

Dhāraṇā, la concentration

Dhyāna, la méditation

1. Qu'est-ce-qu'un mental concentré ?

A. L'aspect pratique de la concentration

Pour comprendre ce qu'est la concentration, comme souvent, il est bon de prendre son exact opposé : la déconcentration.

Que se passe-t-il quand notre mental est déconcentré ?

On passe d'une idée à l'autre, il est impossible de « suivre » une ligne directrice, la respiration est saccadée, haletante, les mouvements du corps sont nombreux et chaotiques, le métabolisme est excité, on a envie de parler, de faire des mouvements machinaux etc.

Prenons l'image d'un tuyau d'arrosage : si le jet d'eau est trop large, le faisceau se transforme en une fine brume qui ne suffira pas à arroser les plantes. Au moindre coup de vent, celle-ci part à droite, à gauche, vous revient au visage. Vous pouvez humidifier les feuilles, et encore, sans un bon contrôle de la direction. Mais si vous concentrez le jet, vous pouvez avoir la quantité d'eau nécessaire en un point pour arroser vos plantes.

Il en est de même pour la concentration, dans son aspect pratique : c'est un état dans lequel le mental est focalisé, et donc plus puissant pour accomplir la tâche que vous lui avez attribuée.

L'autre image que nous pouvons utiliser est celle de la loupe, qui permet, en concentrant les rayons du soleil, de mettre le feu à un bout de papier. Tous les hommes (et toutes les femmes) qui ont fait l'Histoire possédaient une capacité extraordinaire de concentration. Pour le meilleur, et parfois pour le pire, ils pouvaient rester « focus » sur un objectif pendant des jours, des semaines, des années. Les compositeurs, les sculpteurs, les peintres et les grands artistes en général, ainsi que les inventeurs et les scientifiques ont également cette capacité.

B. L'aspect spirituel de la concentration

Le terme *dhāraṇā* signifie « qui tient, qui porte, qui garde, qui protège ».

Nous voyons ici apparaître les notions de protection et de structure données par la concentration.

La « concentration spirituelle » est en quelque sorte une version approfondie, plus parfaite de la concentration du scientifique ou de l'artiste.

En effet, il est tout à fait possible de créer une œuvre d'art ou de travailler sur une équation en laissant, de temps en temps, son mental vagabonder. La créativité exige même, sans doute, ces aller-retours entre très forte concentration et moments de rêveries.

En revanche, le yogi vise un état du mental de concentration totale et prolongée sur un seul point, image, son ou mantra, qui exclut tout vagabondage intérieur et va, à terme, provoquer une disparition complète du mental. La concentration devient alors méditation.

Revenons à notre définition du mot *dhāraṇā*. « qui tient, qui porte, qui protège ».

Dans cet état d'immobilité totale du mental, plus aucune pensée ne peut venir perturber le yogi : il est à l'abri des vagues incessantes des pensées, à l'abri, pour ainsi dire, de la souffrance. Le

mental est « tenu », « porté », dans cet état, pourtant sans effort, comme nous le verrons après dans la section consacrée à la pratique.

L'étape suivante, comme nous l'avons dit, est un effacement total de toute formation mentale et un repos total de l'esprit qu'on appelle *dhyāna*, la méditation.

Pour comprendre le phénomène, il faut observer le processus en terme d'agitation mentale. Beaucoup d'agitation signifie déconcentration, Plus de calme signifie plus de concentration. Mais qu'arrive-t-il en cas de « calme total » ?

Si le mental s'immobilise complètement, alors l'objet même de la concentration disparaît. C'est pourquoi on peut dire qu'une concentration totale amène automatiquement la méditation. Comme nous le verrons plus tard, on peut aussi dire que la concentration est *la seule voie* vers la méditation. Car avant l'immobilité, il y a le ralentissement, et la concentration est la dernière action consciente que nous pouvons effectuer avant l'entrée dans l'océan de paix qu'est *dhyāna*.

C. Le travail de la concentration

Contrairement à la méditation, qui est un état, la concentration est à la fois un état qui précède immédiatement la méditation, comme nous l'avons vu, mais aussi un processus conscient en vue de cet état. C'est pourquoi il y a des exercices de concentration.

