITRE IX

---

Celui qui, obstruant toutes les portes (des sens), bloquant le mental à l'intérieur du cœur, fixant dans la tête son souffle vital, pratiquant la méditation yogique en émettant cette prière qui est l'unique syllabe impérissable, AUM, et ne pensant qu'à moi s'en va, abandonnant son corps, celui-là parvient au but suprême.

*Le Seigneur Krishna*

### *Japa et mantra*

Avant d'en venir à notre méditation *So 'ham*, nous devons parler d'une autre méthode de méditation d'une grande efficacité, la pratique du *japa*. Selon l'opinion des grands yogis indiens, cette pratique est essentielle dans notre période ultra-matérialiste du kali yuga. Techniquement, le *japa* est la répétition constante de n'importe quel mantra ou prière adressée au Seigneur. Dans la *Bhagavad Gîtâ*, *japa* est mis au sommet des sacrifices : «*yajnanam japa-yajnosmi* », « *parmi les yajna, Je suis japa-yajna* ». Le *japa* oral est constitué de sons audibles et les sons sont le produit du mental ; il faut penser pour s'exprimer avec des mots, et ce sont les pensées qui constituent le mental. Le *japa* mental est par conséquent supérieur au *japa* oral.

De nombreux instructeurs considèrent que cette pratique simple consistant à répéter indéfiniment une formule rituelle ou l'un des noms de Dieu est l'une des plus utiles pour les millions d'êtres humains trop engagés dans la vie en société pour pouvoir trouver des conditions favorables

en vue de pratiquer une méditation assise et transcendante. Nous avons vu que certaines méditations impliquaient la visualisation d'une image et la récitation d'un mantra qui en est la vie même, tout comme la personnalité humaine (le corps y compris) a besoin d'une âme pour être rendue vivante et consciente. Un tel son (*nada*) est l'âme d'un mantra. Il est la qualité intrinsèque et le pouvoir (*shakti*) de cette déité. Le son peut être récité à voix haute (*shabda*) ou au contraire mentalement (*nada*), ce qui est nettement supérieur. Le problème de l'homme est son mental aussi longtemps que ce dernier est attiré par le monde et nous empêche de penser au Seigneur. Parvenir à se souvenir constamment de Sa présence peut se faire en ayant dans son cœur et sur les lèvres son divin nom (ou celui d'une divinité) ; cette récitation constante est connue sous le nom de *namasmarana*, *namajapa* ou encore *japa-namas-marana*. Lorsque le mental est saturé de répétition, il finit par s'identifier au son et s'absorbe en lui, il y a dès lors union (*yoga*) entre la conscience et l'énergie. Lorsque la récitation se synchronise harmonieusement à la respiration, elle devient *ajapa-japa* et débouche progressivement sur la mort du souffle (*kevala jumbhala*), ce qui mène tout naturellement au *samadhi*. Sri Râmakrishna Paramahansa s'est exprimé sur le *japa* :

« Le seul moyen qui convienne aujourd'hui pour trancher les liens qui nous rattachent au monde, c'est de répéter constamment les saints Noms de Dieu en gardant notre esprit fixé sur Lui » et : « Celui qui continue cette répétition avec piété et concentration peut être certain d'arriver un jour à la Vision divine, à la réalisation de Dieu. »

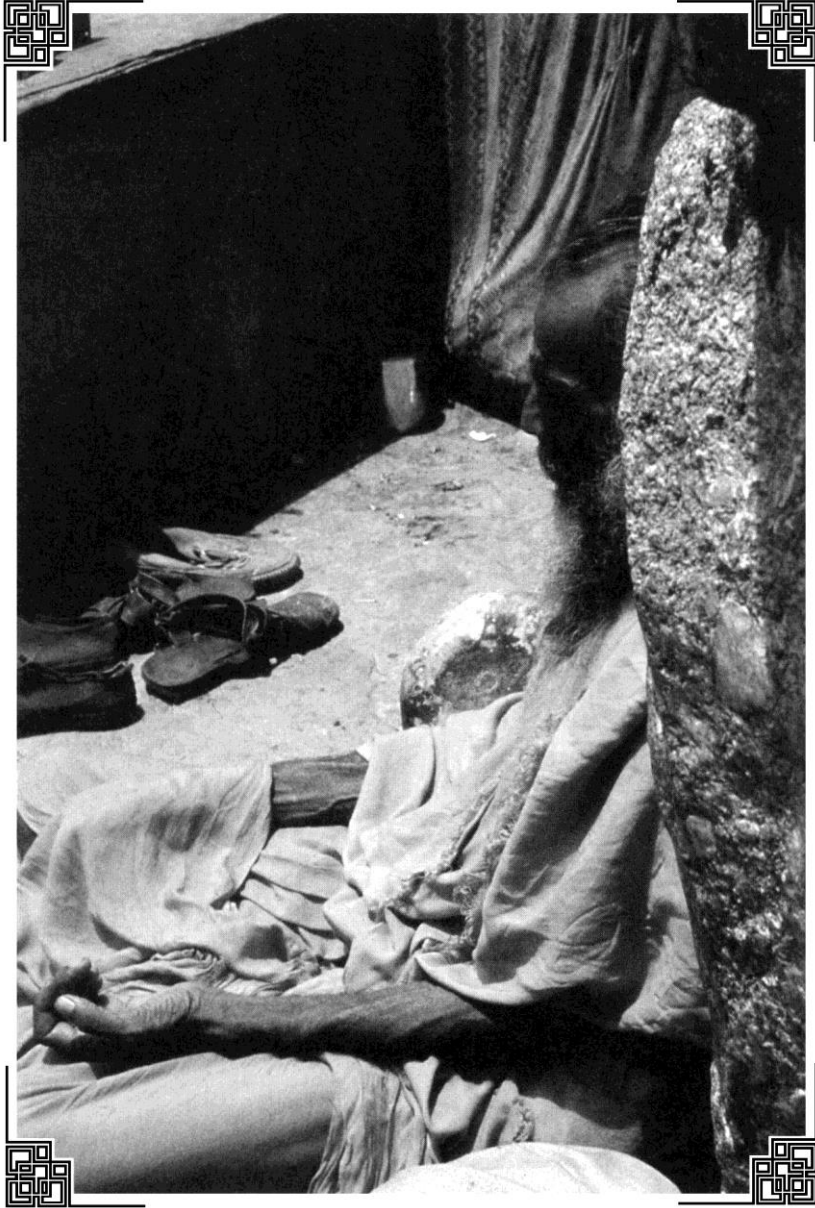


Fig. 25 : Un renonçant pratiquant le *japa* avec un *mala* caché dans sa main droite. Badrinath (Sources du Gange).

Ce conseil d'un être lui-même libéré n'est pas vain et doit nous interpeller. La raison de l'importance de cette technique accessible à tous, jeunes et adultes, analphabètes et érudits, femmes et hommes, est que, selon les hindous, nous sommes entrés depuis environ 5 000 ans dans le *kaliyuga*, le dernier des quatre âges de l'humanité correspondant à l'âge de fer où prédominent l'injustice, la confusion, le déclin moral, etc. Or, selon les *shastras* (textes sacrés), on peut atteindre la libération (*moksha - nirvana*) de cette existence mortelle et misérable en chantant le nom du Seigneur de notre choix. En fait, *namasmarana*, qui en est le souvenir constant, reste l'une des principales solutions pour se maintenir dans la pureté d'un monde terriblement matérialiste, avide de sensations et de plaisirs. Dans le *kali yuga* donc, il n'est pas possible à la multitude des aspirants (nous ne parlons pas des disciples engagés, moines et laïques confondus) de s'engager dans une *sadhana* complexe et permanente comme seuls les hindous le font encore à grande échelle et dans tous les aspects de la vie quotidienne. Par conséquent, *ja-pa-namasmarana* est le meilleur moyen de traverser l'océan de l'illusion. Quant aux autres *sadhana*, elles ne porteront de bons fruits dans cet âge sombre que si elles sont accompagnées du Nom Divin et de son Amour.

Swami Râmdâs, comme de nombreux autres gurus ayant réalisé la Soi-conscience, s'est fait un devoir de diffuser cette technique dans le monde entier. La forme du Seigneur importe peu ; ce qui compte, c'est ce qu'il suscite en nous en termes d'amour et d'admiration ; certains ont choisi, selon leur affinité, l'un des Avatars, Râma, Krishna, Bouddha ou Christ. Swami Râmdâs, quant à lui, fut initié dans une lignée de fidèles de Râma. Cette lignée de sages a

perpétué la pratique de la récitation du nom de « Râma<sup>106</sup> » en tant que technique d'éveil. Swami Râmdâs et Yogi Ramsuratkumar<sup>107</sup> sont deux représentants de cette lignée qui remonte au Seigneur lui-même. Ce nom de Râm a donné naissance au *ramnam*, récitation constante du nom de Râma considérée comme l'une des voies les plus sûres du yoga. Vâlmiki, Jaideva, Gauranga, Thyagarâja, Turakam, Kabir, tous furent de grands dévots (*bhaktas*) qui atteignirent l'émancipation finale par la seule récitation du Nom, et Kabir enseigne que :

« Le Verbe, tel un aimant, attire l'âme vers les hauteurs des plans spirituels.

Privé du secours du Verbe, personne ne peut "s'élever" au-delà des plans "physiques".

Quels que soient les moyens auxquels on a recours,  
Quand on "contacte" le Verbe, on "rencontre" le Seigneur,

Et tous les efforts spirituels sont couronnés de succès  
» (Sri Rag, M. 3).

Ce Verbe créateur des mondes n'est pas seulement connu des Orientaux, loin s'en faut, et nous le retrouvons en tête de l'Évangile de Jean :

« Au commencement le Verbe était  
et le Verbe était avec Dieu

<sup>106</sup> Le mantra de Râma : « *OM SRI RAM JAI RAM JAI JAI RAM* » est tiré de la *Ramarahasya Upanishad*, qui fut rendue populaire à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle par le saint mahratte Ekanath. Ce fut Thyagarâja qui le fit connaître dans le sud de l'Inde.

<sup>107</sup> De l'auteur : *Yogi Ramsuratkumar, le divin mendiant*, Ed. Altess, 1996.

et le Verbe était Dieu.

Il était au commencement avec Dieu.

Tout fut fait par lui » (Jean I, 1-3<sup>108</sup>).

Il existe de très nombreux mantras<sup>109</sup>, chacun appartenant aux grandes religions du monde et possédant ses objectifs propres. Certains invoquent une force dévique (magie, théurgie), d'autres touchent plus particulièrement l'âme du méditant, mais dans tous les cas, l'invocateur utilise la science sacrée des sons. On lit cela dans Origène, l'un des derniers Pères initiés chrétiens :

« Il y a des noms qui ont naturellement de la vertu ; tels que ceux dont se servent les sages parmi les Égyptiens, les mages en Perse, les brahmanes dans l'Inde. Ce qu'on nomme magie n'est pas un art vain et chimérique, ainsi que le prétendent les stoïciens et les épicuriens : le nom de *Sabaoth*, celui d'*Adonai* n'ont pas été faits pour des êtres créés ; mais ils appartiennent à une théologie mystérieuse qui se rapporte au Créateur ; de là vient la vertu de ces noms, quand on les arrange et qu'on les prononce selon les règles. »

« On sait que le mot sacré *Jéhovah* était, chez les Juifs, un nom ineffable. Pour que sa prononciation ne

<sup>108</sup> Jean a dû très certainement s'être inspiré de la tradition hindoue présente au Moyen-Orient à son époque, car nous retrouvons ce texte biblique dans l'une des Écritures sacrées de l'Inde :

« Au commencement était Prajâpati  
Le Brahman avec qui était Vâk (le Verbe),  
et Vâk était en vérité le Brahman suprême. »

<sup>109</sup> Voyez notre étude sur l'école ésotérique japonaise basée sur la récitation des mantras : *Shingon, le bouddhisme tantrique japonais*, Éd. Guy Trédaniel, 2004.

se perdit pas parmi les lévites, le grand-prêtre le proférait dans le temple une seule fois l'année, le 10 du mois *tisri*, jour du grand jeûne de l'expiation. Pendant cette cérémonie, on recommandait au peuple de produire un grand bruit, afin que ce nom sacré ne fût entendu que de ceux qui avaient le droit, car tout autre, disent les Juifs, aurait été incontinent frappé de mort.

Les grands initiés égyptiens, avant les Juifs, agissaient de même à l'égard du mot *Isis*, qu'ils regardaient comme une parole sacrée et incommunicable.

Lorsque le grand-prêtre juif avait proféré, selon les règles, le mot *Jéhovah*<sup>110</sup>, on disait : *Schem hamm phorasch*<sup>111</sup>, signifiant *le nom est bien prononcé*. Ces trois mots forment la parole sacrée d'un grade écossais<sup>112</sup>. »

La pratique du *japa-mantra* se retrouve dans toutes les religions, ce qui tend à prouver sa valeur et son efficacité. Les hindous et les bouddhistes ont toujours été des adeptes inconditionnels du *japa*, technique que les Japonais connaissent sous le nom de *nembutsu*<sup>113</sup>. Pour les

<sup>110</sup> NDA : Ou plutôt *Jévo*, dont les Latins firent *Job, Jovis, Jovispiter*, d'où Jupiter, signifiant : Je suis tout ce qui est...

<sup>111</sup> Les *Schem hamphorasch* étaient les 72 noms de Dieu, tirés cabalistiquement de l'Exode, et correspondant, 8 par 8, aux neuf hiérarchies célestes... « *Schem ham-phorasch* fut, chez les anciens, l'emblème de la plénitude, de la toute-puissance, de l'universalité du feu céleste ou de la lumière incréée, laquelle remplit, anime et féconde tout l'espace » (J.-M. Ragon).

<sup>112</sup> Jean-Marie Ragon, *De la Maçonnerie occulte et de l'initiation hermétique*, p. 103-104.

<sup>113</sup> Une étude très intéressante a été développée sur cette pratique du *japa* par Anne-Marie Bouchy. Sa thèse s'intitule : *Tokuhon. Ascète du nenbutsu*, École

chrétiens, la pratique est associée à l'égrenage du chapelet. La récitation totale est appelée un rosaire et comprend trois chapelets, soit l'équivalent de 150 *Ave* qui, ajoutés aux trois *Ave* du début, donnent le nombre 153, un nombre éminemment ésotérique que l'on retrouve dans les Écritures saintes. C'est ainsi que l'on verra Pierre pêcher 153 gros poissons ! On évoque, au cours de cette pratique, les trois grands Mystères du salut : l'Incarnation, la Rédemption et la Vie éternelle. Le chrétien capable, par cette pratique, de s'abstraire de son mental obtiendra assurément l'ultime Mystère, celui du grand silence évoqué par Jean de la Croix et sainte Thérèse d'Avila qui écrit à ce propos :

« J'attends tout de la miséricorde de Dieu ;

Personne, après l'avoir choisi pour ami, n'a été abandonné de lui.

Selon moi, en effet, l'oraison mentale n'est pas autre chose qu'une amitié intime, un entretien fréquent, seul à seul, avec Celui dont nous nous savons aimé »  
(V 8.5).

La grande sainte nous parle ici de l'oraison mentale, mais elle utilisa longtemps le rosaire comme moyen de parvenir au Mystère sacré.

L'utilisation du chapelet n'a pas échappé à l'islam. Cette pratique est cependant devenue une habitude courante et populaire (le soufisme excepté) où les hommes tournent leurs grains devant tous et à tout moment. Dans bien des cas, ce geste automatique ne conduira pas à transcender

pratique des hautes études, Ve section. Centre d'études sur les religions et traditions populaires au Japon, Atelier Alpha Bleue.

le mental, il sera tout au plus un moyen de rassurer le croyant. Dans cette pratique, comme dans toutes les autres, il faut rester vigilant. Kabir nous a mis en garde :

« Pendant que le rosaire glisse dans la main et que la langue remue dans la bouche, le mental court vers des objets extérieurs.

Cela n'est pas *Simran* (Le Verbe). »

Ou encore :

« D'âge en âge, tu égrènes ton chapelet de bois  
Sans pouvoir arrêter la ronde de ton mental !  
Laisse donc un instant se reposer tes doigts,  
Et apprends à rouler le rosaire du mental ! »

Les disciples sincères de l'islam sont invités à psalmodier les 99 noms de Dieu car, aurait dit le prophète Muhammad : « Quiconque les conserve dans sa mémoire entre au Paradis. » N'oublions tout de même pas que l'aboutissement de cette récitation devait permettre au fidèle d'atteindre le 100<sup>e</sup> grain, forcément non nommé puisqu'il est ce qui, au-delà du Paradis, permet de contempler l'invisible visage d'Allah.

Je voudrais insérer ici un texte de l'écrivain Yves Moatty, se référant à l'équivalent du *So 'ham* au cœur de l'islam :

« Il existe une corrélation très nette entre ce type de yoga et le dhikr soufi : “*Invoquez-Moi ! Et je me souviendrai de vous !*” (Coran II, 152). Dara Shokuh identifie par exemple la formule coranique « *Hu Allah* » (« Il est Dieu ») avec le rythme de la respiration, Hu étant l'inspiration et Allah l'expiration. À chaque expire, le soufi, comme le yogi, se manifeste à nouveau ;

à chaque inspire, il fait retour à son essence divine. À chaque expire, le cœur se vide des images et des pensées mondaines ; à chaque inspire, s'y substitue la pensée unique de Dieu. Par le dhikr, le corps, devenant le temple de Dieu, se laisse investir par le souffle du Miséricordieux, par le Soi : “La fibre de l’univers est le mot exhalé par le Souffle d’Ar-Rahman. En invoquant Dieu, nous Lui restituons notre existence. Une substance divine est présente dans l’air, et Dieu prend notre souffle et notre lumière pour les absorber et les intégrer” (Laleh Baktiar<sup>114</sup>). »

Lorsque le méditant n’est pas installé dans un temple ou dans une grotte à égrener son chapelet, il n’en continue pas moins à psalmodier mentalement (*namasmarana*) son mantra ou sa prière, ce qui lui permet de maintenir sa conscience éveillée vers la réalité intérieure et de contrôler ses sens sollicités par le monde extérieur. L’habitude une fois prise, le mantra est intégré, et quelles que soient nos activités, le mental continue à le chanter indépendamment de notre cerveau objectif occupé à des tâches mondaines. Dans les moments où l’on travaille à des occupations extérieures qui requièrent toute notre attention, il est important et même vital pour notre sécurité de nous concentrer sur l’action du moment, ce qui n’empêche pas le mantra de continuer seul à être récité. Lorsqu’il sera temps de prendre un peu de repos, vous aurez la surprise de constater que le mantra a continué sans vous. Dans ce cas n’attendez pas, reprenez contact avec le mantra et suivez-le à nouveau, consciemment cette fois.

<sup>114</sup> Yves Moatty, *Kabir. Le fils de Ram et d’Allah*, Éd. Les Deux Océans, 1988, p. 185.

Cette récitation constante est l'un des conseils donnés dans le Coran XXIX, 44-45 :

« Récite ce qui t'est révélé du Livre et accomplis la prière.

En vérité, la prière empêche  
de se livrer à la turpitude  
et de commettre des abominations.

