

## Leçon VI

### Un cours sur la méditation

*Leçon :*

*Notes:*

#### Qu'est-ce que la méditation?

Dans la tradition du kriya yoga, on définit la méditation (*dhyana*) comme l'art scientifique de la maîtrise de l'esprit. Méditer signifie se concentrer sur un sujet ou un objet sans fluctuation de la pensée. La plupart des gens n'ont pas conscience de leurs pensées, ils en sont donc esclaves. Le Yoga Vasistha décrit le mental, par une métaphore, tel un singe qui va d'un endroit à l'autre à la recherche de nourriture (satisfactions, plaisirs, etc.), dansant et distrayant les gens mais prisonnier du monde de la matière. Le mental saute d'une pensée à l'autre ou se perd dans ses rêveries et ses souvenirs. Les méditations du kriya yoga aident la concentration et renforcent le mental, diminuant ainsi la tendance de la pensée à errer et à vagabonder, ce qui laisse davantage place à l'intuition. Par la méditation, le mental acquiert un état d'équanimité. Ce calme, cette tranquillité, crée un espace, de sorte qu'on n'est pas sous l'emprise de ses pensées et de ses émotions. Lorsque cet espace est présent dans la pensée, la perception du monde change.

La méditation n'est pas un moyen d'échapper au monde. Méditer ne veut pas dire entrer dans un état de rêverie ou de vague abstraction. La méditation est un outil pour intérioriser la conscience et apprendre à se connaître. Apprendre d'abord à se connaître favorise ensuite une meilleure interaction avec le monde extérieur. La méditation permet la prise de conscience de ses habitudes et de ses tendances (*samskara*). Le mental a une opinion, il porte des jugements sur tout. Or, ces opinions et ces préjugés, à l'aide desquels on crée sa réalité, s'avèrent très souvent erronés. Même l'expérience du plaisir et de la souffrance sont uniquement des interprétations de la pensée. Afin de vivre en paix avec le monde extérieur, on doit d'abord trouver cette paix en soi. La méditation est un outil de prise de conscience. Elle aide à voir avec clarté et permet de lâcher prise sur ce qui nous empêche de vivre dans la paix d'esprit.



La méditation est un procédé de réflexion (*vichara*), une technique d'observation de soi. C'est comme regarder son reflet dans le miroir. Le but de la méditation est de comprendre ce qu'on n'a pas saisi au préalable, de voir ce qui nous a d'abord échappé et d'être davantage présent au monde. Savoir ce qui est bon pour soi et ce qui l'est moins requiert du discernement (*viveka*). La clef consiste à n'offrir aucune résistance et à lâcher prise. C'est comme faire le ménage dans sa maison. Chaque introspection fait craquer la coquille du subconscient, permettant à la lumière de pénétrer davantage et d'éclairer les parties de soi restées dans l'ombre. Cependant, ce grand ménage peut être dérangement. L'une des méthodes pour pratiquer *vichara* est de se retirer en soi et de demeurer témoin, détaché et d'observer les images et les pensées qui défilent dans l'écran du mental. Cela implique que l'on prenne une distance par rapport à ses idées et ses opinions sur les choses, et envers les réactions qu'elles suscitent. De cette manière, on arrive à voir les choses telles qu'elles sont réellement. On vit alors dans le moment présent, acceptant ce qui est. À moins d'être prêt à se libérer de ses croyances, de ses opinions et de ses jugements, la méditation n'est qu'un moyen de se perdre dans l'imaginaire et les fantasmes. Vu à travers les lunettes de l'ignorance, les expériences de méditation servent à gonfler l'ego.

L'objectif de la méditation n'est pas de chercher de nouvelles expériences mais de prendre conscience de ses mauvaises tendances, des côtés occultés de sa personnalité et de développer une perspective différente des expériences que l'on vit dans le présent. Le but de la méditation est de changer d'attitude par rapport à ses expériences. Cette attitude se développe grâce à la perspective du « témoin ». Le « témoin » ne pense pas, ne juge pas et ne réagit pas. Il observe dans un état de détachement complet, lâchant prise sur tout ce qui perturbe cet état de conscience.

La méditation permet aussi de se revitaliser et de guérir le corps, les émotions et l'esprit. C'est un état de relaxation complet pour le corps et l'esprit qui entraîne un état de détachement. L'un des objectifs de la méditation est justement de développer en soi ce sentiment de détachement et d'imperturbabilité et de le maintenir tout au long de ses activités. Une des premières conséquences d'une pratique quotidienne de méditation est que l'on devient plus léger et que ses résistances se dissolvent. On est alors plus en paix avec soi-même, et donc plus ouvert au monde extérieur. Comme on est mieux préparé, on accepte avec beaucoup plus de facilité ce que la vie nous offre. De plus, la méditation aide à se connecter avec ce qui se trouve au-delà de la pensée, c'est-à-dire le Soi. Se connecter au Soi, la présence « Je suis », nous rapproche progressivement de la vérité. La vérité est une force puissante qui guérit la souffrance en soi et la transforme en amour et en compassion. La méditation n'est



donc pas un apprentissage intellectuel de la vérité. Il s'agit plutôt d'une prise de conscience de cette vérité dans le corps, la pensée et l'âme.