La concentration se travaille. D'ailleurs, vous pouvez faire l'expérience. Prenez n'importe quelle technique dite « de méditation » et observez ce qui est demandé. Vous verrez qu'il s'agit toujours d'une concentration.

Même la méditation *zen*, qui passe pour la plus épurée et simple, vous demande de... vous *concentrer* sur les pensées, ou sur le souffle. C'est pourquoi, dans l'échelle du yoga de *Patañjali*, la concentration précède la méditation.

Il peut arriver que la méditation survienne spontanément, même chez des personnes qui ne pratiquent aucune forme d'exercice spirituel, mais le yoga est une excellente préparation.

I La gheraṇḍa saṃhitā

Les textes de *haṭhayoga* décrivent de nombreuses techniques de concentration, et nous commencerons par étudier l'approche, ou plutôt les approches citées par la *gheraṇḍa saṃhitā*.

Ces techniques sont décrites au chapitre consacré à *dhyāna*, la méditation, mais se prolongent dans le chapitre suivant, consacré au *samādhi*.

1 Gheraṇḍa dit :

« Il y a trois sortes de méditations : sur les éléments grossiers, sur les éléments subtils et sur la pure lumière. Celle dite «grossière» a pour support toute matière solide, manifestation ou déité personnifiée. Celle dite «lumineuse» concerne la nature de la lumière du Brahman (comme manifestation sans forme de l'absolue réalité). Celle appelée «subtile» prend pour support Brahma en tant que bindu, le point ultime, et kuṇḍalinī, la force suprême.

2 – 8. Sthūla dhyāna. Méditation sur des supports matériels.

Le yogin doit contempler l'incomparable océan de nectar qui réside en son propre coeur. En son milieu, telle un joyau, émerge une île dont le sable est fait de pierres précieuses. De tous côtés poussent des arbres kadamba et d'innombrables fleurs. Ce petit bois de kadamba touffu est entouré d'une sorte de fossé parsemé de jasmins à grandes fleurs, de jasmins zambac et jātī, de mimosas keśara, de gingembre arbusif, d'érythrines pārijāka et de lotus terrestres dont les fragrances embaument les quatre coins de l'horizon. Au milieu de ce jardin, que le yogin «imagine» un merveilleux arbre kalpa, symbole de toute l'existence de l'univers, avec quatre branches représentant les quatre veda et chargé perpétuellement de fleurs et de fruits. Des abeilles bourdonnent autour et des coucous y chantent. En cet endroit, qu'il visualise un pavillon serti de rubis et en son centre un sofa de toute beauté où repose sa divinité d'élection. Il lui rendra hommage selon les instructions de son guru ; qu'il la contemple fixement dans son apparence, avec ses ornements et son véhicule. Cette forme d'absorption mentale que l'on pratique quotidiennement s'appelle méditation sur les supports grossiers ou matériels, sthūla dhyāna. »

Nous voyons ici l'exemple d'une concentration très imagée, et donc, très “indienne”. Malgré tout, aucune divinité particulière n'est imposée et il est conseillé de se concentrer sur sa “divinité d'élection” (*iṣṭa devatā*), ainsi que sur son maître spirituel (*guru*).

Malgré cette grande ouverture, l'imagerie, très présente, ne nous est pas familière, et l'impact émotionnel d'une telle méditation chez un Occidental ne sera pas aussi profond que chez un Indien, pour qui ces visualisations feront résonner des souvenirs inconscients issus de siècles de culture.

Poursuivons la lecture de la *gheraṇḍa saṃhitā* :

9-11. Voici un autre procédé :

« On peut aussi visualiser le grand lotus à mille pétales (sahasrāra) et, en surimpression sur son péricarpe, un autre petit lotus à douze pétales, de couleur blanche, extrêmement lumineux ; sur ses pétales, et dans l'ordre, les douze phonèmes-racines (bīja) nommés ha-sa-ksa-ma-la-va-ra-yum-ha-sa-kha-phrem ; au milieu de son péricarpe on visualise un triangle formé de trois lignes dont les départs sont marqués respectivement de a-ka et tha. Les trois angles internes portent les syllabes ha-la-ksa et au centre du triangle se trouve le praṇava OM.