Et, certes, la remémoration de Dieu est grande. »

Il existe une autre technique d'invocation du nom de Dieu, elle est en quelque sorte l'aspect forme du *japa* pensé et du *japa* chanté, il s'agit du *likhit japayajna*, l'invocation du nom de Dieu par écrit. Swami Râmdâs a expliqué l'efficacité de cette méthode :

« Le "japa" écrit (qui consiste à écrire sans arrêt le mantra adopté) est un excellent procédé en vue d'une rapide concentration. On écrit et les yeux se fixent sur l'écriture. Autrement, si l'on ferme les yeux, le mental court dans toutes les directions ; et si on les ouvre, la vue distrait le mental et le *japa* devient mécanique. Si donc, vous regardez les mots que vous écrivez l'un après l'autre, vous maintenez votre mental sur le *japa*, on dit qu'en écrivant une fois le *japa*, on le répète mentalement cinq fois. C'est l'expérience de Mâtâji : quand elle écrit Om, Shri Râm, Jaï Râm, Jaï, Jaï Râm, elle le répète cinq fois silencieusement. L'attention et les yeux sont fixés sur ce qu'on écrit, de sorte qu'il y a un grand profit à ce procédé<sup>115</sup>. »

<sup>115</sup> Swami Râmdâs, *Entretiens de Hadeyah*, p. 331-332.

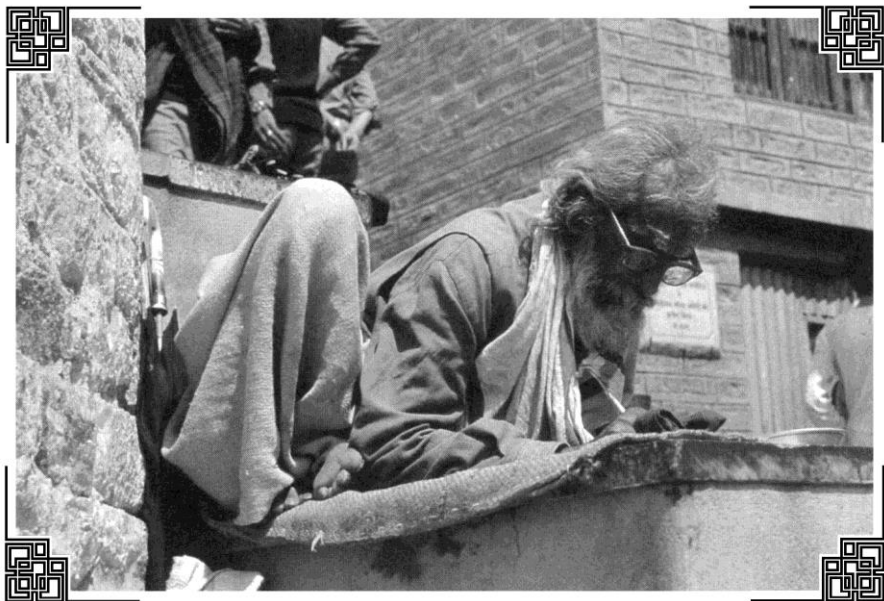


Fig. 26 : *Sannyasin* de Badrinath occupé à écrire son *likhit japa*.

Maintenant, nous allons nous intéresser à la pratique du chapelet (*mala*) si utile pendant les deux étapes *pratyahara* et *dharana*. C'est aussi un préliminaire à la méditation, qui sera abandonné lors de l'étape de contemplation.

### ***Utilisation du chapelet*<sup>116</sup> (*mala*)**

Qui n'a pas vu un Tibétain tourner entre ses doigts brûlés par le soleil un long chapelet en bois ou en os ? Tous les bouddhistes (en particulier ceux du Vajrayāna) sont familiers de cette pratique, tout comme les sādhus de l'Inde,

<sup>116</sup> Le chapelet se dit *mâlâ* en sanskrit, *nien-chu* en chinois, *nenju* en japonais, et *tasbeeh* en persan.

les disciples de Jésus et ceux de Muhammad. C'est une pratique simple qui permet d'atteindre un certain degré de contrôle mental en utilisant à l'unisson les trois grands principes de l'homme que sont : la pensée, la parole et l'action, soit l'expression de la trimûrti hindoue constituée de 1) Maheshvara (ou Shiva), la volonté ou dessein du Père, 2) Vishnu, l'amour-sagesse du Fils et 3) Brahmâ, l'intelligence de la matière ou de la mère. C'est un moyen unique qui accapare l'homme dans sa triplicité fondamentale.

Assis en méditation, le pratiquant va s'unir à l'objet de sa méditation en utilisant la totalité de ses trois moyens d'expression : la pensée, la parole et l'action.

1 - Il visualise et évoque éventuellement le visage de son instructeur, la statue de son dieu, une figure de mandala ou bien un symbole comme le feu ou le son OM.

2 - En ce qui concerne la parole, c'est le mantra associé à la forme adorée qui est utilisé.

3 - Quant à l'action ou aspect forme, chaque méditant a son système : le yogi fait des postures ou des respirations, d'autres tournent autour d'un lieu saint, et ceux qui intériorisent la méditation exécutent le sceau ou mudrâ qui va lier en un tout unifié les trois actes.

Pour nous, ce sera l'acte d'égrener le *mala*.

Dans les systèmes bouddhistes et hindous, les chapelets ont souvent 108 grains. À la base, ce nombre est le produit de 12 multiplié par 9. Douze est le nombre des *adityas*, les douze dieux (les Fils à *Aditi*) qui animent les luminaires ou globes archétypes des futures planètes qui révélèrent le

monde objectif<sup>117</sup>. Quel que soit le nombre de fois que nous multiplions le nombre 9, nous le retrouvons toujours.

Neuf est le nombre de Brahman car il y a neuf initiations majeures conduisant l'homme à la perfection divine (au-delà du spirituel). Lorsque 9 est multiplié par les 12 manifestations (*adityas*) (9 x 12), cela nous donne 108. Ainsi 108 indique la totalité de la Divinité. Ce nombre est si sacré que les moines psalmodient le fameux mantra tibétain *Aum manipadme hum* avec un *mala* de 108 grains qui symbolisent aussi les 108 volumes du Kandjour<sup>118</sup>, alors que les populations utilisent plus fréquemment un rosaire (*thengpa*) de trente ou quarante grains. Ceux-ci peuvent être en bois, en pierres semi-précieuses (néphrite et turquoise), ou plus rarement en os de saints lamas.

<sup>117</sup> De ces douze corps célestes, cinq sont invisibles aux hommes.

<sup>118</sup> Le grand canon bouddhiste qui comprend 1083 ouvrages en plusieurs centaines de volumes, dont beaucoup traitent de la Magie.



Fig. 27 : Moine tibétain de la secte Sakya-pa (monastère de Sakya au Tibet).

Assis dans un coin silencieux, le méditant répétera le mantra en égrenant son chapelet au début à haute voix (*vaikhari*), puis en prononçant le mantra silencieusement (*upamsu*), enfin de manière entièrement mentale (*manasique*). Dans la première manière de pratiquer, les effets sont surtout enregistrés par le corps grossier, dans la seconde c'est le corps vital qui est touché et dans la troisième, c'est le corps de l'âme (causal) qui est rendu plus lumineux et plus éveillé. L'intérêt de la récitation à haute voix est de permettre l'utilisation de la force vitale, ce qui évite au mental de s'endormir ou de divaguer. Après la relaxation du corps et l'apaisement du mental apparaît naturellement la récitation silencieuse. À ce moment, la vigilance doit être de mise, car c'est alors que ceux dont le mental est encore indompté s'endorment, ou voient surgir tout un cortège de formes-pensées, certaines neutres, d'autres géniales, d'autres monstrueuses ou stupides. Le grand coupable n'est autre que le mental qui, sachant qu'il est en train de perdre son pouvoir, réagit contre cette mort annoncée. Ses ruses sont infinies pour imposer sa loi sur la conscience du méditant. Par conséquent, deux techniques vont s'imposer lorsque des pensées parasites se manifestent : soit on utilise sa volonté pour couper immédiatement la pensée à la racine avant qu'elle n'ait eu le temps de se déployer, soit on reste l'observateur détaché et désintéressé des pensées qui apparaissent et disparaissent. On les laisse passer, indifférent, et cette attitude finit par les dévitaliser du fait du manque d'intérêt porté à leur égard. On retrouve là encore l'effet de notre loi : l'énergie suit la pensée. Swâmi Siddhêswarânanda a parfaitement expliqué la manière de parvenir au vide mental par l'une ou l'autre de ces deux techniques. Pour la première, voici comment il faut procéder :

« Quand des pensées s'élèvent en nous, c'est sous la

forme de vagues successives. Si, dans un mouvement de dépit, nous nous écrivons : “Je ne tolérerai pas qu’il soit ainsi plus longtemps ; je veux arrêter tous ces mouvements et faire table rase”, nous nous choisissons un procédé qui n’est pas à la portée du commun ; seul peut y prétendre l’homme doué d’une volonté exceptionnellement forte : un Totâ Purî, par exemple, ce grand yogin qui, pendant plusieurs mois, fut l’instructeur de Râmakrishna ; quelques autres sages l’ont également mis en pratique ; ils calmaient, à leur gré, toute agitation mentale ; tout se passe alors comme si un dé clic jouait au moment où l’on appuie sur un levier de commande : le courant des pensées est coupé net<sup>119</sup>. »

Quant à la seconde méthode, en voici la description :

« Le deuxième procédé est d’une application plus facile ; voici en quoi il consiste : demeurons constamment le “*témoin désintéressé*” de tout ce qui se passe en nous ; nous constaterons que, sous l’influence d’un désir, certains courants se forment encore en notre esprit ; des pensées exercent leur séduction ; l’association des idées entre en action ; il ne nous est pas possible de contempler l’Idéal que nous avons choisi. Si nous conservons en toute circonstance la position d’observateur et que nous prenons soin de ne pas nous identifier avec les pensées qui défilent sur l’écran intérieur, la force qui les anime s’affaiblira peu à peu<sup>120</sup>. »

On l’aura compris, quelle que soit la méthode choisie, il

<sup>119</sup> Swami Siddhêsvarâna nda, *La Méditation selon le Yoga-Védânta*, p. 59.

<sup>120</sup> *Ibid.*, p. 60.

faut rester vigilant et revenir sans cesse sur l'objet de sa concentration, encore et encore, et surtout sans impatience, car cette impatience est un des moyens subtils du mental pour nous faire abandonner la partie et reprendre le contrôle du méditant. Il arrive donc que la racine d'une nouvelle série de pensées, n'ayant pas été coupée à temps, se développe en un véritable bavardage. Nous n'en prenons souvent conscience que lorsque celui-ci est déjà bien avancé. Dans ce cas, il faut revenir à la technique choisie le plus tranquillement du monde, reprendre son mantra (sa visualisation ou sa respiration selon le cas) sans se décourager. N'ayez jamais de réactions émotionnelles, car alors des pensées de même nature imprégneraient toute la matière mentale et tout serait à recommencer.

Si, comme cela arrive quelquefois, rien ne va plus, que les pensées affluent de toutes parts et que l'énerverment vous guette, rafraîchissez-vous le visage et la tête avec de l'eau froide, respirez à pleins poumons, faites quelques mouvements de yoga ou autres, et reprenez votre méditation. Ne vous irritez pas contre lui (le mental), mais admirez un adversaire hors du commun comme on admire un cheval sauvage que l'on s'apprête à dresser. J'ai pris cet exemple du cheval car certains yogis considèrent que cet animal intelligent ne peut pas être conquis par la force, mais seulement par le respect, la mise en confiance, l'amour et une très grande patience. Si vous avez ces qualités, c'est lui qui se fatiguera et finira par se soumettre. Il deviendra alors un parfait serviteur et un compagnon sur lequel on peut compter. La volonté que l'on utilise ici n'est nullement de nous opposer au mental et à ses modifications, mais de nous maintenir à dos de cheval aussi longtemps que cela sera nécessaire. Il viendra un jour où votre mental pacifié ne réagira plus à rien du monde extérieur ni du monde intérieur. Le résultat en sera une lente dissolution de

*ahamkara*, le sens de l'individualité « moi je ». Dans cette attitude pacifiée du mental, la conscience de veille (*jagrat*), l'état de rêve (*swapna*) et l'état de sommeil profond sans rêve (*sushupti*) sont transcendés et laissent transparaître la conscience pure et non modifiée (*turiya avastd*).

Les étapes qui séparent le débutant en méditation de celui qui parvient à l'oubli de l'ego sont différentes pour chacun. Elles sont quelquefois sanctionnées par des phénomènes d'ordre psychique. Il convient d'avoir dans ce cas la bonne attitude qui s'impose, à savoir : ne pas s'en réjouir ni les rejeter. Là encore, soyez le simple observateur des phénomènes qui, ayant eu un début, auront une fin. Car ce que recherche le méditant n'est pas du domaine de l'éphémère, mais de l'éternel.

Notre méditation *So'ham* n'utilise pas de chapelet, mais comme cet instrument rituel peut être une aide considérable pour maîtriser un *japa-mantra*, je crois très utile d'en dire quelques mots. L'intérêt du *mala* est de pouvoir compter précisément le nombre de mantras à réciter. C'est évidemment un bon exercice en vue d'obliger le mental à se maintenir dans la concentration, mais c'est surtout la technique de l'occultiste cherchant à manipuler l'énergie (les dévas) pour atteindre un résultat objectif : le brahmane cherchant à faire tomber la pluie en cas de sécheresse, par exemple ! Pour tel ou tel objectif, il est demandé un nombre précis de récitation, et le chapelet est alors un instrument fort adéquat. Pour le mystique, qui n'est plus dans le « faire » mais dans l'« être » et dont le but final est de s'unir au Brahman ou Soi, le chapelet n'est plus d'aucune utilité.

Les instructions que j'ai reçues jadis du brahmane P. Seenappa Sastry, frère du prêtre qui conduisait tous les

rituels du mandir de Puttaparthi, portaient sur l'utilisation d'un chapelet en vue de pratiquer la récitation constante (*namasmarana*) d'un mantra ayant des objectifs précis et personnels. Je précise que je n'ai été initié qu'à ce seul mantra jusqu'à ce jour, même si j'en ai appris de très nombreux au Japon. Je les ai utilisés en raison de mon appartenance à des écoles d'arts martiaux (Budô) où les ascèses religieuses et occultes font partie de l'entraînement (méditation sous les cascades par exemple), mais jamais en continu, et en Inde aucun des guru-instructeurs avec lesquels j'ai travaillé ne m'a jamais proposé d'en changer. Je dis cela pour les collectionneurs de mantras et de gurus. Dans ce domaine, il faut être prudent et sérieux et ne pas mélanger les genres.

L'initiation (*diksha*) fut donc traditionnelle (châle de soie blanche placé sur la tête du brahmane et sur la mienne, transmission du mantra dans l'oreille droite, etc.). Ce tissu fait du récipiendaire un « embryon », symbole de re-naissance à une plus grande sagesse.

L'utilisation d'un chapelet (*mala*) pour un *japa* est une pratique qui n'exclut nullement de pratiquer *So 'ham* en parallèle. Seulement, *So 'ham* demande de se mettre dans des conditions plus contraignantes, notamment au niveau du temps et du lieu, alors que l'utilisation du chapelet est plus facile dans la vie en société. Certains commencent donc par *japa-mala* et, lorsqu'ils sont bien avancés, ils entrent dans le cycle final du *japa* mental (*namasmarana*) ou méditation *So 'ham*.

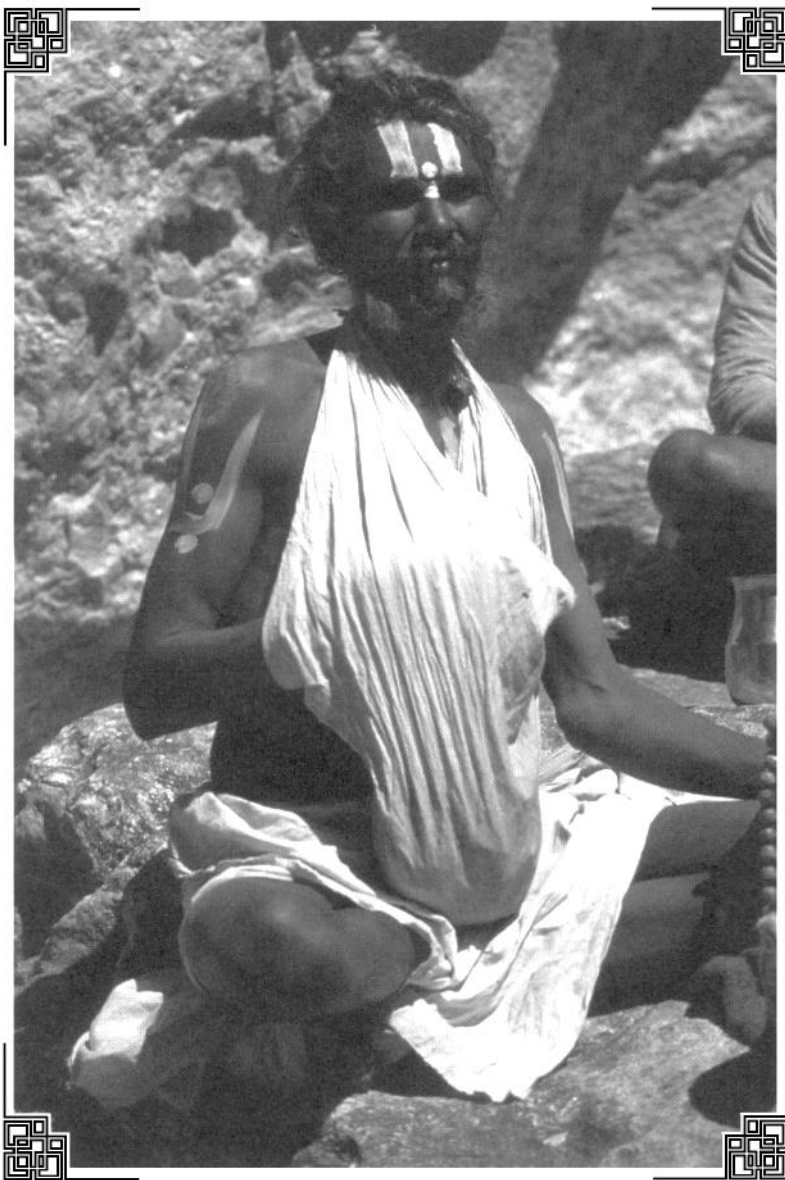


Fig. 28 : Renonçant pratiquant japa au moyen du *mala*. Gaumukh (Sources du Gange).

Nous ignorons à partir de quelle époque les ascètes utilisèrent un chapelet comme moyen de contrôler le mental mais, à la lecture des Écritures saintes de la période védique, on peut supposer que cela commença chez les premiers rishis et les ascètes âryas de Bhârat, l'Inde archaïque qui s'étendait jadis sur un territoire considérablement plus vaste que l'actuelle péninsule indienne. À cette époque, ces ascètes étaient installés sur les rives de la rivière sacrée Sarasvatî<sup>121</sup> et passaient le meilleur de leur temps dans la contemplation la plus élevée au point de recevoir à travers des vibrations sonores (mantras divins) la connaissance des Lois universelles qui, une fois méditées et analysées, furent compilées sous la forme d'un texte sacré, le *Véda*. Ces saints ascètes utilisaient plusieurs instruments dans leur pratique de yoga parmi lesquels se trouvait le chapelet. Il était hautement vénéré en tant qu'attribut du dieu Brahmâ.