La méditation est l'art de se connecter à une dimension supérieure de son être, à une conscience plus vaste qui mène à la vérité. C'est une profonde concentration, un flot continu de la pensée dirigé vers un objet, jusqu'à la réalisation du Soi. Car le Soi est le véritable sujet de la méditation. Lorsqu'on réalise le Soi, la perception erronée de la pensée s'évanouit. On sait alors qui l'on est vraiment et on s'identifie à « Cela ». La Vérité Ultime, celle que la méditation permet de découvrir, est que l'on est Un et qu'il n'existe personne d'autre. La conscience n'est que la vérité se manifestant sous diverses formes et expériences. Chaque individu est un reflet du Soi Universel. Par analogie, on peut dire que la seule relation que l'on entretient avec le Soi est la même qui existe entre la fragrance et la fleur ou entre la chaleur et le feu. C'est comme si l'on vivait dans une maison aux miroirs. Dans un miroir on paraît mince tandis que dans un autre on semble obèse. Dans un autre encore on ne se reconnaît même pas. Pourtant, c'est toujours la même personne qui se regarde dans le miroir. Le reflet dépend de la nature du médium qui sert de miroir. Ce qu'il est essentiel de comprendre, c'est que sa propre conscience interpénètre tous les corps et les personnalités qui « paraissent » extérieurs à soi.

### **La méditation n'est pas un procédé sans heurts**

La pratique de la méditation entraîne nécessairement des résistances. L'inconfort physique et l'agitation de la pensée sont des obstacles normaux à la pratique de la méditation.

(1) La première difficulté est que des pensées envahissantes obstruent l'écran du mental. Cette condition est typique du mental : vagabonder est sa nature. Il existe plusieurs méthodes pour remédier aux pensées indésirables. L'une d'elles consiste à laisser le mental errer mais à en demeurer témoin, sans développer ni rejeter les pensées. Petit à petit, le flot des pensées diminuera puis s'arrêtera ou à tout le moins il s'interrompra quelques instants. Une autre consiste à demeurer vigilant et à bloquer toutes les pensées qui assaillent le mental. Cette méthode provoque habituellement un afflux de pensées au début. Puis, à mesure que les pensées perdent de leur force ou qu'on cesse de leur donner de l'intérêt, le mental s'apaise. Cette technique demande beaucoup de volonté. Aussi, laisser les pensées vagabonder en périphérie du mental, sans se laisser distraire par elles, tout en maintenant son attention sur l'objet de la méditation requiert probablement moins d'énergie.



(2) La deuxième difficulté est la tendance du mental à errer. Un mental indiscipliné a l'habitude d'entrer dans un état de rêverie. Une volonté de fer est nécessaire pour diminuer cette tendance et ramener la pensée à l'objet de la méditation.

(3) Le troisième obstacle est la tendance à s'endormir pendant la méditation. Pour certaines personnes, le retrait des sens les fait passer directement de l'état de conscience de veille à celui de sommeil. La Mère dit que ce genre de sommeil n'est pas un véritable sommeil et qu'en persistant dans sa pratique, on arrive à vaincre cette fâcheuse habitude.

(4) Le quatrième problème est que les sens tentent de déranger notre paix d'esprit et de nous sortir de l'état de méditation. Le mental est très instable et peut être dérangé par à peu près toutes les sources extérieures. Le mental est nourri par les sens, il continuera d'être attiré par ce que l'on tente d'ignorer.

(5) La cinquième difficulté est celle causée par l'agitation du corps physique. Or, la capacité à méditer se développe dans l'immobilité. Au début, quand on commence à méditer, on peut difficilement demeurer immobile. Stabiliser le mental est une chose mais stabiliser le corps en est une autre. Demeurer dans un état d'immobilité est en soi un exploit. La plupart de gens n'y arrivent même pas. Ou bien on s'assoit et on se tortille ou bien on se tient tellement occupé qu'on ne se donne même pas l'occasion de s'asseoir dans l'immobilité. Peu de gens reconnaissent les bienfaits de développer la capacité à demeurer immobile. Sans mentionner que nos corps sont tellement raides et tendus par nos blocages émotionnels que nous sommes incapables de rester assis en position de méditation. L'inconfort et la douleur sont des indications qu'on doit relaxer et méditer dans une position plus confortable. L'agitation du corps est aussi causée par le fait que ce dernier ne soit pas habitué à recevoir un afflux d'énergie pranique. En effet, lorsque le corps est dans un état d'immobilité, il y a augmentation du taux vibratoire, laquelle provoque l'agitation.

Si on doit lutter pour méditer, c'est peut être parce que trop de *prana* est dirigé au même endroit. Cela est particulièrement vrai lorsqu'on pratique la visualisation ou qu'on se concentre en un seul point. Si on est capable de relaxer le corps entier et de se concentrer réellement, les tensions se relâcheront. Toutefois, on doit être suffisamment détendu pour que les tensions émergent d'abord avant d'être relâchées. Voici un point important : apprendre à se détendre alors que l'on ressent de l'inconfort peut nous faire aller au-delà de nos tensions. Ces difficultés s'atténuent avec la pratique régulière d'*asanas*, en s'asoyant en posture de méditation pour des périodes de plus en plus longues et en trouvant un coussin de méditation qui soit parfait pour soi. On doit être capable de



s'asseoir pour de longues périodes sans inconfort afin de parvenir à oublier le corps. Si le corps et la pensée sont agités, on ne peut faire de progrès significatif.