12. Dans ce même espace, contempler ensuite un siège merveilleux constitué du nāda et du bindu. Sur ce siège reposent un couple de cygnes et des sandales (celles du guru).

13 - 14. C'est en ce lieu encore qu'il faut méditer sur le guru divin (gurudeva) aux deux bras et aux trois yeux. Il est habillé d'un vêtement immaculé, oint d'onguent blanc finement parfumé et porte une guirlande de fleurs blanches. A ses côtés se tient sa parèdre, la śakti, couleur rouge-sang. En contemplant le guru sous cet aspect, on réalise sthūla dhyāna.

Ici, les symboles hindous sont très nombreux, et ce foisonnement a de quoi déboussoler ceux qui n'appartiennent pas à cette culture. S'il est possible de pratiquer cette concentration, après un certain temps, le risque est de se demander "ce que l'on est en train de faire", de perdre le lien affectif avec cette technique, n'étant pas dans notre "bain" culturo-religieux.

Et c'est là un point crucial : si la conscience qui imprègne toute chose (*Brahman*), ainsi que notre âme "individuelle" sont une et identique en tout et en tous, pour ces techniques de visualisations spécifiques, nous devons utiliser notre mental, notre inconscient, qui est, lui, conditionné par le lieu et l'époque dans lesquels nous sommes nés et avons vécu. Mais prenons connaissance d'une technique qui nous paraît bien adaptée à l'adepte occidental:

15. Jyotirdhyāna. La méditation sur la « nature de lumière ».

Gheranda dit : "je t'ai parlé de la méditation sur les éléments grossiers. Ecoute maintenant en quoi consiste la méditation sur la nature de lumière ou tejodhyāna. Grâce à elle on obtient les « pouvoirs » du yoga et la perception directe de son soi (ātman).

16. Dans le centre de la base, mūlādhāra, réside la kuṇḍalinī qui a la forme d'un serpent. La conscience individuelle (jivātman) se tient là, telle un grain de lumière. On doit se concentrer et méditer sur cette flamme comme étant le Brahman. C'est cela l'incomparable contemplation sur la «nature de lumière». »

Ici, la "méditation" en question est plus épurée, plus directe et donc plus universelle. La divinité y apparaît sous la forme du *Brahman*, la conscience universelle. Vous pouvez pratiquer cette concentration tous les jours pendant trois mois pour savoir si elle vous convient, si elle porte ses fruits (paix, calme intérieur). Vous pouvez aussi l'enseigner, mais à des élèves déjà familiers avec les postures et le *prāṇāyāma*. C'est une technique très puissante qui va aider à la mise en mouvement de la *kuṇḍalinī*. Poursuivons notre lecture de la *gheraṇḍa saṃhitā* :

17. Voici un autre procédé :

« Entre les sourcils, au-dessus du mental, il y a une lumière formée du praṇava OM. On peut contempler cette lueur et s'intégrer à elle. C'est aussi une technique de méditation sur la «nature de lumière». »

Cette technique de concentration est encore plus épurée. Il s'agit de visualiser une lumière au point entre les sourcils, et de "chanter" intérieurement le OM.

Le point entre les sourcils est appelé également *ājñā cakra*. Vous pouvez visualiser une lumière blanche, comme un point très puissant. Il est aussi possible de visualiser le symbole du OM, sur lequel nous reviendrons dans le chapitre qui lui sera consacré, constitué de lumière blanche:



18 - 19. Sukṣmadhyāna. Méditation sur des supports subtils.

Gheranda dit :

« Ô Canda, maintenant que je t'ai parlé de la méditation sur la lumière, écoute en quoi consiste celle sur les « supports subtils » ou sukṣmadhyāna.

Si par quelque heureuse fortune la kuṇḍalinī est réveillée, elle rejoint la conscience du Soi (ātman) et sort du corps par la porte des deux yeux. Elle se plaît à emprunter la voie royale (le long de l'axe vertébral), mais ce mouvement ne peut être interprété comme de l'instabilité.