<sup>121</sup> Ce fleuve aujourd'hui disparu sous les sables du désert était encore présent bien au-delà de trois mille ans avant notre ère. Le fleuve était si sacré aux yeux des Âryas qu'il fut considéré comme la mère des Védas. C'est son assèchement par le sol qui sonna le glas de la brillante civilisation d'Harrapa, et non pas une pseudo-invasion aryenne.

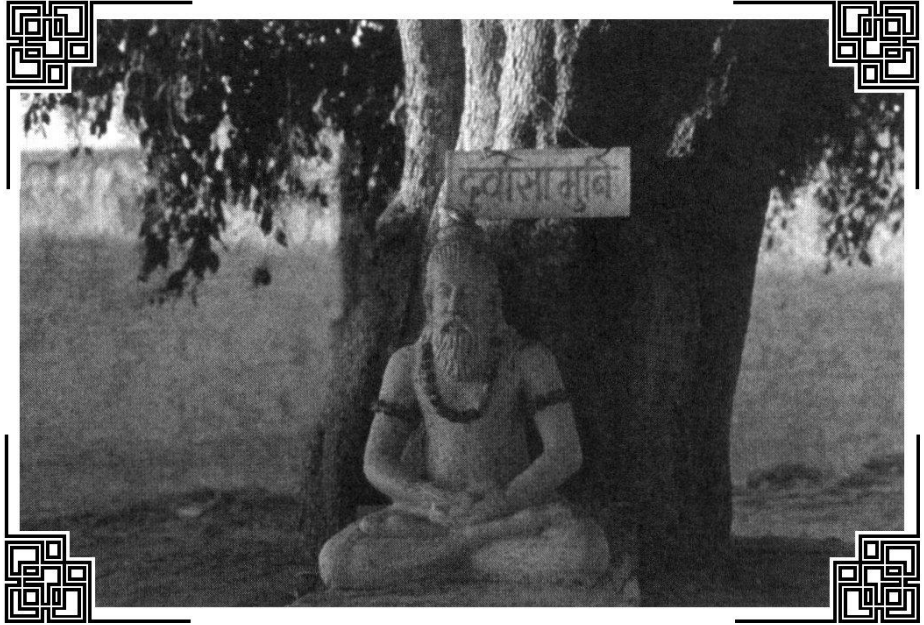


Fig. 29 : Statue d'un Rishi méditant au pied d'un arbre, symbole de la tradition originelle ou *Sanathana dharma*. (Dvârâkâ - Gujarât)

Les grains utilisés pour la construction du *mala* ont certainement fait l'objet de nombreuses expériences afin de déterminer quels étaient les meilleurs matériaux à utiliser selon les régions. Il semble qu'à l'unanimité le choix des sages se soit porté sur les graines de rudrâksha. Il s'agit des grains de la plante *Elaeocarpus ganitrus* (en anglais *Utrasum bead tree*). Le *Shiva-purâna* les a comparés aux « yeux de Shiva ». Si, comme nous l'avons dit, les cheveux ont la particularité d'absorber et de conserver le *prâna*, il en est de même pour les grains de rudrâksha, d'où le fait qu'ils sont utilisés sous forme de chapelet pour le *japa*

aussi bien que comme collier condensateur de *prâna*<sup>122</sup>.

« En voyant un homme paré d'une guirlande de *rudrâksha* énergisés par les *montra*, tous les esprits mauvais, les fantômes, les Pishâcha, les sorcières, les Dâkinî et les Shâktinî, tous les êtres maléfiques, les mauvais sorts et les enchantements néfastes s'enfuirent ou se dissipèrent sur le champ<sup>123</sup>. »

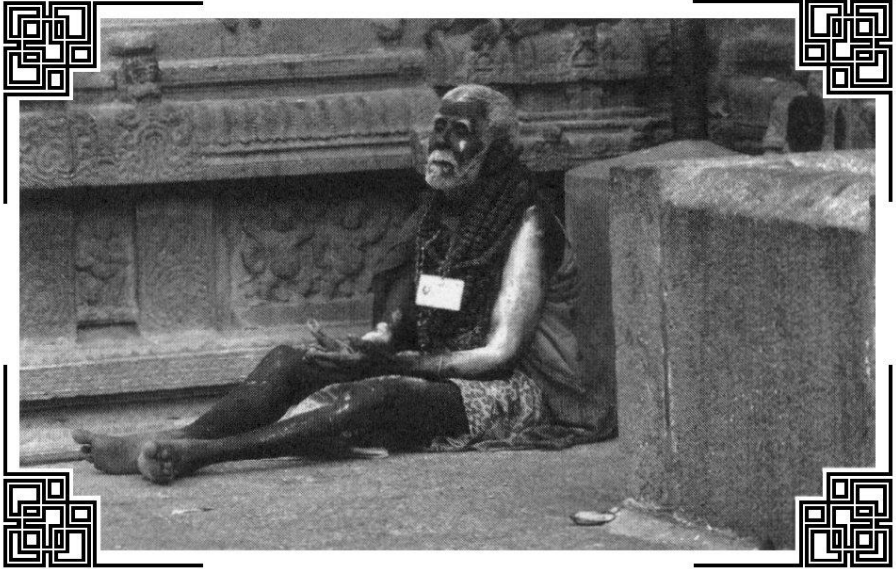


Fig. 30 : *Sannyasin* du temple d'Arunâchaleshwar (Tiruvannamalai).  
Les *rudrâkshas* constituent son dernier bien terrestre.

Pourquoi appeler ces grains les « yeux de Shiva » ? Ésotériquement, les larmes sont l'expression de la volonté de Dieu et de la compassion de la Déesse. Les yeux qui les

<sup>122</sup> « Ô Bien-aimée, un fidèle doit réciter tous les mantra en portant une guirlande de *rudrâksha* » (*Shiva-purâna*, chap. XXV, 61).

<sup>123</sup> Tara Michaël, *La Légende immémoriale du Dieu Shiva*, p. 165.

produisent sont les organes de perception les plus purs du corps. Chaque œil canalise des énergies spécifiques. Ainsi, chez la moyenne des hommes, avant que la perfection ne soit atteinte, l'œil droit transmet l'énergie du corps astral lorsqu'il est dirigé constamment vers l'objet de l'attention, et l'œil gauche transmet l'énergie du corps mental inférieur ou concret. Entre ces deux yeux directeurs se trouve le centre frontal ou *ajna* qui ressemble à un troisième œil dirigeant les énergies amalgamées et fondues de la personnalité. Chez le disciple, l'œil droit est encore l'agent de l'énergie astrale, l'œil gauche, celui de l'énergie mentale concrète, le troisième œil est le répartiteur des énergies de l'âme, et le centre *ajna* est le point focal de ces trois énergies.

C'est le *japa* aidé du *mala* de *rudrâksha* qui permet cette fusion supervisée par Shiva, considéré comme le dieu de la transcendance. Voici un extrait du *Shiva-purâna* qui évoque, sous le voile du symbolisme, ce que nous venons d'expliquer :

« 3. O sage, jadis la gloire du *rudrâksha* a été révélée par Shiva lui-même à la Déesse pour le bien des mondes. »

5-7. « O Grande Souveraine, lui révéla-t-il, il était une fois un temps où j'avais accompli une ascèse pendant mille années divines. Bien que j'eusse maîtrisé mon esprit rigoureusement, il frémissait. Juste par jeu, j'ouvris les yeux tout en ayant un contrôle absolu sur moi-même, uniquement dans un désir de venir en aide aux mondes. Des larmes tombèrent de mes yeux mi-clos. Là où étaient tombées ces larmes les plantes de *rudrâksha* se mirent à pousser.

11-12. Sur mon commandement ces plantes furent

classées en quatre sortes, convenant aux brahmanes, aux *kshatriyas*, aux *vaishya* et aux *shudra*, la couleur de leurs grains étant respectivement blanche, rouge, jaune et noire<sup>124</sup>. »

Les rudrâkshas sont consacrés à Shiva, les graines de Tulsî (le basilic indien) à Vishnou. D'une manière générale, le rudrâksha est le symbole de l'ascétisme et de la chasteté. Les hindous utilisent également des *mala* en bois de santal car ce bois est censé avoir un effet destructeur, et on suppose qu'un *mala* en bois de santal aidera à détruire l'égo. D'autres sont en or ou en cristal pour les mêmes raisons que les rudrâkshas (accumulateur de *prâna*).

Cette pratique a été reprise par les bouddhistes qui lui ont donné de nombreuses significations, en particulier dans le Vajrayâna très présent au Tibet, et en Chine. Le grand maître japonais Kûkaï, qui rapporta de Chine le bouddhisme ésotérique<sup>125</sup>, rapporta également certains instruments rituels dont le *nenju* ou chapelet constitué de deux fois 54 grains, rejoignant ainsi la symbolique du *mala* à 108 grains. Sa pratique est un peu plus complexe et comprend des éléments devant représenter différents principes comme le *kazutori*, deux fois cinq grains plus petits supposés représenter les dix perfections, ou les deux graines en forme de larme (*tsuyu*) symbolisant le double fruit merveilleux de l'illumination (*bouddhi*) et du *nirvâna*.

Dans la pratique, le chapelet est traditionnellement porté par la main droite. Certains l'utilisent à l'air libre, d'autres le cachent sous un voile ou dans un petit sac en toile. La

<sup>124</sup> *Ibid.*, p. 159.

<sup>125</sup> Cf. l'ouvrage de l'auteur : *Shingon, le bouddhisme tantrique japonais*, Ed. Guy Trédaniel, 2004.

main droite qui égrène peut être étendue et reposer sur le genou droit, comme l'est la gauche sur le genou gauche. Les paumes sont orientées vers le ciel. Beaucoup cependant choisissent d'avoir le bras droit plié et la main placée juste devant la poitrine, au niveau du cœur, la paume dirigée vers la poitrine et le coude décontracté le long du corps. Un peu de pratique permet à cette position d'être facilement oubliée.

La main gauche est dite *tamasique* car elle renferme toute chose potentiellement. C'est le vide du Brahman non encore révélé par l'activité des trois *guna* que le méditant doit apprendre à mettre sous son contrôle. Cette main est associée à Dieu le Père.

La main droite est dite *rajasique* car c'est elle qui, par le jeu de l'action et de l'expérimentation dans le monde des trois *guna*, va permettre au potentiel de devenir actif, à l'inconscient de devenir conscient, à l'homme de se découvrir divin. Cette main est associée à Dieu le Fils.

C'est grâce à cette main droite que la conscience du méditant acquiert l'état sattvique (ou l'âme parfaitement illuminée), l'aboutissement de la *sadhana*.

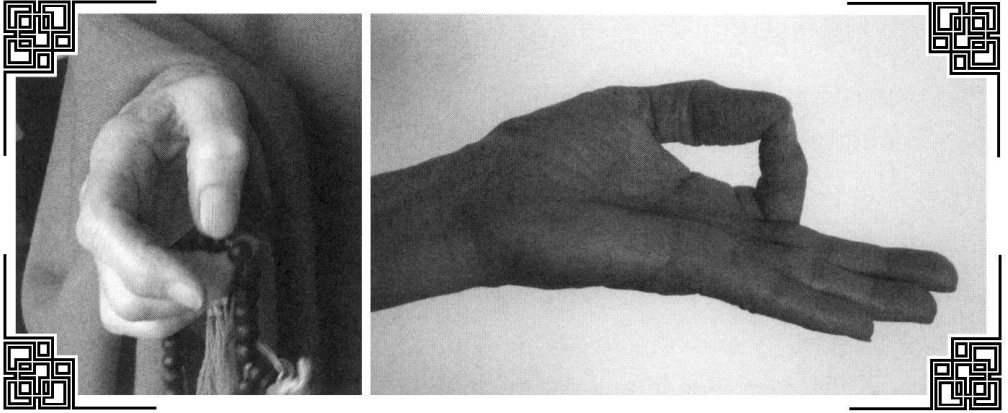


Fig. 31a et 31b : La main droite égrenant le chapelet, la main gauche exécutant le *jnânamudrâ*.

## ***Symbolisme des doigts***

Bien qu'il y ait plusieurs manières de se servir d'un chapelet, il en est une plus courante que les autres et la plus généralement utilisée.

La figure ci-dessus nous montre la manière de s'y prendre. Le chapelet est posé sur le médium replié, l'index est laissé au-dehors ou replié, mais il n'est pas utilisé. C'est donc le pouce qui attrape le grain et en lui impulsant une petite rotation le tire sous le médium. Le processus continue jusqu'à la fin du chapelet où se trouve le nœud terminé par un grain et un fil. Au dernier grain, le méditant prend ce grain entre le pouce et l'index, et fait faire un tour complet au chapelet afin de reprendre le comptage dans l'autre sens.

## ***Le médius (sattvique)***

Le chapelet est porté dans la main droite et glisse sur le médius, le doigt de l'équilibre souvent assimilé à Saturne et au karma<sup>126</sup>. Saturne gouverne les facultés de dévotion et est assimilé à l'élément Feu. Le fait que Saturne lui soit attribué vient de ce qu'il permet au méditant de passer du mental inférieur au supérieur et de là au non-mental. C'est en cela que réside l'importance de Saturne qui, entre autres, confère les épreuves par lesquelles le disciple accède aux expansions de conscience les plus élevées. On fait de lui le doigt sattvique par excellence. C'est donc lui le plus apte à faire progresser les grains du chapelet.

## ***L'annulaire (rajasique)***

Ce doigt correspond au soleil, au *prâna* et à l'élément eau. On l'associe par conséquent à la qualité rajasique. Le soleil est le magasin de la force vitale et le grand diffuseur de lumière, d'où son association avec le cœur pur de la *bouddhi* originelle, avec l'âme et le corps causal. C'est un doigt très pur et les traditionalistes hindous l'utilisent pour tracer avec de la cendre sacrée (*iyibhûti*) la marque de leur caste sur leur front et sur les douze parties du corps. En Occident, il a été choisi pour porter l'alliance (en or, métal solaire), symbole du mariage entre un homme et une femme. Le soleil gouverne surtout les facultés dirigeantes.

<sup>126</sup> Le pouce est associé au Brahman et à la volonté, l'index à Jupiter et à l'égo, le médius à Saturne et au karma, l'annulaire au Soleil et au prâna, l'auriculaire à Mercure et au mental.

## ***L'auriculaire (tamasique)***

Ce doigt correspond à Mercure et au mental (*manas*). Il est associé à l'élément terre (*prakriti*), d'où sa qualité tamasique ou passive. Mercure correspond au chakra coccygien où se tient le feu divin de la Mère matière (*kundalini-shakti*). En fait, Mercure exprimant *kundalini* en tant qu'activité intelligente est le symbole de la sagesse bouddhique. Voilà pourquoi on dit que Mercure gouverne les facultés intellectuelles.

Avec ces trois doigts, nous avons la représentation des trois qualités (*guna*) de la matière à transfigurer et à émanciper au moyen des deux doigts restants, le pouce et l'index.

## ***L'index (l'ego - jivâtma<sup>127</sup>)***

L'index est le doigt le moins aimé. Il est le symbole d'*ahamkara*, de l'ego qui se désigne ou désigne l'autre comme une entité différente de soi. C'est aussi le doigt qui accuse. Il est donc considéré comme symbole d'ignorance et d'illusion par les brahmanes orthodoxes, voire maléfique, puisqu'il est le doigt utilisé dans les cérémonies mortuaires. Dans la méditation, il représente l'ego (*jivâtma*) séparé du Soi (*brahmâtma*) par la *mâyâ*, mais qui dans le mudra de la main gauche démontrera qu'ils sont unis et ne furent jamais séparés autrement qu'en appa-

<sup>127</sup> « Un jivâtma est Ishvara, avec un nom et une forme. Cette définition est tirée de l'Upanishad lui-même. Le jivâtma n'est rien de moins qu'Ishvara avec un nom et une forme (ou, pourrions-nous dire, individualisé, particularisé), et un jivâtma n'est rien de plus que cela. Il est, en essence, la plus grande chose du monde ; le nom et la forme sont ses limitations » (*La Sagesse des Upanishads*, p. 52).

rence dans le monde illusoire et duel. Pour retrouver cette vision unitaire, la main droite va s'activer au moyen de l'égrenage du chapelet et unir à nouveau ce qui semblait séparé. L'idéal à réaliser est donc démontré par la main gauche dont le pouce et l'index font le *jnana mudra* pendant que les trois doigts tendus serrés les uns contre les autres en une seule unité démontrent que les trois *guna* ont été maîtrisés et que le monde des noms et des formes est proche d'être transcendé.

Correspondant à l'ego et à Jupiter, l'index est associé à l'élément air. Jupiter gouverne les facultés de sympathie, et s'il peut s'unir au pouce ou Brahman, c'est qu'il est maintenant devenu un Ego avec un E majuscule, un homme devenu une âme consciente de sa nature spirituelle. Jupiter permet cette union, et Platon faisait de Jupiter le Verbe du Soleil et un intermédiaire privilégié entre l'homme et Dieu, entre le bas et le haut.

### ***Le pouce (Brahman)***

Les enseignements et les rites hindous sont quelquefois très différents les uns des autres, sans toutefois s'opposer sur l'essentiel. Ceux qui m'ont instruit enseignaient que l'index ne devait toucher le *mala* sous aucun prétexte. Dans d'autres ashrams, on enseigne que le pouce fait rouler le grain sur l'index de sorte qu'ils unissent leurs efforts dans l'action visant à la fusion de ces deux principes (l'homme à Dieu). Pouce et index forment ainsi un cercle parfait, le *jnana mudra*, ou mudra de la connaissance du Soi (*âtma-vidya*). Le pouce, comme nous l'avons dit, est le symbole du Brahman et le centre du cercle représente la nature vide de Dieu, l'aspect volonté divine de Shiva. Au pouce sont donc associés le vide, la sagesse et la transcendance, ainsi que la planète Vénus (en tant que

substitut exotérique), planète considérée comme gouvernant la faculté de ténacité (volonté). Quant à l'index, il est égoïste aussi longtemps que persiste le mirage de se croire différent des autres ! Lorsque cette illusion disparaît, on se rend compte que ce doigt n'est rien d'autre que Brahman, individuellement manifesté. Alors l'index devient le serviteur et le véhicule de l'Esprit. La preuve est donnée dans le *Vasudeva Upanishad* : « Quant aux ascètes, ils utiliseront leur index pour oindre de gopî-chandana leur crâne, leur front et leur cœur, tout en prononçant la syllabe OM. »

## CHAPITRE X

---

Le Prâna sort en faisant « HAM ! »  
L'Apâna rentre en faisant « SA ! »  
Ainsi l'âme individuelle  
va-t-elle, répétant sans cesse  
la formule sacrée « HAMSA ! HAMSA ! »

*Dhyânibindu Upanishad, 62.*

### ***La méditation So 'ham (hamsa gâyatrî)***

Nous voici parvenus, après une longue préparation, à l'objectif de cet ouvrage qui est de proposer à tous les disciples, quelle que soit leur religion, d'accéder à ce que les hommes ont appelé Dieu, l'Absolu, par une méditation exceptionnellement simple, directe et naturelle. Cette méditation, l'une des plus anciennes qui soient, est le résultat de l'observation et de la contemplation des anciens rishis et yogis qui la découvrirent en se découvrant. Ce n'est pas une technique mise au point par des hommes de grande sainteté, mais l'observation et la compréhension d'une Loi divine dans l'homme. En effet, cette méditation s'inspire de la Loi qui veut que le Verbe sacré *Om*, de même nature que l'âme, engendre, lorsqu'il pénètre un corps, une pulsation rythmique d'inspiration (*so*) et d'expiration (*ham*). Méditer et contempler ce mouvement et le son divin (*shabda*) qu'il produit est le meilleur moyen de parvenir à la vérité de son propre Esprit. *Ham* se traduit par « je » et *So* par « Lui » :

« Le mantra “So’ham” est avant tout constitué des deux pronoms “sah” (Lui) et “aham” (je), et en sanskrit la liaison entre “ah” et “a” donne lieu à la forme “So’ham”, l’apostrophe indiquant que le “ah” s’est transformé en “o” et que le “a” de “aham” est élide pour une raison euphonique. »

« En élidant le “s” et le “h” de “So’ham”, et en fusionnant le “a” et le “o”, on obtient le Pranava “OM”<sup>128</sup>, »

La contemplation unitaire une fois réalisée, les deux ne feront plus qu’un et le méditant pourra proclamer « Je suis Lui » ou « Je suis Brahman », traduction du mot *So ’ham* ou *Hamsa*.