### **Pratique suggérée : *asana***

Choisissez une *asana* que vous aimez particulièrement et pratiquez-la à chaque jour, en la maintenant de plus en plus longtemps, par exemple de 5 à 10 minutes. En plus, choisissez une posture que vous n'aimez pas ou que vous trouvez difficile et pratiquez-la aussi à chaque jour pour des périodes prolongées, toutefois sans ressentir de la douleur. Observez votre respiration et ne retenez pas votre souffle. Évacuez les tensions physiques et mentales avec l'expiration. N'employez pas la force pour maintenir une posture et relaxez votre mental. Après chaque posture, demeurez en position de relaxation au moins 30 secondes.

Progresser dans la méditation demande d'être à la fois patient et persistant autant dans la pratique des *asanas* que dans la pratique des techniques de concentration. Pour avancer, on doit d'abord pouvoir rester immobile pour ensuite se concentrer. Les postures, le pranayama et les pratiques de concentration développent l'équanimité et purifient les canaux énergétiques du corps. La pratique intense et régulière éradiquera progressivement les tendances néfastes du mental. Les qualités requises pour la méditation sont : un intérêt, la capacité à demeurer immobile, l'aptitude à retirer la conscience des sens et la volonté de concentrer la pensée sans se laisser déranger par l'agitation, l'impatience ou l'ennui. La pratique de techniques spécifiques à heures fixes dans la journée est également importante. Sans cela, au moment où l'on est sur le point de faire des percées dans sa pratique, on peut se laisser déranger par des pensées sur ce que l'on a à faire ensuite.

Il est important d'avoir une pratique de méditation quotidienne. On peut commencer par de courtes périodes (10 à 20 minutes) dans lesquelles on s'immobilise, on se concentre ou on pratique des méditations particulières. Puis, graduellement, on consacre du temps pour des pratiques prolongées deux fois par jour. De plus, pour acquérir la paix intérieure nécessaire à la méditation, on doit développer la volonté de se tenir loin des fantasmes et des désirs mondains. Les désirs alimentent la pensée et provoquent des émotions qui détournent la conscience de la méditation. C'est une tendance de la pensée que de s'absorber dans les objets des désirs au moment où l'on est immobile. Ce n'est qu'en lâchant



prise sur ses désirs que l'on développe la maîtrise sur sa pensée et que la conscience prend de l'expansion.

### Préparer le mental à se stabiliser : *pratyahara*

Lorsque les sens sont en activité, on se trouve dans un état de conscience de veille. Les sens sont alimentés par le *prana*. Le *prana* suit la pensée. Diverses méthodes existent pour se retirer des sens et tourner la conscience vers l'intérieur. Le *hatha* yoga procure plusieurs techniques pour préparer le corps et l'esprit à la méditation. Le *kriya kundalini pranayama* provoque le retrait du *prana* qui, lui, fusionne avec l'organe de la pensée. Les 18 postures du *kriya hatha* yoga préparent le corps et l'esprit à la méditation. Pratiquer des postures avant la méditation aide à faire circuler l'énergie et favorise le retrait des sens, en plus de dégager les hanches, résultant en davantage de confort et de stabilité. Le *kriya dhyana* consiste en des techniques de concentration qui retirent graduellement la pensée et le *prana* du corps, menant ainsi à la méditation. Le chant dévotionnel et la répétition de mantra aident également à intérioriser la conscience. Le *mudra shanmukhi* (fermeture des 7 ouvertures) est une technique favorisant le retrait des sens qui peut être bénéfique pour la méditation. Pour effectuer ce *mudra*, on doit boucher ses yeux, ses oreilles, ses narines et sa bouche et tourner sa conscience à l'intérieur. De cette façon, on peut entendre, sentir et voir des manifestations des plans subtils.



### Pratiques suggérées : *shanmukhi mudra*

S'asseoir en *siddhasana* ou en *siddhayoniasana* ou encore les jambes croisées dans une posture confortable. Lever les bras au niveau du visage avec les coudes dirigés vers l'extérieur. Boucher les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les majeurs puis presser les lèvres ensemble en plaçant les annuaires sur la lèvre supérieure et les auriculaires sur la lèvre inférieure. Respirer lentement et doucement par l'espace laissé dans les narines. Ne pas retenir le souffle. Continuer pour 5 à 10 minutes. Une fois terminé, poser les bras sur les genoux tout en gardant les yeux fermés. Prendre conscience de son corps et des sons extérieurs.

La pratique régulière de cette technique peut éveiller le *chakra* du cœur. On entend alors un son subtil sonnante comme une chute d'eau, de la flûte, des tambours ou encore des cloches. On peut aussi voir de la lumière ou faire l'expérience d'une vibration dans le corps. De plus, on peut porter sa concentration sur chaque *chakra* un à un (de bas en haut ou de haut en bas) tout en y visualisant de la lumière ou en y dirigeant la vibration du *Om*.