20. Le yogin atteindra la parfaite contemplation en employant le “geste consacré à Shiva”, appelé śāmbhavīmudrā. Cette méditation sur les éléments subtils est très secrète et difficile à réaliser, même par les dieux.

21. On considère que la contemplation sur « la nature de lumière » est cent fois supérieure à la méditation sur les « supports grossiers ». Mais la méditation sur les « éléments subtils », sukṣmadhyāna, est cent mille fois supérieure à jyotirdhyāna . »

Il s'agit ici de fixer le point entre les sourcils les yeux ouverts (śāmbhavīmudrā) et de visualiser la kuṇḍalinī qui monte le long de l'axe vertébral, du périnée au point entre les sourcils, sur l'inspiration. Il faut ensuite retenir le souffle en fixant le point entre les sourcils, et, sur l'expiration, revenir tranquillement au périnée.

Cette technique est très puissante, et nous ne conseillons pas de l'enseigner à des groupes. Vous devez l'apprendre d'un maître expérimenté.

« 22. Voilà donc ce yoga de la méditation, Ô Canda. C'est une connaissance rare ! Grâce à lui on peut avoir la perception directe de son propre Soi. C'est pourquoi elle se distingue des autres disciplines.

Tel est le sixième enseignement de cet ouvrage que donna Shri Gheranda à Caṇḍakāpālī concernant le yoga physique et particulièrement le dhyānayoga ou pratique de la méditation. »

À présent, intéressons-nous à la description du samādhi par ce même texte, car ce chapitre renferme en réalité d'autres techniques de “méditation”, et donc, de concentration.

L'extase ou Identification —samādhi—

1. Gheraṇḍa dit :

Samādhī, l'enstase, est le sommet du yoga. C'est une grande chance d'y parvenir. On l'obtient par la grâce et la bienveillance du guru et par une intense dévotion envers lui.

Le mot “enstase” est utilisé ici pour désigner un état où l'on se tient non pas “hors de soi-même”, comme l'exprime l'étymologie du terme “extase”, mais comme perdu “en soi-même”. C'est l'ego qui est perdu et le vrai “Soi” qui est trouvé. Nous voyons ici, même dans le cadre du *haṭhayoga*, l'importance de la dévotion envers le *guru*, qui est le pont entre le relatif et l'absolu.

2. Le yogin qui s'appuie sur la connaissance, qui a confiance en son guru et confiance en son Moi le plus profond (ātman), celui dont le mental s'éveille de jour en jour à la réalité, c'est lui qui atteindra le plus vite cette enstase merveilleuse.

3. Parmi tous les états de conscience, celui que l'on nomme enstase (samādhī) ou libération (mukti) consiste à déconnecter le mental du corps et à l'unifier au Moi suprême (paramātmā).

4. Je suis la Réalité, le brahman. Je ne suis rien d'autre, et le brahman est moi. La douleur ne me concerne pas, ne m'affecte pas. Je suis existence-conscience-et-béatitude absolue (sat-cit-ānanda). Telle est ma forme propre ! Liberté permanente et spontanéité de l'état naturel.

Ici se trouve affirmé le caractère védantique, non-dualiste, du *haṭhayoga*. Tous les grands textes de *haṭhayoga* finissent sur une expression de l'unité de toute chose en *Brahman*.

5 - 6. Il existe quatre sortes de samādhī:

C'est-à-dire quatre grandes voies pour atteindre cet état

- *Dhyāna samādhī, l'identification par la contemplation.*
- *Nāda samādhī, l'identification par l'écoute du son interne.*
- *Rasānanda samādhī, l'identification par la félicité née de la perception de la quintessence.*
- *Laya samādhī, l'identification par résorption dans les éléments subtils.*

Le succès dans chacun d'eux est assuré respectivement par śambhavī, khecarī, bhramarī et yonī mudrā. Une cinquième forme de samādhī est réalisée par bhaktiyoga, le yoga de la dévotion. Une sixième forme, enfin, correspond au rajayoga et s'obtient en accomplissant manomūrcchākumbhaka, le souffle qui fait s'évanouir le mental.

Dhyāna yoga samādhī - l'identification par la contemplation.