Cette méditation ancienne et traditionnelle est contenue dans de nombreux textes sacrés. C’est, selon Sivânanda, « le mantra des ascètes errants, à l’âme très haute (*paramahamsa-sannyasin*) ; c’est le *abheda-bodha-vakya*, c’est-à-dire qu’il signifie l’identité de l’âme individuelle et de Brahman, le Moi suprême. Ce mantra prend, dans *Ylshavasya Upanishad*, la forme “*Sohamasmī*”<sup>129</sup>. »

Dans l’une des *Upanishads* intitulée *Hamsa Upanishad*, 3, le sage Gautama questionne Sanat-kumâra sur le moyen d’éveiller l’esprit à la connaissance du Brahman. Sanat-kumâra lui répond qu’au préalable, avant même de vouloir aborder cette expérience transcendantale, il faut pratiquer le dharma et étudier la philosophie shivaïte. Après quoi seulement, il pourra lui révéler la vérité. Sanat-kumâra dit :

<sup>128</sup> Swami Yogananda Sarasvati.

<sup>129</sup> Sivananda Sarasvati, *La Pratique de la méditation*, p. 208.

« Ce secret qui est pareil à un trésor, qui expose la nature de Hamsa (le Soi comparé à un cygne) et qui confère le fruit de la libération des jouissances, n'est pas à divulguer, sauf au yogi » (*Hamsa Upanishad*, 3).

Sanat-kumâra, émanation de Shiva lui-même, est, sur le plan ésotérique, l'hypostase de l'Ancien des Jours de la kabbale babylonienne et juive, le Melchisedech de la tradition chaldéo-nazaréenne et essénienne. Sur le plan initiatique cette fois, Sanat-kumâra est similaire à Dakshinâmûrti, le suprême hiérophante des mystères, celui qui confère l'initiation finale dans le grand silence du Soi.

À ceux qui se sont déjà engagés dans la discipline et qui souhaitent ainsi passer de l'état d'aspirant et de dévot à celui de disciple, il est conseillé cette ancienne méditation, simple à comprendre et à pratiquer, connue sous le nom de méditation *So 'ham*, ou *Hamsa Gâyatrî*.

## ***Pranava OM***

« Étant le nom et le symbole de Brahman, le Pranava "OM" est la quintessence des Vedas, des Upanishads et des enseignements de Sri Shankarâchârya. Comme un bîja ou une toute petite graine peut contenir en puissance un arbre gigantesque, la semence verbale du Pranava contient à elle seule la Toute-Puissance de Brahman dont provient tout l'univers, grâce à laquelle tout se maintient et en laquelle tout retourne ultimement. Constitué de quatre parties, le monosyllabe "OM" représente les trois états de veille, de rêve et de sommeil profond, ainsi que leur Témoin immuable appelé Turiya ou le Quatrième. Rien de si profond n'a jamais été exprimé de façon aussi claire et

concise en une seule syllabe. Tout est contenu dans cette Plénitude. À la seule prononciation du Pranava, tout est dit : tout ce qui a été, tout ce qui est et tout ce qui sera. Cela tient non seulement à la perfection de la langue sanskrite et de son alphabet, mais aussi et surtout à la grande portée métaphysique du Pranava<sup>130</sup>. »

Dans l'essence même de l'hindouisme - le *sanatana-dharma* - il est dit que Dieu, l'Absolu (*Parabrahman*), manifeste Sa puissance sous un triple aspect. Dans un premier temps, Il apparaît, unique. Dans un second temps, Il se différencie en Esprit (*Brahman*) et substance (*Prakriti*). Sa troisième manifestation est la conséquence de l'union de l'Esprit et de la forme, Il apparaît alors comme l'Espace<sup>131</sup>, avec Ses mondes et Ses univers. Le son A émane de la première apparition, AU de la seconde, et Mm, de la troisième. L'ensemble de la création est donc le produit du Pranava OM. C'est un vocable qui représente une tentative humaine de reproduire le triple son divin qui engendra toutes les créations.

« Dieu parle, les mondes se créent » (Psaumes, 148, 1-5).

« La syllabe "OM" est tout cela. En voici la claire exposition : tout ce qui est passé, présent ou futur est en vérité "OM". Et ce qui est au-delà des trois périodes

<sup>130</sup> Swami Yogananda Sarasvati.

<sup>131</sup> Avant de devenir l'Espace circonscrit, ce principe est le premier voile jeté sur le Mystère du Dieu inconnu, un principe seul capable de le connaître et de le faire connaître. Il est connu sous le nom de *Daiviprakriti* (litt. : nature divine). C'est la manifestation du premier Logos non manifesté. Dans son aspect inférieur, c'est l'énergie appelée *Sophia* par les Gnostiques, *Binah* par les Kabbalistes et *Fohat* par les occultistes tibétains.

du temps est également “OM” en vérité » (Mândūkya Upanishad, 1).

L’objectif de cet essai n’est nullement d’aborder les grandes envolées métaphysiques de la philosophie hindoue, mais de donner aux futurs méditants une base de connaissance minimum concernant la pratique de la méditation *So ’ham*. Pour commencer notre propos, affirmons à nouveau que cette méditation prend pour base l’Absolu, Dieu Lui-même sous la forme d’un Son ou Verbe auquel le fidèle doit s’identifier :

« Toute pratique est vaine et tout mantra futile : ne te laisse pas prendre à leur piège ! Tant qu’il n’a pas réalisé le Verbe, Le corbeau ne peut se transformer en cygne<sup>132</sup> ! »

Ou encore :

« Celui qui connaît le chapelet du souffle à chaque inspiration, à chaque expiration récite le nom<sup>133</sup>. »

Le pranava OM reflète la triplicité de la création composée de Dieu, de l’homme et du monde. C’est pour échapper à l’illusion de cette vision et retrouver l’unicité que va être utilisé le Verbe même de Dieu qui transcende cette triplicité apparente, puisque par lui se réalise l’unité entre les extrêmes, le haut et le bas. Comme Dieu est inaccessible à la raison et aux sens, c’est par son Verbe que l’unité recherchée va être réalisée.

Le pranava OM se décompose en quatre degrés de cons-

<sup>132</sup> Yves Moatti, *Kabir, le fils de Ram et d’Allah*, p. 136.

<sup>133</sup> *Ibid.*, p. 184.

cience (AUM<sup>134</sup>) que tout homme manifeste alternativement :

**A** correspond à l'état de veille. C'est un état de pure *maya*, mais c'est le seul avec lequel et dans lequel nous œuvrons pour parvenir au but.

**U** représente l'état de conscience du rêve. C'est un état tout aussi illusoire, mais plus subtil.

**M** représente l'état de sommeil profond (sans rêve), état de totale ignorance tant que l'éveil ne s'est pas réalisé, éveil que l'on compare à la Vérité (le stade *prajna*).

À l'arrière-plan de ces trois états modifiés de la conscience mentale, il y a le quatrième état, la conscience pure, permanente, inchangée, éternelle. C'est l'état de la nature du Soi, ou *âtma*. C'est le fameux quatrième état auquel on accède dans la méditation profonde du *samadhi*.

La question suivante est souvent posée : quelle est la différence entre Aum et Om ? Le son Aum a pour dessein d'ancrer l'âme dans la forme humaine. L'âme est représentée par le son *U* situé entre le *A* de l'Esprit et le *M* de la forme. C'est par conséquent le symbole de l'incarnation de l'âme dans un corps.

De cette union de l'Esprit (*A*) avec la forme (*M*) jaillit la conscience (*U*). Cette conscience est évolutive, étant tour à tour instinctive, intelligente, intuitive et divine. Il est utile de chanter le Pranava Aum, car ce mantra favorise le développement des potentialités de l'âme (*bouddhi*) que nous appelons lumière, sagesse, amour, etc. Mais il est dange-

<sup>134</sup> La *Prasnopartishad* dit ceci : « *Aum iti ekaksharam brahma* – Om, ce mot monosyllabique est Brahman. »

reux de le psalmodier à tout vent et sur n'importe quel ton. La véritable intonation est donnée au méditant consacré à un moment de sa vie méditative et contemplative. Elle est issue de son âme et représente son identité réelle. C'est sur cette note que doit désormais être entonné le mot sacré, et si possible silencieusement.

Le son **OM** est, quant à lui, le symbole de la libération de l'âme. Il n'est plus constitué de trois lettres, mais de deux. Ce sont les deux ailes de notre méditation *so* et *ham*, qui vont nous permettre de retourner au lieu de notre naissance, Dieu, le Soi, la réalité absolue.

Adi Shankarâchârya a écrit :

« Ayant renoncé à toutes les actions, pour la libération du lien de la naissance, que l'étude de l'âtman soit pratiquée par les sages érudits qui sont préparés » (*Vivekacûdâmani*, 10).

Cette préparation est autant l'amour du prochain que la maîtrise de la méditation. Entrer dans le monde de l'Esprit n'est possible qu'en transformant l'homme en âme, puisque l'âme seule peut connaître le Père et le faire connaître, selon les paroles de Jésus. L'âme a souvent été identifiée aux Avatars (les révélateurs de vérités inconues) ainsi qu'aux Seigneurs de libération descendus dans notre monde conformément à la Volonté et au Dessein de Celui (Sanat-kumâra ou le Logos planétaire selon le système étudié) « dont rien ne peut être dit » et qui est le but non compris de l'humanité. Car c'est de ce Logos ou Verbe unique qu'apparaissent les grands instructeurs, qu'il s'agisse de Râma, Krishna, Bouddha ou Christ. Derrière toutes ces formes, il y a un même souffle divin, un même Verbe, et c'est ce Verbe que nous appelons *So 'ham*.

Le Soi est un principe neutre et unique, non soumis à une dualité quelconque. Il n'en est pas de même pour l'âme (*manas-bouddhi*) qui manifeste le dessein du Soi dans le monde de la forme<sup>135</sup>. Cette distinction de fonction entre l'Esprit et l'âme apparaît dans une *Upanishad* :

« Deux oiseaux toujours ensemble et portant des noms identiques occupent le même arbre (du corps). L'un d'eux (le soi individuel) mange le fruit (du karma) aux saveurs variées. L'autre (le Soi suprême) observe sans manger » (*Mundaka Upanishad* III, i,1).

En réalité, les deux oiseaux sont un, mais momentanément l'ego ignorant semble agir : c'est l'homme qui, un jour, ne devra faire qu'un avec le Soi représenté par l'oiseau immobile. La *Hamsa Upanishad*, consacrée à la méditation *So 'ham*, dit :

« Je vais donc te dire  
ce qu'est cette doctrine  
et ce qu'est l'Oiseau suprême  
puisque tu es novice  
maître de soi et voué à l'étude :  
L'enseignement est qu'il faut méditer  
encore et encore sur l'Oiseau  
en répétant sans cesse  
"L'Oiseau ! l'Oiseau !"  
Il entre en tous les êtres,  
l'Oiseau migrateur,

<sup>135</sup> L'âme est seule et unique, mais elle se manifeste (dans le monde et dans l'homme) par sept notes musicales et sept couleurs.

et devient présent en eux  
comme le feu dans le bois de friction  
comme l'huile dans le sésame ;  
Savoir cela c'est vaincre la mort<sup>136</sup>. »

Il s'agit là de l'image de la captivité de l'âme, prisonnière du cycle des naissances et des morts pendant des existences sans nombre. De même, au cours de cette existence, le souffle, expression physique de la présence de l'âme dans ses deux aspects, conscience et vie, entre et sort comme l'oiseau qui s'envole mais qui à chaque tentative est ramené en arrière par le fil qui le lie à sa cage.

Le principal objectif de la technique *So 'ham* est de permettre au mental de s'imprégner des qualités de la *bouddhi* et ultérieurement de celles du Soi. Tous les instructeurs ont souligné l'importance de la *bouddhi*<sup>137</sup> :

« Après le mental, il y a bouddhi, bouddhi est généralement comprise comme le pouvoir de l'intelligence. Cela n'est pas correct. C'est réellement le pouvoir discriminatoire du Soi. Il y a une différence vitale entre l'intelligence et bouddhi (le pouvoir de discernement). L'intelligence existe comme une entité physique dans l'homme. C'est le centre du système nerveux, une sorte de station de contrôle pour l'homme. Mais bouddhi représente un pouvoir supérieur issu

<sup>136</sup> *L'Oiseau migrateur (Hamsa upanishad A, 5)*, traduction de Jean Varenne, p. 111.

<sup>137</sup> Les traductions de la littérature hindoue en anglais et en français sont souvent truffées d'erreurs sur les mots sanskrits désignant les différents principes constituant un être humain. Les termes sanskrits exprimant ces principes devraient être traduits de cette façon : *manas*, par *mind*, le mental, *manas-bouddhi* par *soûl*, l'âme, et *âtma* (ou Soi) par *Spirit*, l'Esprit divin en l'homme.

de l'Esprit. Elle n'est pas reliée au corps physique ou au monde physique phénoménal. Par ses relations avec le Soi, elle possède des attributs divins » (*Sa-nathana Sarathi*, mars 1990).

Dans la tradition hindoue populaire, le Seigneur Ganesha à tête d'éléphant (appelé aussi Ganapati ou Vinâyaka) est une divinité qui enseigne le moyen de passer de la conscience mentale à la conscience bouddhique. **GA** signifie *bouddhi*. **NA** signifie sagesse. Ganapati signifie celui qui est le Seigneur de la *bouddhi* et de la sagesse. Il est le Seigneur de tous les ganas (forces élémentales) qui symbolisent les impulsions des désirs des sens. Ganapati est donc celui qui contrôle les sens. Ce n'est que lorsque la *bouddhi* est manifestée que le but est atteint. L'arc que porte quelquefois le Seigneur Ganesha symbolise le Omkara qui doit être constamment chanté (ou tendu) par le mental afin d'être transmis vers la *bouddhi* qui, à son tour, pourra s'unir au Soi. L'ultime union entre la *bouddhi* (l'âme) et le Soi (Esprit) est accomplie par les ascèses de son jeune frère, Subrahmanyam ou Sanat-kumâra (le Muruga tamil).

## ***Réflexion sur le So 'ham***

Le mental est comparé par les instructeurs à un cheval, à un singe ou à un éléphant, du fait que ces animaux (à l'état sauvage bien sûr) sont le plus souvent en mouvement. Le mental est un principe très subtil qui s'adapte merveilleusement à toutes les formes, et il est presque impossible de pouvoir l'immobiliser par la force de la volonté. Le combat est inégal et le méditant s'en sort avec une migraine, un doute, un désespoir ou l'envie de tout laisser tomber. Le Soi, au contraire, est fixe et immuable. Il est

fort difficile d'amener le mental à se stabiliser sur cette essence divine parfaitement immobile et abstraite, comme le font les *jnani* avancés dans *Pâtmaichara* (l'investigation sur la nature du Soi). Les sages ont donc conçu une méditation intermédiaire permettant au mental de se fixer sur un principe spirituel ayant un mouvement minimum. Ce mouvement est tout simplement celui de l'âme dans son aspect vie, se manifestant comme activité prânique à travers la pulsation naturelle de l'inspiration et de l'expiration.

La philosophie Sâmkhya enseigne que la substance pénétrée par l'Esprit devient « vivante », c'est-à-dire pulsative. Le mouvement respiratoire prouve la vie de l'Esprit dans la forme, qu'il s'agisse de celle d'un minuscule atome, d'un homme ou d'un système solaire. Cette pulsation démontre également un déséquilibre entre l'Esprit et la matière, conférant à cette dernière les caractéristiques des paires d'opposés bien connues, chaud-froid, lourd-léger, actif-passif, plein-vide, etc.

Prakriti, la matière, est conditionnée par trois qualités, *raja guna*, *tamas guna* et *sattva guna* ; l'homme, depuis son corps grossier jusqu'à son mental, est conditionné par ces trois attributs de la matière (cf. fig. 6).

Ce perpétuel déséquilibre entre l'inspiration et l'expiration est la machine infernale qui nous conduit vers la mort car le mouvement et le temps causent l'usure et sont ennemis de l'immortalité. Cependant, les rishis nous ont enseigné que l'on pouvait arrêter ce déséquilibre et s'ancrer dans le *sattva guna* immobile. Sans aucun doute, être sattvique au niveau physique ne nous conférera pas l'immortalité, mais il en est tout autrement au niveau mental. Selon l'instructeur : « Ce n'est que lorsqu'on a transcendé les

trois gunas que l'on atteint l'état de guru. » C'est dire l'importance de cet équilibre qui doit être obtenu dans l'enveloppe grossière et vitale, dans celle du désir et enfin dans l'enveloppe mentale ou corps de l'âme.

## ***Signification du So 'ham***

Réaffirmons l'axiome selon lequel *So'ham* est le souffle divin dans l'homme. C'est un mouvement naturel qui lui confère la vie, le mouvement et l'être.

Lorsqu'un homme inspire, que ce dernier en soit ou non conscient, un yogi pourra entendre le son « **so** ». À l'expiration, il entendra le son « **ham** ». Le premier son « **so** » apparaît à l'inspiration. Il représente Dieu, Brahman, le Soi, etc., en un mot, c'est la force divine qui pénètre la forme et lui confère la vie. À l'expiration, le son « **ham** » signifie *Aham* (je). Selon l'enseignement traditionnel, *So'ham* signifie « je suis Brahman ». C'est ainsi que 24 heures sur 24, tout homme chante sans le savoir « je suis Dieu » à chaque respiration, c'est-à-dire environ 21.600 fois par jour. Bien que non conscient d'un tel processus, tout être humain est né avec la question « *Ko 'ham* » - Qui suis-je ? -, et la réponse est donnée à chaque respiration : « *So 'ham* » - Je suis.