Le *pranayama* favorise la méditation parce qu'il induit le *pratyahara*. La respiration *ujjayi* ou la simple concentration sur la respiration auront pour effet de tourner la conscience à l'intérieur, préparant ainsi le mental pour la méditation. La respiration *ujjayi* se pratique par un léger serrement de la glotte (comme lorsqu'on avale), ce qui diminue le débit de l'air et ralentit la respiration. Le serrement de la glotte crée un son lorsque le souffle passe dans la trachée. La conscience de l'inspiration et de l'expiration mène à un état qui est une porte d'entrée à la méditation. Les mots « esprit » et « inspiration » prennent leur origine dans le mot latin « spiritus » qui signifie « souffle ». Le *prana* est le véhicule de la pensée. C'est pourquoi porter son attention sur la respiration est un moyen puissant de développer la concentration.

La pratique du *pranayama* encourage le *pratyahara*. Pendant le *pranayama*, la pensée peut être tellement concentrée sur le souffle que tous les liens entre elle et les sens et les objets extérieurs sont coupés et absorbés dans le souffle. À ce moment, la pensée et le souffle fusionnent. Le *prana* grossier externe connecte avec le *prana* subtil interne et la conscience se tourne vers l'intérieur. Le *pratyahara* se produit de manière automatique. La respiration est un instrument de méditation merveilleux parce qu'elle fait partie intégrante de l'expérience et est donc en perpétuel changement. Porter son attention sur les sensations qui



surviennent entre l'inspiration et l'expiration, et sur l'espace entre celles-ci, calme le corps et l'esprit. En se concentrant sur la respiration, la pensée et le souffle fusionnent dans l'espace de vacuité et de silence entre les respirations.

### Qu'est-ce qu'on ressent lorsqu'on médite?

Comment sait-on quand on est en méditation? Cela peut se manifester par un sentiment de calme entre les pensées, un espace entre les respirations, un espace où il ne se produit rien. La Mère décrit parfois la méditation en termes de sensations telles un sentiment de douceur et de paix. Elle ajoute que même si l'activité mentale continue, ça n'est pas grave. On peut avoir des pensées. Toutefois, on doit aller au-delà de l'activité mentale et entrer dans un état de pure conscience et de pleine présence. La concentration requiert plus d'effort que la méditation. L'état de méditation est un état plus détendu. La concentration menant à la méditation implique les corps physique et vital. Dans l'état de concentration, le corps est immobile et les yeux sont fixés en un point, dirigeant ainsi la pensée en un point précis. La méditation se produit lorsque le méditant s'absorbe dans ce point et qu'il n'y a plus de distinction entre le sujet (le méditant) et l'objet de la méditation. La méditation survient lorsque l'attention est dirigée vers un sujet ou un objet sans interruption. En méditation, l'inspiration descend, amenant avec elle de profondes réalisations de manière spontanée.

Cette sagesse qui descend du mental supérieur au mental inférieur provient de l'âme. La connaissance et les réponses aux questions que l'on se pose viennent sous formes d'idées, d'images, de sons ou de sensations. L'état de profonde méditation crée un espace de paix, de vacuité et d'amour. Dans cet état, on émet des vibrations qui se répercutent au-delà de son environnement immédiat. Lorsqu'on médite, on affecte la pensée et l'âme d'êtres se trouvant en-dehors de sa réalité physique. La méditation et la prière transcendent la réalité physique et atteignent les plans subtils de l'existence.

« Tourner sa conscience vers l'intérieur n'est pas synonyme d'égoïsme. Il s'agit plutôt de s'ouvrir à l'Univers, d'entrer en communion avec toutes choses et d'entamer un chant de joie et d'harmonie, un chant que tous connaissent et que l'on chante dans le doux silence. »

*Kriya Babaji, Masterkey of all Ills – Kriya*



## Techniques de méditation

Il existe une grande variété de formes de méditation. Mais toutes impliquent une attention continue de la part du méditant sur un sujet ou un objet donné. Afin de parvenir à l'état de méditation, on doit sans cesse rediriger sa pensée vers l'objet ou le sujet choisi. La méditation transcendante, la danse soufie, la méditation assise ou debout, la prière de tradition chrétienne, la récitation de mantras : toutes sont des moyens exigeant une attention continue et qui permettent d'entrer en méditation. On peut se concentrer sur la flamme d'une chandelle, sur un symbole religieux ou l'image d'un saint, sur la respiration ou encore sur un point particulier du corps : le troisième œil, le bout du nez, le sommet de la tête ou le plexus solaire. Certaines écoles choisissent un mantra, un objet dans la nature ou une forme géométrique tel un *yantra* ou un *mandala* symbolisant un état d'être ou une idée abstraite comme l'amour ou la vérité. D'autres écoles pratiquent les yeux ouverts, par exemple en s'exerçant au tir à l'arc. Peu importe l'objet choisi, le méditant s'exerce à maintenir le flot de sa pensée dirigé vers ce dernier. L'objectif demeure de maîtriser la pensée et les sens et de faire l'expérience du Soi.

Lorsqu'on fait l'expérience du Soi, celui-ci peut devenir le sujet de la méditation. Cette forme de méditation s'appelle *vichara atman* ou étude du Soi. Le Soi se trouve au-delà du corps, des sens et de la pensée. Cela demande un effort de tourner sa conscience vers l'intérieur et de transcender le corps, les sens et la pensée. Cela requiert encore plus d'effort pour alimenter la lumière de la sagesse intérieure, afin qu'elle nous guide. L'étude du Soi est un moyen direct de réaliser l'être absolu qui est notre véritable nature. L'étude du Soi consiste à concentrer la pensée sur la source de cette dernière. Cette technique (*vichara atman*) ainsi que la concentration sur le centre cardiaque sont les méthodes qu'enseignait Ramana Maharshi pour réaliser le Soi (*Jnana marga*, le sentier de la connaissance). Cette technique retrace l'origine de la pensée du « je » jusque dans le cœur spirituel. Elle génère l'amour pur, l'amour du Soi, l'amour du guru intérieur, l'amour de Dieu. Elle amène à prendre conscience que l'existence entière siège dans le cœur, c'est à cet endroit que règne le Soi. Pour s'abandonner au Soi, on doit abandonner son ego. Cela signifie que l'on doit abandonner tout sentiment de « moi » et de « je » par rapport aux choses du monde.