7. Après avoir réalisé correctement « le geste de Shiva » ou śambhavī mudrā (voir chapitre sur les mudras), on obtient la perception directe de son Moi (ātman)

Fixer le mental sur ce point de lumière (bindu) comme étant le Soi (brahman).

Voir l'espace-vidé (kha) comme ātman et l'ātman comme espace-vidé. Quand on perçoit le Moi (ātman) comme espace vidé, rien ne le limite. Expérimentant ainsi l'état de perpétuelle félicité, l'homme s'établit en samādhi.

Ici, la technique est extrêmement simple, et donc difficile à réaliser, car plus on se rapproche de l'Absolu, plus la concentration est “directe”, épurée, plus le mental a tendance à vagabonder car il n'y a pas d' “accroche” émotionnelle ou intellectuelle. C'est la raison pour laquelle des techniques de méditation complexes ont été créées.

Mais avec de la persévérance, vous arriverez à stabiliser le mental, et vous pouvez pratiquer et faire pratiquer à vos élèves cette concentration en *śambhavī mudrā*. Répétons que la fixation du point entre les sourcils ne doit pas être effectuée trop haut, sous peine de maux de tête et de fatigue des muscles à l'arrière des yeux. Laissez les yeux se reposer et trouver eux-mêmes ce point.

Cette technique peut être enseignée avant le *śavāsana*.

Rasānanda yoga samādhi - L'identification par la félicité née de la perception de la quintessence.

10 - 11. Pratiquer la rétention dite « de l'abeille » (bhramarī) après avoir inspiré l'air lentement mais avec force. Puis expirer très doucement en émettant une sonorité semblable au bourdonnement de l'abeille noire. Guider le mental afin de l'absorber entièrement dans cette vibration. Il en résulte le samādhi, avec la perception directe de « je suis cela » (so'ham) accompagnée d'une intense félicité.

Citons ici le même texte qui explique plus loin la façon d'effectuer ce bhramarī:

78. A minuit, le yogin s'installera dans un endroit silencieux où l'on n'entende même pas un bruit d'insecte et il pratiquera inspiration et rétention en obstruant ses oreilles avec les mains.

79 - 80. Ainsi il pourra entendre par l'oreille droite de très belles et très subtiles sonorités internes. D'abord les cliquetis ou stridulations (comme en émet le criquet), puis le son de la flûte, le tonnerre, le son du tambour jharījhara, le bourdonnement de l'abeille, le son d'une cloche ou d'un gong de cuivre, ensuite celui d'une trompe, des timbales, du tambour mridanga, du tambourin et du tambour dundubhi.

81 - 82. Ces sonorités si variées seront révélées par une pratique quotidienne de bhramarī. On perçoit ensuite le son intérieur qui résonne en permanence dans le centre du cœur. De cette résonnance intérieure naît une lumière et cette lumière inonde bientôt le mental. Lorsque le mental est totalement absorbé en elle, on atteint la demeure suprême de Vishnu (paramapada). Si on obtient le succès en bhramarī, on atteint l'enstase et ses pouvoirs (samādhi).

Ici, le lien entre les deux extraits n'est pas très clair: dans la description de la technique de méditation, il est conseillé d'émettre un son, mais dans le *bhramarī prāṇāyāma* (le deuxième extrait), nulle trace de ce détail pourtant crucial.

Il faut donc combiner les deux exercices, et procéder comme suit:

Prendre une posture de méditation. Le dos est droit. Se boucher les oreilles, sans obligatoirement prendre *śanmukhī mudrā* (utiliser les index, de manière naturelle, et détendre les épaules et les bras). En inspirant très doucement, se concentrer sur les sons que vous pouvez entendre (ou pas) à l'intérieur du corps.

Au début, vous n'entendrez peut-être que les battements du cœur, votre respiration, mais peu à peu, vous parviendrez à entendre un léger sifflement, comme celui d'une ancienne télévision. Concentrez-vous toujours sur le son le plus subtil que vous entendez. Peu à peu, vous allez entendre un autre son qui apparaît, généralement un bruit de crécelle, ou des petits “bips”, comme en langage morse.