Une intéressante explication a été donnée par Alyette Degrâces-Fahd, en page 242, note 22 de son ouvrage intitulé *Upanisad du Renoncement* :

« Hamsa est aussi un *montra* : (a)ham (je) suis *sah* (Lui). Ainsi ham-*sah* = *so 'ham* = je suis Lui. Les deux syllabes du *mantra*, appelé *ajapa*, sont considérées comme deux temps différents *ham* et *sah*. Ceux-ci

sont associés à la respiration humaine et représentent la prise de conscience de la totale et réciproque unité (*anyonya tâdâtmya*) entre le soi et le *brahman*. On explique ainsi traditionnellement le mot *hamsa* : *ham* correspond au mouvement d'inspiration (*prâna*), à cette intériorisation du souffle ; c'est la conscience du *je* se détournant de l'extérieur ; *sah* correspond au mouvement d'expiration qui suggère le retour au Tout, une fois réalisée l'identification du soi et du *brahman* ; l'identification figure, à un niveau premier, la jonction de l'inspiration à sa fin et de l'expiration naissante. À ce moment *ham sah* devient *so 'ham* : "Je suis Lui<sup>138</sup> !" »

Il est dit également que *So 'ham* est le message de la voix intérieure qui constamment cherche à révéler sa présence. Ignorant cette dernière, l'individu s'identifie au nom de sa personnalité. Il oublie de nommer aussi son âme qui attend sur son propre plan d'être invoquée. Elle est pourtant l'expression du Verbe divin, le plus merveilleux joyau que chaque homme possède en son cœur. De cette vérité a été institué le rite consistant à donner un nouveau nom au nouvel initié<sup>139</sup> bien décidé à mourir au monde et à renaître en Dieu. *So 'ham* est le seul vrai nom avec lequel nous sommes nés. À nous d'en invoquer la force et la puissance de transfiguration car lui seul est permanent, lui seul est notre réalité. Lorsque nous réalisons cela, nous expérimentons *sat-chit-ananda* (pure étreté, pure conscience, pure félicité).

<sup>138</sup> Alyette Degrâces-Fahd, *Upanisad du renoncement*, p. 242, note 22.

<sup>139</sup> « Celui qui a des oreilles, qu'il écoute ce que l'Esprit dit aux Églises : au vainqueur, je donnerai de la manne cachée ; je lui donnerai aussi un caillou blanc, un caillou portant gravé *un nom nouveau* que nul ne connaît, honnis celui qui le reçoit » (Apocalypse, II, 17).

Dans les temps anciens, un disciple qui se présentait devant son guru devait lui montrer qu'il était prêt à recevoir son enseignement et pour cela il devait lui prouver sa complète compréhension de ce qu'il venait chercher. Il saluait donc son guru, non pas avec une formule classique, mais en disant : « *So'ham* », « me voici », signifiant ésotériquement « je suis Lui » ou « je suis Brahman ».

De très grands sages ont apprécié cette méditation et l'ont conseillée à leurs disciples. Pour Swami Sivânanda Sarasvati, il s'agit du plus grand des mantras. Dans le son *So*, la consonance *S* représente l'expérience des états de veille (*jagrat*) et de rêve (*svapna*). De même, *Ha* est relié aux mêmes états. Lorsque *S* et *HA* sont éliminés dans l'état de sommeil profond, seuls *O* et *M* se maintiennent. Cela signifie qu'aussi longtemps que l'homme est attaché aux expériences des états de veille et de rêve, il ne peut éviter d'expérimenter le plaisir et la peine. C'est pour cette raison que les sages ont comparé le *samadhi* à l'état de sommeil profond (*sushupti*).

## ***Hamsa, l'oiseau libérateur***

Si *So'ham* est le symbole de l'âme incarnée, le renversement du nom - *Ham-So* (ou *HamSa*) - est le nom désignant un cygne (ou une oie sauvage). Dans le *Nâdabindu Upanishad* 1, il est écrit :

« La lettre "A" est considérée comme son aile droite et la lettre "U" comme son aile gauche. Ils appellent la lettre "M" sa queue.

Quant à l'Ardhamâtrâ (la demi-mesure nasalisée), c'est sa tête. »

Le cygne, comme l'oie, a la caractéristique de toujours revenir à l'endroit où il est né, au moment de sa migration. Il est donc à l'image du fils prodigue de l'allégorie biblique, celui qui a quitté la demeure du Père (l'involution) et y retourne à la fin de son long voyage dans le monde de la souffrance et de la mort (l'évolution). *Hamsa* symbolise l'exil de l'âme emportée dans le monde sans fin du *samsara*, *So'ham* (lu à l'envers) est le retour de l'âme à Dieu, au Soi, à la Réalité absolue, et c'est l'oiseau *So 'ham* qui va nous servir de monture pour retrouver la demeure du Père, notre nature originelle. C'est à ce Verbe sauveur que se réfère Rûmi lorsqu'il écrit :

« Vole, vole, oiseau, vers ton séjour natal, car te voilà échappé de la cage et tes ailes sont déployées...  
Hâte-toi vers la source de vie. »

Ce mantra a été de tout temps utilisé par les yogis et les initiés au raja-yoga ou les adeptes d'autres systèmes, en raison de son universalisme. Il fut donc adapté et pratiqué sous des formes légèrement différentes, par exemple cette formule : « *Ham Sah So 'ham, So 'ham Ham Sah* », ou encore cette autre forme : « *Aum ! Hamsah So 'ham svâhâ.* »

Ceux qui connaissent sri Ramana Maharshi, dont l'ashram se trouve au pied de la colline sacrée d'Arunâchala (*Tiruvannâmalai*<sup>140</sup>), connaissent aussi son disciple, le grand ascète qui vécut à ses côtés, Swami Sheshadri. Ce dernier avait l'habitude de répéter continuellement le mantra sacré « *hamsa so 'ham, so 'ham hamsa* », et on ne peut nier que Swami Sheshadri ait été un initié des plus hauts degrés de réalisation.

<sup>140</sup> Cf. de l'auteur : *Arunâchala. La montagne de Shiva*, Éd. Les Deux Océans, 1996.

Dans la symbolique tantrique, le centre frontal (*ajna*) possède deux pétales majeurs s'étalant à gauche et à droite du front. L'un est de couleur rose et jaune, l'autre bleu et pourpre. L'ensemble représente l'homme prêt à s'élever vers Brahman en une glorieuse communion. Les deux pétales sont les deux ailes de l'oiseau *Hamsa* et représentent le mouvement *So 'ham* sur lequel le méditant concentre sa conscience jusqu'à la totale cessation du mouvement. C'est ce que l'on nomme une véritable *Hamsa-sadhana*.

Le Temps est le seigneur de la mort, mais Brahman est celui du temps et par lui le *jivâtma* atteint *Paramâtma*. Comme *So 'ham* est le moyen d'y parvenir, Brahman est aussi appelé *Kala Hamsa*, l'oiseau hors de l'espace et du temps. Un adepte avancé dans l'ordre supérieur des *sannyasin* portera donc le nom de *Hamsa* lorsqu'il est initié, et de *Paramahamsa* lorsqu'il est libéré.

Mais, que l'on ne s'y trompe pas, *So'ham* n'est pas un mantra classique, et je pense très utile de reproduire ici les explications de Swami Yogananda Sarasvati :

« Pour être efficace, un mantra doit non seulement être reçu de la bouche d'un maître, mais il est essentiel de connaître et de réciter son viniyoga (utilisation ou application) et son dhyâna-shloka (verset de méditation). Les six parties d'un mantra sont le rishi, le mètre, la divinité, la semence verbale, la puissance et la clé. Quant au verset de méditation, il donne une définition de la divinité représentée par le mantra, ce qui permet d'avoir une idée claire de la portée du mantra, faute de quoi sa répétition reste stérile. Le mantra "So'ham" est qualifié de "ajapâ" ou "non-répétition" du fait qu'il se produit naturellement

par la respiration indépendamment de la parole. Sa répétition verbale ne fait donc que reproduire son cours naturel. Le rishi qui révèle ce mantra est le Soi intérieur, lui-même appelé Hamsa. Le plus grand mètre védique est la *Gâyatrî* constituée de trois fois huit syllabes, soit vingt-quatre syllabes, mais ici le mètre naturel qui ne dépend pas de la parole est inarticulé. Le Soi suprême appelé Paramahamsa est la divinité du mantra. La syllabe “ham” est la semence verbale qui contient son essence. La syllabe “sah” contractée en “so” est sa puissance. Le mantram “So’ham” lui-même est la clé donnant accès au Soi suprême par la compréhension de son sens impliqué.»

## ***Vîniyogah - L'utilisation***

*Asyâjapâtma-mantrasya*

*Pour ce mantra du Soi dénué de répétition*

*hamsah pratyagâtmaiva rishih*

*le Soi intérieur Hamsa est en vérité le Rishi,*

*avyakta-gâyatrî chandah*

*la gâyatî inarticulée est le mètre,*

*paramahamsah paramâtmâ devatâ*

*le Soi suprême Paramahamsa est la divinité,*

*ham bîjam*

*« ham » est la semence,*

*sah shaktih*

*« sah » est la puissance,*

*so 'ham kîlakam*

« So'ham » est la clé et

*hamsâtma-sâkshâtkârârthe viniyogah*

l'utilisation est dans le but de la réalisation du Soi Hamsa<sup>141</sup>.

## ***Dhyânam - Méditation***

*Gamâgamastham gamanâdi-shûnyam*

*Celui qui est présent dans les allées et venues (des pensées), qui est dénué d'allée et venue,*

*cidrûpam-ekam param-advitîyam*

*dont la nature est Pure Conscience, qui est unique, transcendant et sans dualité,*

*Dhyâyanti te sarva-janântarastham*

*sur lequel les sages méditent comme étant présent dans tous les êtres,*

*namâmi hamsam paramâtmarûpam*

*je salue ce Hamsa dont la nature est le Soi suprême<sup>142</sup>.*

## ***Pratique du So 'ham***

On nomme « *Hamsa Gâyatrî* » le *So 'ham*, « *gâyatrî* » signifiant « ce qui sauve, lorsqu'on le répète ». Nous allons re-

<sup>141</sup> Traduction de Swami Yogananda Sarasvati.

<sup>142</sup> *Ibid.*

prendre chaque détail de cette méditation, au risque de nous répéter, mais sachant combien les détails peuvent avoir de l'importance.

## ***Phase 1***

La toute première chose à maîtriser est une posture convenable. Il faut pouvoir rester assis le dos bien droit pendant plus d'une heure si nécessaire, sans basculer ou s'avachir et surtout sans douleur, bien que cela puisse se produire à cause du manque d'habitude. Il arrivera certainement un jour où le *So 'ham* sera maîtrisé. Plus rien alors ne sera là pour prendre soin du corps ou le soutenir. Celui-ci doit donc pouvoir être abandonné à lui-même dans une parfaite posture, que l'on soit assis jambes croisées à l'indienne ou sur une chaise.

## ***Phase 2***

Nous savons maintenant que la méditation est une forme de retrait interne du monde extérieur vers l'âme, par conséquent la première opération va concerner le corps dense. Son oubli commence par une posture parfaite et un total relâchement musculaire. Ensuite on passe au corps affectif ou astral en faisant en sorte d'éliminer, si elles existent, toutes les impressions émotionnelles indésirables, telles que l'impatience, l'anxiété, la jalousie, en bref tout ce qui laisse une sensation désagréable dans le plexus solaire. Par un effort de volonté, le méditant devrait pouvoir atteindre un état de complète quiétude sans lequel la méditation est vouée à l'échec. Il ne reste plus maintenant qu'à entrer dans la sphère mentale en fixant la conscience au centre de la tête. C'est ainsi que l'on se prépare à passer de la triple personnalité à l'âme.

Après avoir entonné mentalement le *Pranava Om* trois fois de suite, élevez votre conscience vers le front en affirmant que dès ce moment vous vous désintéressez totalement des sensations issues de la mémoire du passé, de même que vous oubliez tout ce qui se rapporte à un futur hypothétique. Efforcez-vous de vous maintenir dans le présent absolu du « ici et maintenant ». Abandonnez aux pieds de lotus du Seigneur vos craintes, vos espoirs, vos rancunes, vos doutes, etc.

### ***Phase 3***

Intériorisez-vous et prenez conscience du mouvement d'inspiration-expiration en excluant toute autre pensée. Faites cela les yeux clos. Il n'est pas utile que les yeux soient orientés à la racine du nez si votre mental se maintient dans la zone frontale. Au début de ce travail, la respiration est haute. Plus tard encore, elle deviendra ventrale et finira par quasiment disparaître d'elle-même. Pour l'heure, il faut simplement respirer normalement sans chercher à modifier le rythme ou l'amplitude respiratoire. L'inspiration et l'expiration se font uniquement par le nez, la tête bien droite et avec le menton légèrement rentré, on observera une légère contraction de la glotte, ce qui produit un léger son qui vient de la gorge et non du nez.

Le travail consiste à suivre ce son (*So 'ham*) en respirant lentement. Le mouvement d'inspiration commence par le ventre puis passe par la poitrine ; surtout, ne cherchez pas une amplification de la cage thoracique. Le mouvement est lent, mais pas trop. Entre l'inspiration et l'expiration, il existe une petite période de temps qui est mise à profit par les adeptes du pranayama. C'est pour eux le moment d'une rétention ou d'un blocage de la respiration

(*kumbhaka*). Pendant ce laps de temps que le yogi cherche à prolonger, le *prâna* est invité à pénétrer de force dans le méridien central (*sushumna*).

Cette technique a sa raison d'être mais ne nous concerne pas. Dans le *So 'ham* nous parviendrons au même résultat, non par le plein mais par le vide. Pour le moment, il ne faut surtout ni bloquer ni expirer de votre propre volonté, mais simplement observer et respecter le besoin des poumons. Si vous n'éprouvez pas le besoin d'expirer, restez en l'état, si au contraire vous ressentez le besoin d'expirer, expirez. Faites cela aussi lentement que pour l'inspiration. Bien que nous soyons conscients de l'action des poumons, l'essentiel de notre concentration se fait au niveau de l'air qui entre dans les narines et de l'air qui en sort.

### ***Conseils aux aspirants***

De nombreux débutants s'en sont tenus à cette seule pratique pendant quelques mois afin d'apprendre à s'asseoir, à s'immobiliser, à respirer, à s'intérioriser, à se concentrer. D'autres, plus avancés, font cela en quelques minutes avant d'y intégrer le mantra *So'ham*. Chacun doit être à même d'analyser ses progrès et de faire sagement ce qui correspond à son degré. Rappelez-vous l'axiome : l'énergie suit la pensée, et ne soyez donc pas étonné qu'il y ait au début une accélération du rythme respiratoire car, du fait que le mouvement n'est pas automatisé, vous pensez à ce que vous devez faire, et toute pensée impliquant d'être vitalisée par du *prâna*, c'est au muscle cardiaque que revient la responsabilité de s'activer pour que les poumons puissent fonctionner de manière à ce qu'ils nourrissent les besoins du corps et du mental en énergie prânique. Cette accélération peut causer un petit malaise

ou une gêne. On s'essouffle sans parvenir à calmer les battements du cœur. Cela arrive à tous les débutants. Le mieux est de tout arrêter, de respirer profondément trois ou quatre fois, puis de reprendre calmement le mouvement d'inspiration et d'expiration.

Si l'exercice est maintenu plusieurs jours, le méditant verra rapidement son mental se calmer et ce calme agira directement sur le mouvement respiratoire qui aura tendance à diminuer d'intensité. C'est un des signes positifs qui montrent que vous êtes sur le bon chemin, continuez.

### ***Phase 4***

Il s'agit maintenant de suivre le mouvement respiratoire en chantant mentalement *So 'ham*. Le *So* est chanté à l'inspiration et se perd dans le bruit de la respiration. Même chose pour le *Ham* à l'expiration. Lorsque l'on atteint une bonne coordination entre *So* et *Ham*, que le corps se relaxe et que les poumons se calment, le mouvement pulmonaire suit l'ensemble du processus et réduit son intensité, ce qui augmente l'espace de temps entre inspiration et expiration. Or, moins de *prâna* égale moins de *manas*, et on observera un apaisement significatif du mental. La concentration unique de la pensée *So 'ham* apaise rapidement la fonction cardiaque qui prend un rythme très lent.

### ***Conseils aux aspirants***

Il est important de ne pas imposer un rythme à sa respiration au gré de son bon vouloir, sous peine de ne jamais pouvoir éteindre le souffle. Vous n'êtes pas là comme acteur, mais comme simple observateur. C'est une clé de la

réussite de cette méditation si particulière. Après quelques minutes de cet exercice *So 'ham*, on atteint, comme les coureurs de fond, un second souffle nettement plus calme qui correspond au juste rythme du cœur. Si, comme nous l'avons dit plus haut, vous vous obligez à respirer trop lentement, le cœur ne peut prendre son content d'oxygène et s'affole. Cela arrive très souvent et, dans ce cas précis, on ressent une gêne au niveau du plexus solaire et une folle envie de reprendre une respiration normale. Faites donc une profonde inspiration et expirez tout aussi profondément, puis reprenez votre position et votre méditation.

Ce second souffle est nettement plus lent et, désormais, il ne faut surtout plus faire intervenir la volonté mais avoir l'attitude du témoin qui observe, indifférent mais attentif, le mouvement *So 'ham*.

N'intervenez pas dans le processus ; laissez faire sans plus. Vous n'avez même pas à penser que vous n'êtes pas ce corps et que vous, la conscience, n'avez plus rien de commun avec lui, cela est encore du domaine du mental et de ses modifications. Votre seule et unique concentration est : j'inspire *So*, j'expire *Ham*, et ainsi de suite sereinement et sans impatience. Cette attitude d'observateur maintenu à l'arrière-plan des événements du monde va s'établir ici très fortement et deviendra une faculté naturelle dans votre vie de tous les jours.

On demande souvent s'il faut visualiser ou penser à quelque chose pendant la méditation. Lorsque l'on chante le nom du Seigneur Râma, Krishna ou Christ, il est évident qu'on le fait parce que l'on a confiance en cette forme bien-aimée. Ceux qui ont choisi le Verbe divin *So'ham* l'ont choisi parce qu'ils en connaissaient toute la valeur. Aussi,

avec cette foi dans le cœur, le pratiquant n'a pas besoin de réfléchir à la signification du mantra qu'il connaît déjà, ni de visualiser une forme quelconque car, comme nous l'avons dit, *So 'ham* est le Verbe qui anime toutes les formes et seule la valeur du son nous intéresse : c'est ce qui va nous permettre de transcender le mental (où se trouve le Dieu avec forme) et de pénétrer dans la sphère de la *bouddhi*, là où est l'essence même du son.