### Pratiques suggérées : l'observation de la respiration

S'asseoir dans une position de méditation confortable avec la colonne vertébrale bien droite et la cage thoracique soulevée. Le corps entier est détendu. Les yeux et le visage sont relax et les épaules relâchées. Le ventre aussi est dépourvu de tension. Permettre au corps de respirer de façon normale. Placer doucement son attention là où on sent le souffle de la respiration. Par exemple, si on sent le souffle au niveau des narines, placer son attention à l'endroit où on sent le contact de l'air avec les narines. Si on sent le souffle tel une sensation dans la poitrine ou dans l'abdomen, maintenir son attention à cet endroit. Se concentrer sur l'endroit choisi en oubliant tout le reste du corps. Observer les sensations qui accompagnent chaque inspiration et chaque expiration. Si la pensée vagabonde, la ramener au même endroit. Inspirer et expirer par le point choisi sans penser au souffle ni essayer de le visualiser. L'avant champ de la conscience est entièrement occupé par le souffle qui entre et qui sort. Dans cet état de pleine présence, on demeure conscient des sons, des pensées qui passent et des sensations, toutefois, ceux-ci sont comme en arrière-plan. Nul besoin de les chasser avec force. Ils s'évanouiront au moment où l'on redirigera sa pensée sur le point de contact du souffle. Au bout d'un moment, ce point deviendra plus distinct. Chaque respiration est naturelle : parfois profonde et parfois plus en surface. La respiration est gouvernée par une force qui nous dépasse. Garder l'attention au moins 12 minutes sur les sensations du souffle qui passe.

### Deux types de méditation

Il existe deux types de méditation. La méditation est soit de type *saguna* (concrète), c'est-à-dire que l'objet de la méditation est une forme limitée et finie possédant des qualités, soit de type *nirguna* (abstraite), le sujet de la méditation est alors sans forme, sans limite, infini et sans qualités. Dans une méditation de type *saguna*, on se concentre sur une image, un symbole tel une rose, une photo, un mantra ou un concept abstrait possédant des qualités, comme par exemple l'amour. Dans une méditation de type *nirguna*, on médite sur un sujet abstrait comme l'Amour ou la Lumière ou l'on se concentre sur l'air dans le ciel. Dans la méditation *saguna*, le méditant se perçoit comme séparé de l'objet de sa méditation et tente de fusionner avec celui-ci. *Om Namah Shivaya*, qui signifie « Je suis cela, le Seigneur Shiva », le son primordial, est un mantra *saguna*. Dans la méditation *nirguna*, la pensée cesse de voir des formes finies et entre dans un état de paix. Les textes anciens disent que le méditant devient alors la méditation



ou encore qu'il n'y a plus de distinction entre le méditant et l'objet de sa méditation : seul le Soi est conscient du Soi. En d'autres mots, celui qui médite sur Brahman devient Brahman. Les mantras Om et *So'Ham*, par exemple, sont des mantras *nirguna*

## Tratak

La méditation *tratak* est du type *saguna*. Elle consiste à fixer le regard sur un objet tel la flamme d'une chandelle, un symbole géométrique ou encore une fleur. La pensée suit le regard. Si les yeux restent fixes, la pensée le sera aussi. L'objet devrait être assez petit pour entrer dans le champ de vision tout en demeurant stable et immobile. Fixer les yeux sur le centre frontal ou sur le bout du nez est une pratique de *tratak*. Si on utilise un objet, celui-ci doit être placé à environ un mètre de distance. On fixe l'objet pendant environ une minute, puis avec les yeux fermés, on essaie de visualiser l'objet à l'aide du troisième œil ou du centre cardiaque. Si les yeux piquent on peut les fermer. Si des pensées émergent, on redirige son attention sur l'objet. Avec de la pratique, tous arrivent à visualiser l'objet avec clarté.

### Pratique suggérée : *tratak*

Méditer sur une divinité ou un saint de son choix en suivant les instructions suivantes qui décrivent une méditation sur le Seigneur Krishna.