Une croyance indienne veut que les sons doivent être obligatoirement entendus dans l'oreille droite, car entendre ces sons dans l'oreille gauche serait un mauvais présage! Ne vous inquiétez pas à ce sujet: même s'il est vrai que ces sons sont le plus souvent entendus à droite, de nombreux élèves les perçoivent “à gauche” et ils coulent tout de même une vie paisible...

Laisser toujours tomber le son que vous êtes en train d'écouter quand vous percevez un son plus subtil. Allez toujours chercher « derrière » le son que vous écoutez.

Après l'inspiration, retenez le souffle quelques instants (il n'est pas nécessaire de trop prolonger la rétention).

En expirant, bouche fermée, « chantez » un son un peu plus aigu que votre OM habituel ; un son qui va faire vibrer votre boîte crânienne, à la manière d'un massage.

Faites durer l'expiration le plus longtemps possible, puis prenez une nouvelle inspiration, en reprenant l'écoute du son intérieur (*nāda*).

Vous pouvez pratiquer de cinq à trente minutes. Puis détendez-vous en *śavāsana*.

Dans ce texte, la classification de ces techniques de concentration en “méditations” ou “samadhis” est assez difficile à saisir, mais vous comprenez ici que le *prāṇāyāma* est en soi une technique de concentration, qui mène à la méditation. La “perception directe du “*je suis cela*” évoquée aux versets 10 et 11 ne veut pas dire qu'il faille répéter le mantra “so'ham” pendant l'exercice. Il faut bien se concentrer sur le son “de l'abeille” lui-même.

Cette technique est assez facile à enseigner, et à la fin du cours, les élèves apprécient de manière générale les chants et la concentration sur le son.

Layasiddhiyoga samādhī - L'identification par résorption des éléments grossiers dans les éléments subtils.

12 - 13. Après avoir accompli « le geste de la vulve » ou *yonimudrā*, le yogin doit se voir lui-même comme étant la *śakti* et substituer le Moi suprême (*paramātmā*) au bienveillant Śiva qui est l'essence de tout. Il découvrira alors qu'en lui Śiva et *śakti* ne sont qu'un : totalité de conscience et d'énergie en Soi. Il réalisera « je suis le Brahman, l'absolue Réalité » - *ahambrahma* - le *samādhī* de la non-dualité.

L'énergie primordiale, ou *śakti*, est associée en Inde à un principe féminin. Elle s'exprime physiquement sous la forme de la *kuṇḍalinī*, qui s'éveille en *mulādhāra cakra*. Son miroir et complément est Śiva, parfois associé à la matière, bien que nous ne pensons pas que Śiva puisse être réduit à cet aspect, et souvent assimilé au point inter sourcilier ou *ajña cakra*. Śiva est le principe masculin; le yogin, en se concentrant sur l'aspect féminin, et laissant de côté Śiva, l'ascète, en s'ouvrant à l'énergie féminine, réalise en son sein l'union mystique des deux énergies, habituellement recherchée dans le coït (*maithuna*), mais transcendée et “intériorisée” par le yogi.

Est-il utile de le préciser: cette union qui transcende la division des sexes est toute intérieure, et il ne s'agit pas, pour les hommes, d'adopter une attitude efféminée dans la vie quotidienne, comme il ne s'agit pas pour les femmes, d'abandonner les traits et manières caractéristiques de leur sexe pour « se transformer en hommes ». Jésus a dit « Rendez à César ce qui est à César, et à Dieu ce qui est à Dieu ». Le monde matériel a ses lois et coutumes qu'il faut respecter, même si la spiritualité nous permet, au plus intime de notre être, d'aller au-delà; c'est aussi cela, *ahimsa*, la non-violence, et c'est aussi l'intelligence: le respect intérieur des convenances, mais le détachement intérieur par rapport à elles.

Les femmes peuvent bien sûr pratiquer cette méditation, car, même si la charge inconsciente de la “trans-sexualité” de l'exercice sera moins forte, c'est une excellente *mudrā* qui permet de garder en bonne santé l'appareil reproducteur, et, dit-on, de lutter contre la stérilité. Elle permet également de se réconcilier avec l'aspect féminin de votre personnalité, si vous sentez, chez vous ou chez l'une de vos élèves, une difficulté, un blocage à ce niveau. Cette *mudrā* peut être enseignée et pratiquée sans crainte.