### ***Suggestions aux débutants***

Comme nous venons de le souligner, il arrive fréquemment que les aspirants peu instruits souhaitent donner un sens théorique à la méditation *So 'ham*, juste le temps d'apprécier à sa juste valeur la signification de ce qu'ils pratiquent. Par exemple comprendre que l'on inspire Dieu et que l'on expire l'ego ! Il y a nombre d'autres explications plus savantes et plus complexes, en voici un exemple :

« Il existe, comme toujours, une analogie physique de ce processus d'inhalation et d'exhalation divines, avec leurs deux intermédiaires de silence et de pensée. Insistons d'abord sur les deux conséquences de ces intermédiaires. Dans l'intermédiaire supérieur, la pensée abstraite ou divine fait une impression sur l'âme et se transmet au mental en attente. Dans l'autre, le mental, par la pensée concrète et l'effort d'incarner la pensée divine dans une forme, fait son impression sur le cerveau et produit une action au moyen du corps physique<sup>143</sup>. »

Cette réflexion sur le mouvement ne devrait pas se faire

<sup>143</sup> A. A. Bailey, *Traité sur la magie blanche*, p. 448.

pendant la pratique mais dans le cadre des études. Si tout de même l'étudiant souhaite associer les théories qu'il a étudiées à sa pratique, que celle-ci ne dépasse pas un mois ou deux, car nous sommes encore et toujours dans le monde des idées et du mental.

Pendant les deux intermèdes qui auront tendance à s'allonger, n'ayez aucune pensée particulière à l'exception de la sensation d'être, comme le préconise la technique védantique sous la forme de l'affirmation : « Cela je suis. »

Pendant les premiers mois, et selon la nature ou la maîtrise de chacun, certains problèmes sans grande importance peuvent survenir. Le premier est une migraine provoquée par l'effort mental inaccoutumé de suivre *So 'ham*. Soyez plus détachés encore, et la migraine disparaîtra. Il faut méditer avec son mental, non avec son cerveau. Il peut y avoir des contractions musculaires involontaires, tout particulièrement dans le dos et le cou, pensez-y de temps en temps et faites l'effort de relâcher l'ensemble du corps en vous redressant car le dos s'arrondit souvent au cours d'une longue méditation. L'apaisement du cœur provoque une baisse de la température du corps ; ayez donc à portée de main une légère couverture de coton ou de laine.

### ***Les effets du So 'ham***

Comme il faut s'y attendre, et compte tenu que nous n'avons pas tous le même karma, les mêmes tendances et le même degré d'éveil, les effets de cette méditation diffèrent selon chaque méditant. Certains effets sont positifs et agréables, d'autres le sont moins. Il existe aussi des effets généraux qui apparaissent toujours à un moment donné.

Le premier est l'apaisement du mental résultant de la diminution de l'activité prâanique. Sri Ramana Maharshi disait que «*prâna* et mental s'élancent de la même source » ; ainsi, calmer l'un, c'est calmer l'autre.

Le mouvement d'inspiration et d'expiration des poumons trouve sa cause dans l'activité double du *prâna*. Ce mouvement se manifeste dans le corps vital à l'intérieur des deux nadis de l'épine dorsale bien connus des étudiants de yoga (*ida* et *pingala nadi*). Lorsque le rythme alterné respiratoire devient presque nul, cela signifie que le *prâna* ne circule presque plus dans les deux nadis et comme ce sont ces deux méridiens qui vitalisent les sens à la périphérie du corps, ces derniers s'endorment tout naturellement, ce qui permet à la conscience d'être parfaitement intériorisée. On peut observer maintenant que le *prâna*, ayant quitté les deux méridiens (avec quasi-suppression des mouvements respiratoires), se dirige tout naturellement dans le méridien central de *sushumna*. Privés de conscience et de vitalité, les cinq sens finissent par ne plus pouvoir enregistrer les impressions du monde extérieur, ce qui amène très rapidement le méditant à l'isolement d'avec le monde extérieur et, parallèlement, à une profonde lucidité intérieure. *Sushumna* qui est au centre de la moelle épinière est alors hautement magnétisé par cet afflux de *prâna*, à tel point que de puissantes vibrations électromagnétiques et spirituelles s'élèvent par ce canal et commencent à éveiller certains pétales des trois centres supérieurs (un triangle essentiel dans le processus de réalisation du Soi) :

- L'Alta major (et plusieurs centres mineurs).
- La glande pituitaire.
- La glande pinéale.

So 'ham a aussi un effet sur le corps physique, le plus

important étant l'élimination du carbone du sang qui se charge d'oxygène. Le sang se transforme alors en courant de force vitale et les trois systèmes nerveux sont régénérés (*nadi-suddhi*) avec pour effet le fonctionnement harmonieux de toutes les glandes endocrines du corps. C'est pourquoi une heure de *So'ham* peut, s'il est bien maîtrisé, compenser trois heures de sommeil, un temps que l'on peut consacrer au service et à la méditation.

Lorsque le yogi atteint l'état de *samadhi*, cœur et poumons ne fonctionnent quasiment plus ou peu, ce qui a pour effet de stimuler le chakra mineur de la rate (éthérique) dont le travail essentiel est de nourrir le corps éthérique en force vitale (*prāna*). C'est lui qui maintenant entre en action et prend en charge la survie de l'organisme le temps nécessaire.

Maintenant, imaginons que nous pénétrons dans l'esprit du méditant en train de pratiquer *So'ham*. Que se passe-t-il ? Premièrement, à mesure que l'inspiration et l'expiration s'apaisent, les deux sons *So* et *Ham* deviennent de plus en plus courts, jusqu'à devenir imperceptibles. Le son n'est plus allongé car il n'y a presque plus de respiration. En revanche, l'intermède entre les deux sons est de plus en plus long sans que vous ayez cherché à ce qu'il en soit ainsi, c'est-à-dire sans blocage volontaire. Le *So'ham* devient presque inaudible et l'entrée dans le *samādhi* arrivera sans que vous vous en soyez rendu compte, le mental n'étant plus présent !

Nous abordons maintenant un autre point important de cette méditation : si, après une très courte inspiration *Sooo...*, vous n'éprouvez pas la nécessité physiologique d'expirer, restez comme cela, ne pensez à rien, n'intervenez pas, soyez présent sans plus. Je sais bien que c'est facile à

dire mais que dans la pratique, cette sorte d'abandon est l'une des choses les plus difficiles à atteindre. Lorsque les poumons en auront besoin, ils expireront d'eux-mêmes un léger *Hamm...* ; et, à nouveau, vous resterez dans une période de vide plus ou moins longue.

Ce processus peut être comparé aux deux plateaux d'une balance qui normalement alternent de haut en bas, 21.600 fois en 24 heures. Par le *So 'ham*, les deux plateaux finissent par s'immobiliser et restent l'un et l'autre en équilibre au centre, annulant le mouvement duel (*rajas-haut* et *tamas-bas*). On entre alors dans l'état d'équilibre parfait (*sattva*). C'est ce que l'on nomme la « mort du souffle ». La conscience ne suit plus le *prâna* dans ses manifestations extérieures, mais uniquement dans sa manifestation intérieure.

Il arrive un moment où le mental ne peut plus s'attacher à *So* et *Ham* car l'un et l'autre n'existent plus, étant donné que le mouvement de la respiration a presque cessé et qu'il n'est plus ressenti. Un même phénomène a lieu au niveau du cœur qui, n'ayant plus d'organes à alimenter, cesse quasiment de battre. C'est un état comparable à celui du sommeil sans rêve avec la grande différence qu'ici la conscience du Soi est présente, au lieu de l'inconscience ou l'ignorance de *sushupti*. C'est le vrai silence de l'âme, et là nous pouvons être sûrs de faire l'expérience de la *bouddhi* pure (car non assimilée aux fonctions du mental). Dans cette expérience de vide très inhabituelle, même pour un disciple confirmé, le mental encore curieux ou simplement intéressé par le monde extérieur qu'il vient de quitter fait quelquefois une timide réapparition et cherche à savoir ce qui se passe en lui. On s'étonne par exemple de ne plus entendre son cœur battre. Cette simple pensée, aussi éphémère soit-elle, impose pour exister d'être vita-

lisée par un afflux de *prâna*, ce qui a pour effet immédiat de remettre le cœur et les poumons en action, et bien sûr de réactiver le mental. Une fois que cette curiosité a été satisfaite en partie, que l'on a pris conscience que cœur et poumons sont pour ainsi dire immobiles, on doit rapidement reprendre le *So 'ham* et entrer à nouveau dans la nature vide du Soi.

Il est difficile, voire impossible de décrire ce qui se passe dans le stade contemplatif au niveau de la conscience témoin puisque le témoin est la conscience même. On est présent sans plus. Impossible de penser où nous sommes, qui nous sommes, pourquoi nous sommes ici. Aucune pensée ne peut apparaître sans entraîner la fin de la contemplation et la remise en route de la machine humaine. Quelque chose est ; on ne dort pas, on ne rêve pas et aucun mental n'est présent pour observer ou analyser la situation.

Je parle par expérience, ayant entrepris entre 16 à 28 ans de passer de trois à cinq heures chaque nuit dans cet état. C'est ainsi qu'un jour ma pauvre mère, entrant exceptionnellement dans ma cabane de retraitant, constata que le pouls était imperceptible, le corps dur et froid. Elle crut que j'étais en train de rendre l'âme. Paniquée, elle fit ce qu'elle croyait bien pour me sortir de cet état, provoquant sans le vouloir un choc cardiaque qui aurait pu avoir de graves conséquences. Après de précises explications, elle ne vint plus jamais interrompre ma méditation. Je dis cela à l'intention de ceux qui iront jusqu'au bout, car ils devront trouver une pièce fermée si possible, où personne ne les dérangera. Le danger est réel lorsque l'on aborde la dernière étape de la méditation.

L'effet de cette mise en sommeil physiologique se traduit

par un arrêt presque total du rythme cardiaque qui est tout de même maintenu par une pulsation lumineuse dans la partie éthérique du cœur. Il n'y a aucune raison d'avoir peur de cet état qui nous rapproche de Dieu, notre vraie nature, l'Esprit.

Puisque nous sommes à ce moment dans la sphère de la *bouddhi*, le méditant peut être l'objet de quelques phénomènes de lumière, de son, de paix profonde, etc. La vérité est au-delà des phénomènes. Laissez-les aller et venir à leur guise, restez équanime par rapport à ce qu'ils apportent, s'ils sont venus, ils repartiront, l'essentiel pour vous est de rester dans la nature du non-mental. Étant en contemplation dans la pure *bouddhi*, vous êtes comme le fer mis au feu : progressivement, les cinq enveloppes de votre apparence phénoménale se purifient par cette exposition devant la gloire incandescente du Soi. Nulle spéculation n'est nécessaire quant au devenir et aux effets de cette purification. Soyez, sans plus ; faites confiance à Dieu car vous êtes entre Ses mains, abandonnez-vous complètement à Sa grâce et à Son amour.

Tout cela dure généralement de une à plusieurs heures selon vos possibilités. De nombreux instructeurs enseignent que la méditation devrait se prolonger 24 heures sur 24, ils entendent par là le fait de penser constamment à Dieu. Aussi, **en dehors de cette méditation assise**, vous pouvez également utiliser *So 'ham* en marchant, rythmant le son, le souffle et la marche. Il est bon de **respirer *So 'ham* consciemment le plus souvent possible**, quelle que soit votre activité. De même, au moment de vous coucher (sur le côté gauche), ne pensez qu'à *So 'ham* et vous serez certains que celui-ci chantera tout seul pendant votre sommeil. Enfin, et cela est important, au moment de votre transition, la dernière pensée émise par votre mental, si vous avez in-

tégré ce mantra dans votre subconscient, sera *So'ham*, et c'est ce Verbe divin qui vous libérera en vous élevant jusqu'au Père. **Méditez constamment *So'ham* en vous rappelant que par lui vous ferez l'expérience de *Sat-Chit-Ananda*.** L'aspect Sat du Soi (*So*) et l'aspect Chit (*Aham*) s'unissent pendant la méditation et le méditant accède à la félicité infinie. Telle est la seule et unique connaissance que doit chercher tout fidèle digne de ce nom.

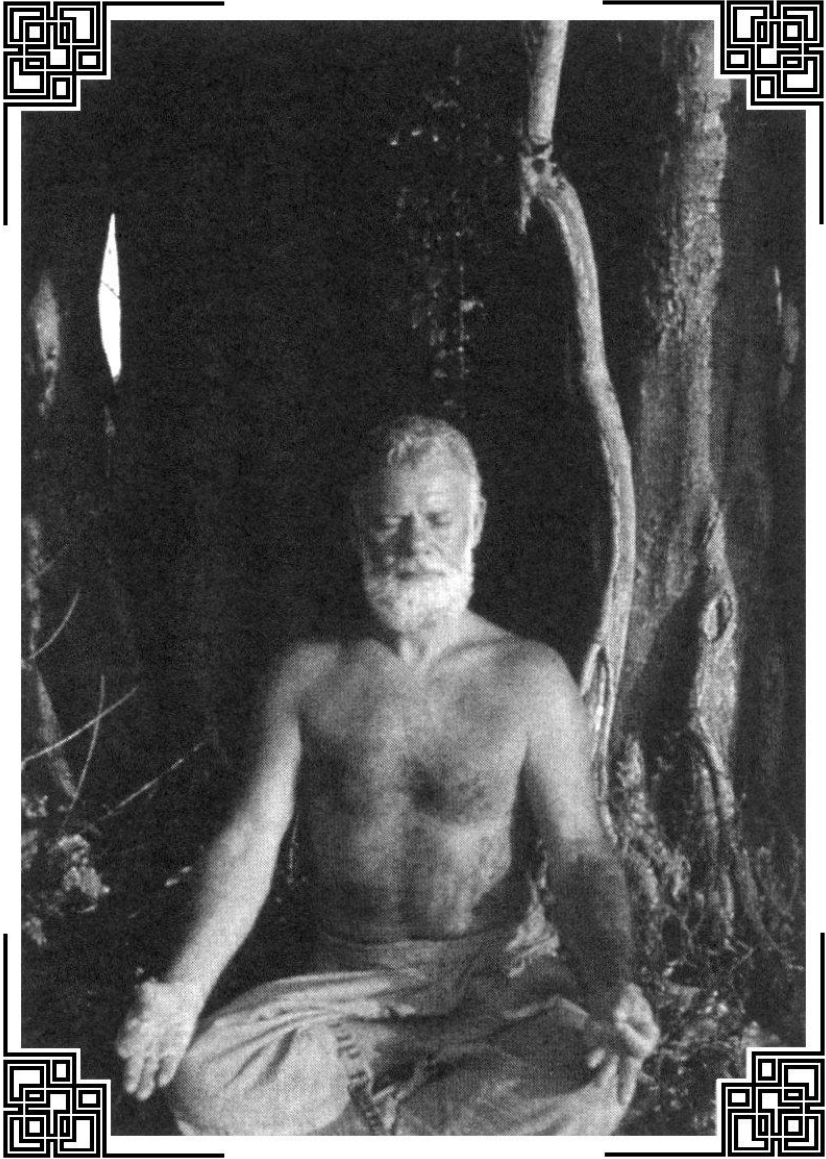


Fig. 32

## EN GUISE DE CONCLUSION

---

« Plus subtil que le subtil, plus grand que le grand est le Soi reposant dans la caverne (du cœur) de la créature.

Par la grâce du Créateur, celui qui est sans desseins, chez qui toute peine est calmée, voit la grandeur du Soi. »

*Katha 2, 20, trad. A.-M. Esnoul*

### ***La contemplation (samadhi)***

La concentration, la méditation et la contemplation (*samadhi*) sont les trois expressions d'une même réalité appelée *samyama* par Patanjali. C'est à partir de *samyama* que le yogi peut agir sur les plans subtils et grossiers du monde en vue d'être utile aux êtres sensibles. Le *samadhi* est donc la phase finale de l'intériorisation du mental dans *bouddhi*. On pourrait dire que le *samadhi* est un mini-pralaya humain atteint par le yogi, et résultant du retrait conscient de l'homme réel hors de sa triple enveloppe inférieure. Pour comprendre la signification du *samadhi*, on se souviendra que le mot « *sama* » se réfère à la faculté qu'a la substance mentale (*chitta*) de se modifier en conformité avec les impressions extérieures ou intérieures. Lorsque le disciple parvient à exercer un contrôle sur ses organes de perception sensorielle au point de les empêcher de transmettre au mental leurs réactions à ce qui est perçu par eux, deux choses sont dites se produire alors : 1) Le cerveau physique devient silencieux et calme, 2) La substance mentale ou *chitta* cesse d'assumer des modifications et s'apaise. C'est le premier stade du *samadhi*,

celui où vous mènera *So 'ham* si vous maintenez votre effort. Ce n'est cependant qu'un premier stade de contemplation qui sera suivi de l'illumination et de l'inspiration, comme le montrent les *Yoga Sûtras*. Avoir acquis la capacité de se retirer du triple monde ne permet pas pour autant d'entrer dans le monde de l'âme, moment où le yogi devient conscient « du nuage de pluie des choses connaissables ». Pour le moment, nous sommes encore au stade où *samadhi* signifie simplement égalité d'âme ou équanimité. C'est cependant sur ce terrain de paix que d'autres aspects plus profonds du *samadhi* vont pouvoir s'épanouir.



Fig. 33 : Jagadguru sri Svarûpânanda Sarasvatî.

Il est non seulement le représentant de la pure tradition *advaita* védânta de Shankarâchârya, mais aussi un yogi reconnu pour sa maîtrise de la méditation et ses connaissances.

Le processus de retrait et d'abstraction de la conscience est un transfert conscient qui va de la sphère mentale jusqu'au corps causal dans lequel est ancrée la conscience de l'âme. Il s'ensuit alors une condition dans laquelle le cerveau, le mental et l'âme forment une parfaite unité, paisible et cohérente, alerte, positive et fermement établie. Le yogi entre ainsi dans les états de conscience du *samadhi* à ses différents degrés d'inclusivité. Le spectateur, l'âme, peut regarder au-dehors, observer son propre monde. Il a désormais la vision des choses telles qu'elles sont, il prend contact avec la réalité et « connaît Dieu ».

Par une pratique quotidienne de la méditation, tout aspirant sincère parviendra, s'il s'en donne les moyens, au premier état du *samadhi* qui est un état de grand calme connu sous le nom de *savikalpa samadhi*. Cependant, il faut un certain effort pour maintenir cet état qui a un début et trop souvent une fin. Bien qu'il y ait repos total du mental, on n'est pas totalement absorbé. Sri Ramana Maharshi explique que l'on reconnaît cet état du fait que les yeux restent ouverts. Pour Shankarâchârya, c'est un état de concentration avec modification, c'est-à-dire que la distinction entre connaissant, connaissance et connu n'est pas encore perçue, et que les impressions ou tendances laissées par le karma accumulé ne sont pas détruites. Dieu est vu partout mais avec un sens dualiste.

Plus tard vient l'état de *kevala samadhi*. Le mental est encore vivant mais il est contemplatif et plongé dans la lumière. Sri Ramana Maharshi compare ce *samadhi* à un

seau attaché à une corde et immergé dans l'eau d'un puits. Le seau peut être à tout instant remonté grâce à la corde. En fait, il semble que, bien que le mental reste immergé dans la lumière du Soi, le sujet distingue encore clairement une différence entre le samadhi et l'état hors du *samadhi*.