« Placez son image devant vous. Regardez-la avec un regard fixe, sans cligner des yeux. Regardez d'abord ses pieds, puis sa robe de soie jaune, puis les bijoux autour de son cou, puis son visage, ensuite ses boucles d'oreilles, la couronne de diamants placée sur sa tête, ses bracelets, le siège, le disque, le sceptre puis le lotus. À ce moment, revenez à ses pieds et recommencez du début. Continuez dans cet ordre durant une demi-heure. Lorsque vous vous sentez fatigué, fixés les yeux sur le visage uniquement. Pratiquez cela pendant trois *mandalam* (144 jours). Ensuite, fermez les yeux et visualisez l'image en fixant le regard intérieur sur les différentes parties tel que pratiqué au préalable ». – Kriya Babaji, The Voice of Babaji

## L'*Aum*

*Aum* est un excellent mantra pour la méditation. *Aum* est la source de tous les sons. C'est le son éternel de l'univers. Le « A » représente le



commencement de la gamme des sons, « U » le milieu et « M » la fin. Lorsqu'il est chanté, le son part du *muladhara* à la base de la colonne vertébrale et monte dans le plexus solaire au son du « A ». Le « U » est senti dans le *chakra* du cœur, tandis que le « M » vibre dans les centres de la gorge et du troisième œil. Il existe une quatrième vibration produite par le son du « M » et que l'on entend dans le silence. On dit que cette vibration éveille le centre coronal. *Om* est *Aum* correctement écrit. *Aum* est le verbe créateur et c'est une profonde réalisation que de réaliser le Divin dans ce mantra. *Aum* anime l'univers de sa musique silencieuse. C'est aussi *Aum* qui vitalise et agit à travers le *prana*. L'absorption dans le son divin (*nada*) *Aum* mène à la réalisation du Soi. On commence par chanter *Aum* à haute voix, en sentant sa vibration en soi. Ensuite, on continue à répéter le mantra mentalement toujours en étant attentif à la vibration qu'il produit en soi. Puis, mettant de côté toutes ses pensées, on contemple le son *Om*, lequel parcourt le corps entier. On doit apprendre à reconnaître sa présence en soi en tant que conscience infinie.

### Pratiques suggérées : *AUM*

#### *CHANTER AUM*

S'asseoir en posture de méditation et commencer à chanter *Aum* à voix haute avec dévotion. Chanter comme l'on chanterait pour appeler le Seigneur. Sentir le son couler dans ses veines, vibrant dans chaque cellule, dans chaque atome de son être. Chanter *Aum* en continu pendant 5 minutes. On sentira le son monter du *muladhara* jusqu'au centre coronal. Chanter *Aum* harmonise les corps physiques, vital et mental et résonne avec l'Infini.

#### Méditation silencieuse sur *AUM*

S'asseoir en posture de méditation, fermer les yeux et se détendre complètement. Se concentrer sur le centre frontal. Répéter *Aum* mentalement avec dévotion et avec le sentiment d'être l'Intelligence Infinie. Laisser ses oreilles entendre le son intérieur du *Aum*. Pratiquer régulièrement en répétant le mantra en continu tout en ayant sa signification à l'esprit. Imaginer le son et sa signification affluer vers le troisième œil, comme s'ils se déversaient en soi. Pratiquer cette technique avec la volonté de réaliser que l'on est infini et pur félicité. Pratiquer tôt le matin ou le soir et essayer de sentir la vibration en soi durant toute la journée.



## Méditation *hamsa*

*Hamsa* est une méditation *dharana*, c'est-à-dire une méditation dans laquelle on synchronise le mantra avec la respiration. Les *siddhas* considéraient la méditation *Hamsa* comme la pratique spirituelle la plus élevée. Celle-ci donne une expérience directe du Soi. Cette technique fonctionne pour tous car elle est naturelle et facile à pratiquer. On dit que, par la pratique de la méditation *Hamsa*, on peut atteindre les plus hautes réalisations et acquérir la sagesse. *Hamsa* est un mantra qui se répète en continu et de manière naturelle en respirant. À l'inspiration, le son produit est « ham » et à l'expiration « sa ». Cependant, *Hamsa* ou *So'ham* est beaucoup plus que seulement deux syllabes. Ce son représente le mantra du Soi. Les Védas accordent beaucoup de respect à ce mantra. Babaji aussi tient ce mantra en haute estime et recommande à ses étudiants de le pratiquer. Le Tantra Shastra, le Guru Gita et les écrits des *siddhas* affirment que prendre conscience de ce mantra en soi mène à la Vérité Ultime. Les *siddhas* disent qu'*Hamsa* est une forme concentrée du principe divin qui crée et sous-tend toute la création. « Ham », le son qui vient avec l'inspiration représente Shiva, la conscience pure, la présence « Je suis ». « Sa », qui est produit avec l'expiration symbolise Shakti, l'énergie créatrice divine ou « Cela ». Le Spanda Karika dit que la première émanation de Shakti est « sa ». L'inspiration et l'expiration représentent la danse de Shiva et Shakti ou encore, celle de Dieu et de sa création. C'est une danse à la fois de la création et de la destruction. Le monde des apparences se manifeste à l'inspiration et se dissout à l'expiration