La mort du mental ne vient que dans l'état de *sahaja nirvikalpa samadhi*. Le sujet (*jiva*) n'existe plus, il est fondu dans le Soi (*âtma*). La rivière a rejoint l'océan à jamais. Sri Ramana, en reprenant l'image du puits, considère que le seau est définitivement immergé dans le puits car la corde est rompue. Le corps physique d'un homme plongé en *sahaja nirvikalpa samadhi* devient immobile, l'unité du Soi est réalisée et les différences ou les obstructions ressenties en *kevala samadhi* n'existent plus. C'est l'état toujours présent ou état naturel du Soi, et là l'effort n'existe plus. Sri Ramana Maharshi, qui réalisa le degré le plus élevé de *samadhi*, a donné un enseignement du plus grand intérêt sur ce sujet. À la question d'un disciple : « Quelles sont les différences entre les divers états de *samadhi* ? », le Maharshi répondit :

« Quand les sens sont plongés dans l'obscurité, c'est le sommeil profond ; quand ils sont plongés dans la lumière, c'est le *samâdhi*. Un voyageur, lorsqu'il dort en voiture, est inconscient du trot, de l'arrêt ou du dételage des chevaux. Il en va de même du *jnânin* lorsqu'il est plongé en état de *sahaja samâdhi* ; il est inconscient des événements qui l'entourent, qu'ils se nomment état de veille, de rêve ou sommeil profond. Dans l'exemple choisi, le sommeil profond correspond au dételage des chevaux, le *samâdhi* correspond à l'arrêt des chevaux ; parce que les sens sont tout prêts à passer à l'action, à vivre ; tout comme le cheval

simplement arrêté est tout prêt à reprendre sa course.

En *kevala samâdhi*, les activités (vitales et mentales), la veille, le rêve et le sommeil, sont simplement immergées, prêtes à s'élancer à nouveau lors du retour à un état autre que le *samâdhi*. En *sahaja samâdhi* toutes les activités (vitales et mentales) de même que les trois états sont détruits, et ils ne réapparaissent plus jamais.

Les gens, cependant, remarquent que le *jnânin* demeure actif, qu'il mange, boit, marche, etc. Lui-même n'est pas conscient de ses activités alors que son entourage les remarque. Elles sont du ressort de sa vie corporelle et de son vrai Soi, *svarûpa*. Le *jnânin* est comparable au voyageur qui dort, ou à un enfant qui est nourri durant son sommeil et qui en reste inconscient. Au réveil, l'enfant prétend qu'il n'a pas bu de lait avant de s'endormir. Même si on s'efforce de le lui rappeler, personne ne peut l'en convaincre. Il en va de même du *jnânin* en *sahaja samâdhi*<sup>144</sup>. »

Sainte Thérèse d'Avila est un exemple chrétien de ce que nous venons d'expliquer, elle passa par toutes ces étapes, de l'oraison de quiétude et d'union jusqu'à la parfaite fusion entre sa volonté et celle de Dieu, entre la fidèle perdue d'amour et son Christ rédempteur.

Une autre sainte, la bienheureuse Angèle de Foligno, a elle aussi accédé aux plus hauts degrés de la contemplation, expérience tout à fait identique à ce que cherche le gnostique. Son confesseur, le capucin Arnaud, nous décrit ses dires :

<sup>144</sup> Jean Herbert, *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, p. 84-85.

« Très souvent je vois Dieu suivant un mode et une perfection qui ne peuvent être ni exprimés ni conçus (...). Je vois que c'est le bien absolu (...), une délectation ineffable (...). Plus la ténèbre est profonde, plus ce bien surpasse la pensée et se montre inexprimable (...). Il surpasse même (...) la puissance de Dieu, sa sagesse, sa volonté (...). Quand je suis plongée dans ce bien et que je le contemple, je ne me souviens plus de l'humanité de Jésus-Christ, ni de l'Incarnation, ni de quoi que ce soit qui ait une forme. Je vois tout, cependant, et je ne vois rien<sup>145</sup>. »

À cette étape ultime de contemplation, c'est le silence qui devient le seul dépositaire de la vérité. Le Père Henri Le Saux (*swami Abhisiktananda*) a vécu en Inde jusqu'à sa mort et a cherché Dieu toute sa vie en marchant sur les sentiers du christianisme et de l'hindouisme. Il réalisa enfin l'expérience tant recherchée et écrivit des choses merveilleuses sur le silence. En voici un court extrait :

« Si “quelque chose” est passé à travers ce long discours, par la voie des mots, et mieux encore au-delà des mots, si vous avez “entendu” dans les paroles des *Upanishads* la résonance, l'écho de ce que l'Esprit a certainement déjà murmuré à votre cœur lorsque vous vous livrez à la contemplation du mystère du Père et du Fils ; alors vous aurez découvert par vous-même le secret de ce qu'on appelle la “prière d'advaita” ou “prière upanishadique”.

Tout cela peut se résumer dans le verset hébreu du Psaume 65 que saint Jérôme traduit par : « *Silentium tibi laus* » - « Le Silence est Ta louange », silence de la

<sup>145</sup> A. Michel, *Le Mysticisme. L'homme intérieur et ineffable*, p. 24.

prière, de la louange et de l'action de grâce, silence de l'adoration et de la méditation ; silence au-dedans et silence au-dehors, silence qui est la plus essentielle préparation de l'âme au calme et à la sérénité hors desquels l'Esprit ne peut agir à sa guise<sup>146</sup>. »

## ***La doctrine suprême***

Parvenu au sommet de la perfection (et tous les disciples n'y parviennent pas s'ils n'ont pas préalablement transfiguré leur corps au cours de milliers d'existences antérieures), un contemplatif est pourvu d'une vision transcendante, c'est-à-dire qu'il vit dans l'unité de deux mondes, le monde matériel contenant le spirituel, et le spirituel donnant vie au matériel. Pour un tel sage, l'illusion du monde des formes a disparu au profit d'une vision et d'une réalisation de l'essence divine sous-jacente à toutes formes. Celui qui atteint le but est un *nirvani* ou un *jivanmukti*, un libéré vivant, un ressuscité.

Il vit dans le monde hors du monde et s'il respecte les lois divines, il relativise les règles élaborées pas les prêtres qui les enseignent sans forcément les pratiquer. Le vrai sage n'a pas, n'a plus, du point de vue de l'observateur du dehors, de signe visible de cette sagesse intérieure. Comme le dit la *Narada Pavivrajaka Upanishad* :

« Le sage est sans signe visible, sans but visible, tel l'insensé, l'enfant. Il est le poète, mais il doit comme un muet montrer le Soi aux hommes par sa seule vision du Soi. »

<sup>146</sup> Henri Le Saux, *Initiation à la spiritualité des Upanishads*, p. 87.

Il existe plusieurs degrés de réalisation dans la tradition des renonçants. Dans les premiers stades, l'ascète (*kuticaka*) n'a pas encore renoncé à tout ; il vit dans une hutte, porte la touffe de cheveux et le cordon sacrificiel, ainsi que les marques de son école sur le front, etc. Après avoir progressé dans la profondeur de son renoncement, il prend le titre d'ascète *bahudaka*. Désormais il doit quitter sa hutte, commencer son errance et mendier sa nourriture. Cet état est suivi de celui qui est appelé *hamsa*, état où les rituels extérieurs sont complètement intériorisés, à tel point qu'il n'est plus autorisé à réciter des mantras (*japa*) mais doit se concentrer exclusivement sur Parabrahman. Peu de yogis atteignent le niveau d'ascètes *paramahamsa*, authentiques yogis accomplis.

Guru Nanak qui avait atteint cet état rencontra un jour des yogis au cours d'un pèlerinage au mont Kailash, il leur expliqua combien il est important de ne pas confondre les attributs de la réalisation avec la réalisation elle-même :

« Le vrai yogi ne se reconnaît pas à l'habit qu'il porte, au bâton sur lequel il s'appuie au cours de sa marche, ou encore à la façon dont il recouvre son corps de cendre.

Le yoga ne signifie pas porter des boucles d'oreilles, se raser le crâne ou souffler dans les conques. Vivez dans le monde, purs et libres de tout vice ; vous marcherez alors sur le sentier de la Vérité.

La pratique du yoga ne s'exerce pas dans les discussions, mais elle se reconnaît dans la vie, par des actions magnanimes.

Le vrai yogi ne se retire pas dans les grottes ou sur les glaciers, il ne s'assied pas sur des nattes en s'exerçant à divers postures, pas plus qu'il ne vaga-

bonde d'un endroit à l'autre ou qu'il ne cherche à se purifier dans les rivières sacrées.

Vivez dans le monde, purs et libres de tout vice ; vous marcherez alors sur le sentier de la Vérité<sup>147</sup>. »

Au cours de ses voyages pour répandre la sagesse, Guru Nanak était souvent interrogé sur son appartenance religieuse, sa réponse était toujours à peu près la même :

« Je ne suis pas plus hindou que musulman, mais j'appartiens à Celui qui est Unique, qui est le Maître de l'entière création et qui pénètre toute chose, Celui qui n'a pas connu de naissance et qui ne connaîtra pas la mort. »

Il existe une *Upanishad* appelée l'*Upanishad de l'Oie suprême* (notre Hamsa) dans laquelle se trouve une magnifique définition de l'état *paramahamsa*<sup>148</sup>, état qui sera suivi de deux autres états de perfection, celui de *turiyatita* et celui d'*avadhuta* qui, au moment de mort, mènent à l'état absolu (*kaivalya*). Voici cette description :

« Pour lui (le *paramahamsa*) qui est vêtu (des directions) du ciel, il n'y a plus d'hommage ni (d'exclamation rituelle) *svadha*, ni blâme ni louange ; qu'il aille au gré des choses ! Plus (besoin) d'inviter ni de congédier (les dieux) pour ce moine-mendiant (*bhiksu*) ; ni (récitation de) *montra*, ni méditation ni dévotion ; ni objet ni absence d'objet, ni singularité ni non-singularité, ni moi ni toi, ni univers. Le

<sup>147</sup> G. Bossy, *Guru Nanak, le messager de l'Unité*, Ed. l'Or du Temps, 1991.

<sup>148</sup> Dans la *Nirvâna-upanishad*, il est écrit : « Paramahamsa veut dire : "Je suis Lui." Identité suprême entre l'âtma et le brahman. Par conséquent est paramahamsa celui a atteint cet état d'union. »

moine-mendiant est ainsi un sans-lieu et son esprit est ferme ! Il ne doit ni accepter, ni regarder ni considérer l'or, tout comme ce qui est de prix. (Le fait-il), c'est pour lui un obstacle ; le moine-mendiant en effet qui voit l'or avec désir tue le *brahman* (en lui) ; le moine-mendiant qui le touche par désir devient dernier par la caste (*paulkasa*) ; le moine-mendiant qui le prend par désir tue son Soi. Mais le moine-mendiant qui ne le regarde pas avec désir, ni ne le touche ni ne le prend, tous les désirs se détournent de son esprit. Dans le malheur, il n'est pas agité ; dans le bonheur, il est indifférent. Il est détaché de l'amour et n'est nullement incliné au bon et au mauvais en toutes choses ; il ne hait ni ne s'égare. La marche de tous ses sens s'est apaisée ; il est établi en lui, dans le Soi (*âtman*) ; il connaît l'éveil à l'Un qui est plénitude et félicité ; (il peut dire) : "Je suis le *brahman* !", il a accompli son dû<sup>149</sup>. »

Si les différents yogas paraissent aussi différents les uns des autres, c'est qu'ils s'adressent à des individus de tempéraments différents ayant des niveaux d'éveil très inégaux, conformément à la loi de réincarnation. Néanmoins, les principes contenus dans un yoga spécifique se retrouvent plus ou moins exprimés dans tous les autres. Ce serait un manque de sagesse que de croire que le bhakti yoga soit inutile aux adeptes du *raja* ou du *jnana yoga*. En tenant compte de cette vérité, les instructeurs établissent pour leurs disciples une *sadhana* dans laquelle se retrouvent des éléments de plusieurs yogas. Il n'en reste pas moins vrai qu'il existe une certaine chronologie selon l'éveil de chacun, sans que cela n'amoindrisse la qualité libéra-

<sup>149</sup> Alyette Degrâces-Fahd, *Upanisad du renoncement*, p. 211-212.

trice du yoga choisi. À titre d'exemple, nous pourrions conseiller à un aspirant de pratiquer le yoga de la dévotion (*bhakti*) ; à un disciple, le *raja-yoga* et à un disciple avancé, le *jnana yoga*. En effet, dans une vie, un homme peut être tout près de toucher intimement l'expérience de non-dualité (*advaita*), et pour cet homme (une élite rare en vérité), la voie sacrée du *jnana yoga* pourra s'avérer la plus utile et la plus directe, les bases ayant déjà été assimilées. Ce yoga a été savamment commenté par Sri Shankarâ-chârya sous la forme de l'*advaita Védânta*.

Pour celui qui possède les qualités requises, et nous les connaissons bien maintenant, il existe un moyen direct de saisir la vérité ou d'être saisi par elle. C'est une technique qui peut être utilisée conjointement à la méditation *So'ham*, il s'agit d'une investigation sur la nature du Soi (*âtma-vichara*) en dehors de tout support mental ou écrit, une pénétration immédiate dans son être. Sri Ramana Maharshi qui en fit sa méthode d'élection, qu'il considérait comme la plus efficace entre les mains d'hommes avancés, explique la différence entre les deux pratiques que sont la méditation (*dhyana*) et l'investigation (*vichara*) :

« Les deux reviennent au même. Ceux qui sont peu doués pour le *vichâra* doivent pratiquer la méditation. L'aspirant s'oublie lui-même en méditant sur "Je suis le Brahman" ou "Je suis Shiva" ; ainsi il s'accroche au Brahman ou à Shiva. Cela le conduira finalement à l'état résiduel de Brahman ou de Shiva, et il se rendra compte que c'est Être pur, c'est-à-dire le Soi. Celui qui s'adonne au *vichâra* commence par s'accrocher à lui-même, se demande : "Qui suis-je", et le Soi lui

apparaît clairement<sup>150</sup>. »

Pour le lecteur peu habitué à ce genre de dialogue abstrait et qui n'est pas un familier de la doctrine de l'Un sans second, un autre exemple sera peut-être plus parlant ou complémentaire. Cette fois, c'est le D<sup>r</sup> Hand qui pose une question au sage :

« *Existe-t-il deux méthodes pour découvrir la source de l'ego ?* »

M. Il n'y a qu'une seule source et une seule méthode.

D. *Alors, quelle est la différence entre la méditation (dhyâna) et l'investigation (vichâra) ?*

M. La méditation implique le maintien de l'ego. Il y a l'ego et l'objet sur lequel il médite. C'est donc une voie indirecte. Mais le Soi est unique. Lorsque l'on cherche l'ego, c'est-à-dire la source, l'ego disparaît. Ce qui reste, c'est le Soi. C'est la méthode directe.

D. *Alors, que faire ?*

M. Ne pas cesser de vous agripper au Soi.

En ce moment même vous êtes le Soi. Mais vous êtes en train de confondre la conscience de l'ego avec l'état de conscience absolu. Cette fausse identification est due à l'ignorance. Celle-ci disparaîtra avec l'ego. Tuer l'ego est donc la seule chose à entreprendre. La réalisation est déjà accomplie. Il n'y a donc pas lieu de s'efforcer d'y parvenir, elle n'est pas quelque chose d'extérieur, ni de nouveau. Elle existe toujours et partout, donc maintenant et ici<sup>151</sup>. »

<sup>150</sup> Jean Herbert, *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, p. 136, n° 147.

<sup>151</sup> Ibid., p. 136-137, n° 149.

Cette investigation se fait en se posant mentalement la question : « Qui suis-je ? » (*Ko-ham*). La réponse est donnée par vous-même : « Cela je suis » (*So 'ham*). C'est là une réponse idéale. En réalité, lorsqu'un homme dit « Je suis », il parle le plus souvent de sa forme terrestre. Parfaitement identifié à votre forme, vous admettez avoir un nom, des relations affectives et familiales, et vous décrêtez, si vous êtes de sexe masculin, que vous êtes un frère, un mari, un père, ou un grand-père. C'est du corps changeant dont vous parlez, pas de cette conscience de Soi qui elle ne change pas alors que le véhicule physique se transforme de jour en jour et finit par mourir. Dans cette réponse : « Je suis ceci ou cela, un tel ou une telle », ce n'est pas ce qui est sujet au changement qui nous intéresse, mais ce qui est permanent, le « JE<sup>152</sup> ». C'est là que se trouve votre unique identité, apparaissant sous la forme d'une sensation d'êtré. Ce n'est pas une illusion, car si vous fermez les yeux, c'est vous et vous seul que vous ressentez. Et si vous êtes sain d'esprit, vous ne vous prendrez pas pour un autre ! *L'âtma-vichara* est seulement le moyen de s'accrocher au Soi en tant que « Je » et de ne pas s'en écarter une seconde. Je laisse imaginer au lecteur le défi d'une telle attitude dans notre monde moderne, attractif et même passionnant dans certaines de ses réalisations. Tel est le danger depuis toujours, celui de nous sortir de notre quête intérieure.

Cette enquête sur le « Je » est une technique universelle, le soufisme l'a donc incluse dans sa mystique :

« Quand le mystique dit “je”, dans son état d'union, à Dieu, c'est le “je” de Dieu qu'il prononce, ce n'est plus

<sup>152</sup> L'instructeur fait remarquer que le « Je » est le même pour tous alors que les noms et les corps sont innombrables.

lui, homme, qui parle. Et ce “je” divin exprime la volonté du Créateur que l’homme s’unisse à lui, par un retour volontaire à la source de l’être et de la vie<sup>153</sup>. »

Vous pouvez sillonner les galaxies en long et en large avec un super vaisseau spatial, vous ne verrez jamais Dieu, mais un espace sans limite connue. Le seul moyen de connaître Dieu n’est pas de partir au loin, mais au contraire de s’arrêter de marcher, de fermer ses cinq sens, de concentrer son mental sur un point et de fondre ce point dans le grand vide de l’Absolu.

À la question de savoir si le yoga est une bonne méthode, Ramana Maharshi fit cette réponse :

« À la fin il n’y a qu’une seule méthode d’approche et c’est à travers la réalisation du Soi (par *âtma-vichara*), alors pourquoi perdre du temps sur d’autres chemins qui au mieux (car ce n’est pas toujours le cas) et avec du temps conduiront à la fin à la recherche de Soi (la dernière ligne droite) ? Mieux vaut être sur la route principale et tout du long que sur une impasse auxiliaire. Méditez sur ce qu’est le Soi, c’est tout. Il n’y a rien d’autre à trouver qu’une réponse à cela. »

<sup>153</sup> Jean Chevalier, *Le Soufisme*, p. 18.

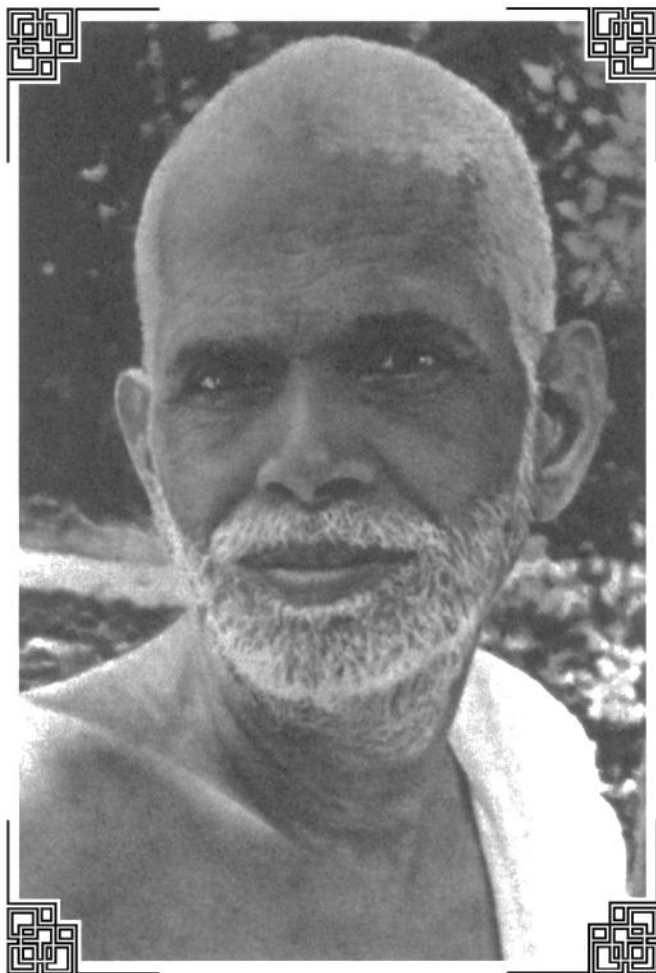


Fig. 34 : Sri Ramana Maharshi.

L'idéal du parfait jnânin, de celui qui est dans l'Un sans second et a atteint la plénitude de la réalisation du Soi.

Mais comme cette méthode demande une très grande maturité et une puissante volonté, le tout dans un contexte karmique idéal, il n'est pas inutile de choisir la méditation sur l'âme.

La méditation *So 'ham* est le cygne qui nous ramène au Père, chevauchez-le et vous atteindrez forcément ce qui Est (indescriptible) et fut à l'origine de toutes choses, comme l'enseigne la très ancienne *Brihadâranya Upanishad*, dans son premier livre au chapitre 4 :

« Au commencement, tout l'univers était l'âtman, le Soi en forme de Purusha - de Personne.

Regardant autour de soi, il ne vit rien d'autre que Soi.

Il dit en premier lieu : Je suis (*aham asmi*)

De là le nom : "JE" (*aham*) » (1,4, 1<sup>154</sup>).

Il n'est pas dans mon intention de discourir sur ce qui se passe après le *samadhi* ! C'est forcément à chacun d'en faire l'expérience s'il se sent assez motivé pour atteindre cet objectif. Je n'ai fait que mettre à la portée de tous les aspirants cette méditation *So 'ham* trop peu connue en Occident. L'étudiant possède maintenant l'essentiel et je terminerai par une phrase du Seigneur Krishna et une citation upanishadique à méditer. Ce sera notre conclusion :

« Le cœur libre d'attachement aux contacts extérieurs, ce qui est son vrai bonheur, il le trouve en soi-même.

L'âme unifiée dans l'union au Brahman, il jouit d'un bonheur impérissable » (*Bhagavad Gîtâ*, chant V, 21).

« L'immortel ne peut devenir mortel ni le mortel devenir immortel » (*Gaudapâda, Kârikâ* III, 21).

<sup>154</sup> Traduit par Swami Abhisikatananda dans *Initiation à la spiritualité des Upanishads*, p. 82.

« Il n'y a ni dissolution ni production, ni asservi ni pratiquant, ni aspirant à la libération ni libéré. Telle est la vérité ultime » (*Gaudapâda Kârikâ* II, 32, trad. swami Yogananda Sarasvati).

## ABHYAROHA-MANTRAH

Le Mantra de l'élévation

ॐ

असतो मा सद्गमय ।  
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।  
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Asato mâ sad gamaya

Tamaso mâ jyotir-gamaya

Mrityor-mâ amritam gamaya

*(Brihadâraṇyaka Up. I, iii, 28)*

**« Du mal, conduis-moi au bien<sup>155</sup>.**

**Des ténèbres, conduis-moi à la Lumière.**

**De la mort, conduis-moi à l'Immortalité. »**

Traduction et commentaires de  
Swami Yogananda Sarasvati

<sup>155</sup> Ici encore se pose la question de la traduction des mots sanskrits, qui ont plusieurs significations, ce qui donne lieu à d'autres interprétations, le mot « *asat* » pouvant aussi être traduit par « non-existence - non-réalité - mensonge », et le mot « *sat* » par « existence - réalité - vérité ». La première partie est donc souvent traduite par : « De l'irréel, conduis-moi au Réel. »

Swami Yogananda Sarasvati explique ceci : « Pour quelle raison doit-on interpréter ici les mots “*asat*” et “*sat*” en tant que “le mal” et “le bien” ? D'une part, parce que le nom du mantra “*abhyâroha*” induit une “montée” ou une “élévation” progressive, c'est-à-dire du mal vers le bien, puis du bien vers la Réalité absolue qui n'est ni bonne ni mauvaise. D'autre part, c'est parce qu'autrement les deux premières parties du mantra seraient quasiment répétitives et de ce fait inutiles.

Selon Sri Shankaracharya qui est le plus ancien et le plus grand commentateur des Upanishads, la première partie du mantra incite à changer les mauvaises actions et les mauvaises pensées par une conduite et une mentalité conformes aux injonctions védiques, au lieu d'agir et de penser selon les impulsions. Cela implique de suivre les pratiques spirituelles et d'abandonner tout ce qui leur est contraire.

Puis la deuxième partie du mantra incite à dépasser ensuite même ces pratiques spirituelles qui appartiennent encore à la dualité et qui sont donc appelées le domaine des ténèbres (*tamas*) ou de l'ignorance (*ajnâna*), pour atteindre finalement leur but qui est la Lumière divine par-delà le bien et le mal.

Enfin, la troisième partie réunit les deux premières puisque le bien (*sa/*) et le mal (*asat*) appartiennent au domaine de l'ignorance (*tamas*) appelé la mort (*mrityu*), et que seule la lumière de la connaissance (*jyotih*) libère de la transmigration par l'atteinte du Soi immortel (*amritam*). »

# BIBLIOGRAPHIE

---

Avalon (A.), *La Doctrine du Montra*, Éd. Orientales, 1979.

Bailey (A. A.), *L'État de disciple dans le Nouvel Âge*, Éd. Lucis Trust, 1976.

Bailey (A. A.), *La Lumière de l'Âme* (Les Yoga Sutras de Patanjali), Éd. Lucis Trust, 1965.

Bailey (A. A.), *Lettres sur la méditation occulte*, Éd. Lucis Trust, 1961.

Bailey (A. A.), *Servir*. Compilation d'extraits des ouvrages d'Alice Bailey et du maître Djwal Khul, Éd. Lucis Trust, 1972.

Bailey (A. A.), *Un Traité sur le Feu Cosmique*, Éd. Lucis Trust, 1973.

Besant (A.), *La Sagesse des Upanishads*, Éd. La Famille théosophique, 1939.

Besant (A.), *Le Pouvoir de la pensée*, Éd. Adyar, 1981.

*Bhagavad Gîtâ* (La), Traduit du sanskrit par Anna Kamensky, Le Courrier du Livre, 1964.

*Bhatavad Gîtâ* (La), Traduit du sanskrit par Anne-Marie Esnoul et Olivier Lacombe, Librairie Arthème Fayard, Éd. du Seuil, 1976.

Blavatsky (H. P.), *Collected Writings*, vol. XII (1889-1890) & IV (1882-1883), Éd. The Theosophical Publishing House.

Blavatsky (H. P.), *La Voix du silence*, Éd. Loge Unie des Théosophes, 1938.

Blavatsky (H. P.), *Râja Yoga ou Occultisme*, Éd. Textes théosophiques, 1983.

Burgi-Kyriazi (M.), *Ramana Maharshi et l'Expérience de l'Être*, Éd.

Adrien-Maisonneuve, 1975.

Chandrasékarendra Sarasvati (P. S.), *The Guru Tradition*, Éd. Sri Kamakshi Sévâ Samithi, 1991.

Chenet (F.), *La Philosophie indienne*, Éd. Armand Colin, 1998.

Chevalier, (J.), *Le Soufisme*, Éd. CELT, 1974.

Coquet (M.), *Arunâchala, la montagne de Shiva*, Éd. Les Deux Océans, 1996.

Coquet (M.), *4ia sources du Gange*, Éd. Dervy-Livres/Louise Courteau, 1990.

Coquet (M.), *Kundalinî, le yoga du Feu*, Éd. Alphée, 2009.

Coquet (M.), *Kyûdô. Art de l'Éveil*, Éd. Chariot d'Or, 2015.

Coquet (M.), *La Recherche de la Voie (Mushâ Shugyô)*, Éd. Véga, 2007.

Coquet (M.), *Le Troisième Œil*, Éd. Le Temps Présent, 2013.

Coquet (M.), *Linga, le signe de Shiva*, Éd. Les Deux Océans, 2002.

Coquet (M.), *Pouvoirs spirituels et psychiques*, Éd. Trajectoire, 2015.

Coquet (M.), *Shingon, le bouddhisme tantrique japonais*, Éd. Guy Trédaniel, 2004.

Coquet (M.), *Yogi Ramsuratkumar, le divin mendiant*, Éd. ALTESS, 1996.

Danielou (A.), *Le Polythéisme hindou*, Éd. Buchet/Chastel, 1975.

David-Neel (A.), *Les Enseignements secrets des bouddhistes tibétains — La vue pénétrante*, Éd. Adyar, 1961.

Eliade (M.), *Patanjali et le Yoga*, Éd. du Seuil, coll. « Maîtres Spirituels », 1962.

Golay (D. M.), *Atlas Thérèse d'Avila « Aventurer sa vie »*, Éd. du Cerf, 2014.

Hariharananda Aranya (S.), *Yoga Philosophy of Patanjali*, University of Calcutta, 1963.

Hart (W.), *L'Art de vivre - Méditation Vipassanâ enseignée par S. N. Goenka*, Éd. du Seuil, 1997.

Herbert (J.), *L'Enseignement de Mâ Ananda Moyî*, Éd. Albin Michel, 1974.

Herbert (J.), *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, Éd. Albin Michel, 1972.

Herbert (J.), *L'Enseignement de Râmakrishna*, Éd. Albin Michel, 1972.

Herbert (J.), *L'Hindouisme Vivant*, Éd. Dervy-Livres, 1983.

Herbert (J.), *Le Yoga de l'Amour*, Éd. Albin Michel, 1973.

Hulin (M.), *Sept récits initiatiques tirés du Yoga-Vasistha*, Éd. Berg International, 1987.

Iyengar (B. K. S.), *Prânâyâma Dipika. Lumière sur le Pranayama*, Éd. Buchet/Chastel, 1981.

Iyengar (B.K.S.), *Yoga Dipika. Lumière sur le yoga*, Éd. Buchet/Chastel, 1976.

*Jap-Ji*, Enseignement initiatique du Guru Nanak, Éd. Présence, 1970.

Jitsudô Matsumoto (Mt.), *Avec le Bouddha*, Éd. Guy Trédaniel, 1988.

Johnston (C.), *The Yoga of Patanjali*, John Watkins, London, 1952.

Judge (W. Q.), *Les Aphorismes du yoga*, Éd. Textes théosophiques, 1982.

Kukai, *La Férité finale des trois enseignements*, Éd. Poiesis, 1985.

Kumar (K.) & Hovgaard (J.), *Sai Baba, source de lumière, d'amour et de béatitude*, Sterling Publishers Ptv Ltd., New Delhi, 1998.

Lal (P.), *Le Mahabharata de Vyasa*, Éd. Helios, 1985.

Leloup (J.-Y.), *L'Assise et la Marche*, Éd. Albin Michel, 2011.

Leloup (J.-Y.), *Qui est « je suis » ? Connaissance de soi et connaissance du Soi*, Éd. du Relié, 2009.

Leloup (J.-Y.), *La Montagne dans l'océan. Méditation et compassion dans le bouddhisme et le christianisme*, Éd. Albin Michel, 2000.

Leloup (J.-Y.), *Evagre le Pontique : introduction à Praxis et Gnosis*, Éd. Albin Michel, 1992.

Le Saux (H.) (Swami Abhisiktananda), *Éveil à soi. Éveil à Dieu*, Éd. O.E.I.L., 1971.

Le Saux (H.) (Swami Abhisiktananda), *Initiation à la spiritualité des Upanishads*, Éd. Présence, 1979.

Mahadeva Sastri, *The Yoga Upanishads*, text with commentary of Sri Upanisad-Brahma-Yogin, Éd. Theosophical Publishing House, 1920.

Malestroit Yvonne-Aimée (de), *Écrits spirituels*, présentés par R. Laurentin, Éd. O.E.I.L., 1987.

Mandala (P.), *Guru-Kripâ ou « La grâce du guru »*, Éd. Dervy-Livres, 1984.

Michaël (T.), *Hatha-yoga-pradipika*, Éd. Fayard, 1974.

Michaël (T.), *Introduction aux voies de yoga*, Éd. du Rocher, 1980.

Michaël (T.), *La légende immémoriale du dieu Shiva, Le Shiva-purâna*, Éd. Gallimard, 1991.

Michel (A.), *Le Mysticisme. L'homme intérieur et l'ineffable*, Éd. CELT, Paris, 1973.

Moatty (Y.), *Kabir. Le fils de Ram et d'Allah*, Éd. Les Deux Océans, 1988.

Mukherjee (P.), *Le Sâmkhya. Source. Méditations, Applications*, Éd. EPI S.A, 1983.

Niranjanananda Saraswati (Swami), *Prâna Prânâyâma Prâna Vidyâ*, Éd. Satyanandashram, 2000.

- Nirsargadatta Maharaj (S.), *Je suis*, Éd. Les Deux Océans, 1982.
- Phan-Chon-Tôn, *Le Yoga de Patanjali*, Éd. Adyar, 1998.
- Prasâd (R.), *La Science du Souffle*, Éd. Jobert, 1978.
- Ragon (J.-M), *De la Maçonnerie occulte et de l'Initiation hermétique*, Éd. des Cahiers astrologiques, 1947.
- Rahula (W.), *L'Enseignement du Bouddha*, Éd. du Seuil, 1961.
- Râmânds (Swâmi), *Entretiens de Hadeyah*, Éd. Albin Michel, 1957.
- Resch (P.), *La Doctrine ascétique des premiers maîtres égyptiens du quatrième siècle*, Éd. Gabriel Beauchesne, 1931.
- Sadânanda (S.), *Les Yogasutras de Patanjali*, Ed. Le Courrier du Livre.
- Saint Jean de la Croix, sa vie, son message, son milieu* (« Dieu parle dans la nuit »), œuvre réalisée sous la direction du Père Tomas Alvarez, Edizioni Teresiane Arenzano, 1991.
- Satyananda Saraswati (S.), *Hat ha Yoga Pradipika*, Éd. Satyanandashram, 1991.
- Shraddhananda giri (Swâmi), *Samkhya Kârikâ*, Éd. du Trigramme, 1990.
- Siddhêswarânanda (Swâmi), *Essai sur la métaphysique du Védânta*, 1948.
- Siddhêswarânanda (Swâmi), *La Méditation selon le Yoga-Védânta*, Éd. Adrien Maisonneuve, 1976.
- Sivânanda (Swami), *Japa Yoga*, Éd. The Divine Life Society, 1994.
- Sivânanda (Swami), *Sâdhanâ*, Éd. The Divine Life Society, 1998.
- Sivananda (Swami), *Yoga de la Kundalini*, Éd. Épisa, 1973.
- Sivânanda Sarasvati (S.), *La Pratique de la méditation*, Éd. Albin Michel, 1950.

Subba Row (T.), *La Philosophie de la Bhagavad Gîtâ*, Éd. Adyar, 1988.

Taimni (I. K.), *Gâyatrî*, Éd. Adyar, Paris, 1999.

Taimni (I. K.), *La Science du Yoga*, Éd. Adyar, 1980.

Thérèse d'Avila, *Œuvres complètes*, Éd. du Cerf, 2010.

Tyberg (J.), *Sanskrit Keys to the Wisdom Religion*, Éd. Point Loma Publications, Inc., 1976.

*Upanisad du Renoncement (Samnyâsa-Upanisad)*, Éd. Arthème Fayard, 1989.

*Upanishad (Les)*, Textes et traduction sous la direction de Louis Renou, Éd. Adrien-Maisonneuve, 1978.

*Upanishads du Yoga*, traduites, présentées et annotées par Jean Varenne, Éd. Gallimard/Unesco, 1971.

Varenne (J.), *Aux sources du Yoga*, Éd. Jacqueline Renard, 1989.

Varenne (J.) *Sept Upanishads*, Éd. du Seuil, 1981.

Veetamohananda (Swami), *Vivekacûdamani*, Éd. Centre védantique Râmakrishna, 2015.

## **Crédit photos :**

Toutes les photos sont de l'auteur ; sauf :

La photo n° 5 (J.L. Mignotet) ;

La photo n° 12 (RAMANAMA, n° 67 de juin 1999. Bulletin du Yogi Ramsuratkumar Bhavan, Royal Road, Calebasses, Pamplémousses, Mauritius) ;

La photo n° 13 (C. Lédan) ;

La photo n° 17 (Catwoman, Fotolia) ;

La photo n° 22 (source inconnue).

Achévé d'imprimer par France Quercy, 46090 Mercuès

N° d'impression : 60701

Dépôt légal : septembre 2016

*Imprimé en France*

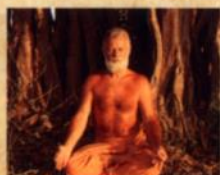
# MÉDITATION ET PRATIQUE DU SO'HAM

La pratique de la méditation est depuis toujours la clé pour se libérer de la souffrance et du cycle des renaissances. Elle est le cœur essentiel et transcendant de toute religion, la porte étroite par laquelle l'homme peut atteindre son âme.

Le Verbe se manifeste dans l'homme par un double son sacré, le *So* à l'inspiration, et *Ham* à l'expiration. En se concentrant sur ce son, la conscience finit par n'en garder que le *o* et le *m* et réalise ainsi son unité dans le Verbe sacré *OM*. Puisque l'homme respire 21 600 fois par 24 heures, prendre conscience de son souffle, c'est prendre conscience de la présence de l'âme. Lorsque, par cette exceptionnelle méditation *So'ham*, le souffle et le mental sont éliminés, l'Esprit (*âtma*) peut être réalisé.

La réussite d'une telle pratique implique que le méditant soit soigneusement préparé. Aussi l'auteur présente-t-il à l'aspirant un ensemble de prérequis aussi bien éthiques, les commandements (*yama*) et les règles (*niyama*), que mentaux, le retrait des sens. Cette préparation concerne également l'utilisation du chapelet, la méditation sur la lumière et la connaissance des périodes de l'âme.

La méditation *So'ham* est, avec la *Gâyatrî* et l'investigation sur la nature du Soi (*âtma vichâra*), l'une des plus anciennes techniques traditionnelles enseignées par les sages de l'Inde. Cet ouvrage essentiellement pratique permettra d'accéder, sûrement et prudemment, aux étapes les plus élevées de la réalisation spirituelle.



**Michel Coquet a réalisé de nombreux voyages en Orient. Il est l'auteur de plus de cinquante ouvrages sur l'histoire, les civilisations, les religions et les courants spirituels.**

Du même auteur,  
aux éditions Chariot d'Or



**PIKTOS**  
GROUPE EDITORIAL  
[www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)

20 € Imprimé en France