Le son que produit le souffle qui entre et qui sort est une répétition du mantra *Hamsa*. C'est un *japa* naturel (répétition en continu d'un mantra) qu'on répète à chaque respiration, qu'on en soit conscient ou non. On dit qu'*Hamsa* origine du *Om*. Le son *Om* enfante deux syllabes, « ham » et « sa », et de ces dernières naît l'univers entier. Ainsi, ces deux syllabes résonnent dans toute la création. *Hamsa* et *So'ham* sont le même mantra. À l'inspiration, le souffle produit le son « ham » et à l'expiration il émet « sa » ou « so ». Le mantra *hamsa* ou « Je suis Cela », est omniprésent en soi, il s'agit seulement d'être à l'écoute. Il vibre dans toutes les créatures et c'est grâce à cette pulsation si on est vivant. Comme on respire environ 21600 fois par jour, on le répète de façon naturelle autant de fois. Certains ne savent pas s'ils doivent employer *Hamsa* ou *So'ham*. Cela n'a pas d'importance car ils sont une seule et même chose. Ce sont les mêmes syllabes, elles sont seulement inversées et le sens est le même. *Hamsa* signifie « Je suis Cela » tandis que *So'ham* signifie « Cela Je suis ». En sanscrit, placé à la fin du mot « so » devient « sa ». Ce qui est réellement important, c'est de comprendre le sens profond du mantra. Ce sens se trouve dans l'espace entre les deux syllabes, le point entre l'inspiration et l'expiration. Cet état est l'état de



réalisation divine et on a besoin des deux syllabes pour y parvenir. On devrait répéter ce mantra tant qu'on n'a pas réalisé cet état.

Le grand Saint musulman Kabir disait : « Je ne répète pas le mantra sur mon chapelet ni même sur le bout de ma langue. Dieu lui-même répète le mantra pendant que je suis assis et détendu à l'écouter ». C'est ce qu'on appelle *ajapa japa* ou la « non-répétition de la répétition du mantra ». Observer la respiration, être attentif à l'inspiration et à l'expiration et aux sons « ham » et « sa », voilà ce qu'est *ajapa japa*.

On dit que la méditation *Hamsa*, bien que difficile pour l'ignorant, soit aisée pour le sage. Il est vrai que tous répètent le mantra, mais peu en réalisent le sens profond. Car, en plus de l'entendre, on doit aussi en comprendre la signification véritable. Le Shivaïsme enseigne que l'on atteint l'objectif du mantra uniquement lorsque fusionnent ensemble le mantra, celui qui le répète et la signification du mantra. La répétition du mantra *Hamsa* se produit de manière automatique mais son objectif est toujours le Soi. En fait, c'est le Soi qui répète sans cesse le mantra. Babaji dit : « pour comprendre le mystère du mantra *Hamsa*, vous devez réaliser le Soi ». Lorsqu'on réalise le Soi, on comprend tout le sens de l'affirmation « Je suis Cela ».

La méditation *Hamsa* est une technique de concentration ou *dharana* qui est à la fois interne et externe. Elle a pour effet de ralentir le métabolisme et calmer le mental. Il existe un lien étroit entre la pensée et la respiration. C'est pourquoi lorsqu'un des deux ralentit, l'autre est automatiquement affecté. Par l'observation de la respiration et la respiration du mantra *Hamsa*, l'inspiration et l'expiration se régularisent, ce qui éveille l'énergie *kundalini*. On peut alors entendre des sons plaisants à l'oreille et des goûts agréables au palais. L'éventuel arrêt de la respiration entraîne l'apaisement des sens, permettant ainsi d'atteindre un état de conscience supérieure. Le corps s'alimente alors uniquement de *prana*.

## La pratique de la méditation sur le son, et son application dans la vie

*Hamsa* n'est pas qu'un mantra que l'on répète de manière inconsciente. Babaji enseigne que l'on doit répéter le mantra avec trois éléments à l'esprit : le son du mantra, sa signification et son application dans la vie. En plus de répéter le mantra mentalement, on doit développer la conscience qu'on répète celui-ci de façon naturelle à chaque respiration. Le mantra tourne automatiquement la pensée et le sens à l'intérieur, amenant ainsi à prendre conscience de sa vibration en soi. La concentration sur la respiration mène à l'espace où les deux syllabes du mantra naissent et se dissolvent. La méditation *Hamsa* en est une sur l'espace de silence mental situé entre l'inspiration et l'expiration. Silence mental ne signifie



toutefois pas le vide total. En fait, cet espace en est un de pleine conscience. À cet endroit, la méditation survient spontanément. Il s'agit alors de demeurer dans cet espace où le *prana* inspiré entre et se dissout et où le *prana* expiré sort et se dissout.

La méditation *Hamsa* nécessite de la concentration. C'est une technique très puissante, car elle implique de prendre conscience qu'elle se produit même malgré soi. *Hamsa* est à la base de toutes les pratiques spirituelles. On peut la pratiquer assis, debout en marchant, en mangeant et même en dormant. La contemplation sur ce mantra mène à la réalisation suprême. Ce mantra a le pouvoir de transformer l'être entier, à condition d'en saisir la vérité. La pratique d'*Hamsa* purifie le mental. Lorsqu'on comprend le sens profond de l'affirmation « Je suis Cela » et qu'on cesse de s'identifier au corps, on réalise alors le Soi. Quand on répète le mantra *Hamsa* avec la connaissance du « Je », on réalise que le Soi incarné, lequel s'exprime en tant que « Je », n'est autre que le Soi Divin. La vérité est que « Je suis Cela ». La conscience s'étend alors du Soi incarné au Soi Suprême. Celui ou celle qui s'immerge dans le mantra *Hamsa* fusionne avec l'Être Suprême. Comme le disait Sri Shankaracharya, pour y arriver, on doit : « affirmer consciemment sa divinité à chaque inspiration et garder à l'esprit la pensée « Je suis Brahmane » et nier à chaque expiration l'existence du monde phénoménal ».

## La technique

Assoyez-vous confortablement en posture de méditation, la colonne bien droite et les yeux fermés. Prenez quelques respirations profondes. Sentez le souffle emplir votre corps d'énergie vitale. Maintenant, respirez de façon naturelle et dites mentalement le mot « Je » à quelques reprises. Prenez conscience de ce que cela évoque en vous. Observez les sensations, les émotions et les pensées qui se manifestent. Faites l'expérience de ce qui se trouve au-delà du mot « Je ». Sentez les cellules de votre corps, puis les atomes et ensuite l'espace situé entre ces atomes.

Imaginez les atomes de votre corps communiquer avec votre environnement; vos vêtements, le sol, le voisin. Observez comment il est difficile d'évaluer là où se terminent les limites de votre corps. Jusqu'à ce point, vous vous êtes imaginé telle une vague à la surface de l'océan, indépendant des autres vagues. Maintenant, vous plongez sous la surface de l'océan et vous faites l'expérience de l'immensité que vous êtes. Vous faites l'expérience de votre unité avec tout ce qui est.

Sentez-vous prendre de l'expansion et irradier dans toutes les directions: sentez l'immensité de votre Être. À la surface de votre conscience se trouvent des



sensations, des émotions et des pensées mais celles-ci sont comme des vagues à la surface de l'océan. Vous êtes l'océan. Vous êtes la source du mouvement : de vous il émane et à vous il revient.

Maintenant, observez votre respiration et dites mentalement « *Ham* » (Je suis) à l'inspiration et « *sa* » (Cela) à l'expiration. Inspirez votre Être entier et expirez tout sauf « Cela ». Demeurez immobile et répétez « *Ham* » à l'inspiration et « *sa* » à l'expiration. Entendez le mantra entrer et sortir au son du souffle. Prenez conscience de la signification du mantra : « Je suis Cela, Je suis *Hamsa*, Je suis le but du mantra ». Répétez le mantra tout en sachant que celui-ci se produit naturellement à chaque respiration.

Peu à peu, la respiration ralentira et la pensée s'apaisera. Il n'est pas nécessaire de régulariser la respiration ni de retenir le souffle. Vous deviendrez conscient de l'espace entre l'inspiration et l'expiration. L'état sans souffle qui survient lorsque les deux syllabes fusionnent se nomme *kumbhaka* (rétention de la respiration). Quand des pensées surgissent, ramenez votre attention sur la respiration sur le *Hamsa* (Je suis Cela). Comme le dit le prophète David dans les psaumes : « Demeure immobile et sache que tu es Dieu ».

L'objectif de la méditation *Hamsa* est de tendre vers l'espace entre deux respirations, le point où il y a absence de pensée. Dans cet espace, c'est l'Intelligence divine (*shakti*) qui prend le relais et qui dirige le *prana* dans le corps et qui l'en évacue. Ce point est celui de la Conscience Suprême, là où siège le Soi. Là est la Vérité. Voilà le yoga qu'enseigne les siddhas.

### Pratique suggérée : *Hamsa*

Pratiquez la méditation *Hamsa* durant le prochain mois en ayant trois choses en tête : le son du mantra synchronisé avec la respiration, la signification du mantra, et son application dans la vie.



## Recommandations pour une bonne méditation

1. Fixez une routine quotidienne de deux séances que vous pratiquerez de préférence aux mêmes heures, alors que vous n'êtes pas dérangé. Le meilleur moment pour méditer est l'heure de Brahma (*brahmamurtha*) soit de 4 h 30 au lever du soleil. C'est à ce moment que le niveau de *prana* est le plus élevé.
2. Choisissez un espace propre et tranquille que vous réservez uniquement pour la méditation. De cette manière, vous créez un espace sacré qui supportera votre pratique et favorisera la méditation.
3. Faites face au nord ou à l'est, et assoyez-vous sur un coussin ou un tapis en fibre naturelle comme le coton ou la laine.
4. Programmez votre pensée pour qu'elle demeure calme durant le temps de la méditation. Relaxez votre mental.
5. Adoptez une posture tonique. Celle-ci doit être confortable et stable, que vous soyez assis au sol les jambes croisées ou sur une chaise. Demeurez immobile. Assoyez-vous avec les os des fesses pressés contre le sol, la colonne vertébrale, le cou et la tête bien alignés et la cage thoracique légèrement relevé. La tête est légère et le corps à l'aise. Les yeux sont fermés ou entrouverts avec le regard dirigé vers le sol.
6. Adoptez un *mudra* que vous trouvez confortable. Utilisez le *mudra chin* (geste de la conscience) avec une main (index et pouce formant un cercle) et le *mudra jnana* (geste de la sagesse) avec l'autre (index et pouce formant un carré). Les mains peuvent être relevées (les bras croisés reposent alors sur la poitrine), sur les cuisses les paumes tournées vers le haut.
7. Respirez lentement et doucement quelques minutes, puis, laissez le souffle se régulariser lui-même, sans essayer de le contrôler.
8. Placez votre attention sur une partie du corps, par exemple le plexus solaire, le centre cardiaque ou le centre frontal.
9. Lorsque vous commencez votre méditation, maintenez la concentration sur l'objet choisi. Lorsque votre pensée vagabonde, ramenez-la doucement vers l'objet de la méditation.
10. Choisir un objet ou un sujet clair pour lequel on a un intérêt favorise la concentration.

AUM TAT SAT OM. OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