Bhaktiyoga samādhī- L'identification par la dévotion.

14 - 15. On doit méditer, à l'intérieur du cœur, sur sa déité d'élection dans sa forme propre. L'union par la dévotion s'accompagne d'une grande joie et conduit à une réalisation où la félicité est si intense que les larmes jaillissent et que les poils se hérissent. Le *samādhī* intervient ainsi que l'effacement de toute formation mentale (*manomani*).

Voyez ici la richesse du *haṭhayoga*: tous les aspects, et toutes les approches de la spiritualité y sont contenus! Le corps, le souffle, la méditation sur le son, la lumière, et même ce que l'on appelle "religion" (dévotion) sont décrits.

La voie de la dévotion, ou *bhakti marga* est sans doute la plus belle, car elle "utilise" notre immense capacité d'amour.

L'amour est à la base de notre vie, et, disent les sages, à la base du fonctionnement de l'univers. Reçue dès notre naissance, et même avant, car nous sommes le fruit de l'union de nos parents, cette extraordinaire force d'attraction nous pousse à respecter notre corps, à prendre soin de nos proches, et, parfois, de l'inconnu dans le besoin. Et c'est cette même force qui nous fait rechercher un(e) partenaire pour partager notre vie et la donner à notre tour. Ce moteur formidable est la force qui permet la vie biologique, mais, plus loin, dans l'infiniment grand, ou plus proche, dans l'infiniment petit, une force mystérieuse "tient l'univers ensemble".

Dans une lettre en réponse à une jeune fille le questionnant sur ses croyances en 1936, Albert Einstein écrit:

"N'importe qui de sérieusement impliqué dans la poursuite de la science devient convaincu qu'un esprit est manifeste dans les lois de l'Univers. Un esprit largement supérieur à celui d'un homme, et en face duquel nous, avec nos modestes pouvoirs, devons nous sentir humbles."

Cette Présence, cette force impossible à définir, mais accessible à notre ressenti, qui "fait exister" est définissable, ou plutôt *appréhendable* comme de l'amour.

Même si à chaque seconde, des planètes, des galaxies, des vies humaines disparaissent, cette force créatrice, protectrice, destructrice et « reconstructrice » agit, à la manière d'une respiration cosmique, qui nous enveloppe et nous constitue. Le tragique de l'existence n'existe que du point de vue de l'individu. Et c'est, pour le sage, ce point de vue qu'il faut changer, qu'il faut quitter pour appliquer notre vision à un plan plus large.

Quand notre immense capacité d'amour s'applique à cet « esprit », que nous appelons Dieu, et surtout quand nous parvenons à sentir Son amour pour nous, pour notre être profond, c'est la dévotion, ou *bhakti*.

Dans *parabhakti*, ou l'état suprême de dévotion, l'ego disparaît et c'est le *samādhi*. Il est parfois dit que la dévotion n'est encore pas le but du yoga, car il existe encore une apparence de séparation entre Dieu et Son adorateur. Ramakrishna appelait cela l'*ego de l'adorateur*. Mais il précisait que le *bhakta* désire garder cette forme non-toxique d'ego, et donc d'illusion pour le plaisir de goûter à l'amour pour le Divin, et à ce jeu de cache-cache que décrit si bien le Soufi Rumi:

« Les amoureux ne se rencontrent finalement pas quelque part. ... Ils sont l'un dans l'autre tout au long. »

Rājayoga samādhi- L'identification par le yoga royal.

16. Au moyen de la rétention « qui fait s'évanouir le mental » ou *manomurcchakumbhaka*, on identifie le mental avec le Moi profond (*manas* avec *ātman*). Cette connexion avec le Soi provoque le *samādhi*.

Ce qui est décrit ici n'est pas seulement la technique spécifique de *mūrcchā kumbhaka*, mais ce qui arrive au mental suite à la pratique du *prāṇāyāma* en général. Le but de toutes ces techniques respiratoires yogiques est la disparition, l'« évanouissement » du mental.

Le *samādhi* par le *rājayoga* est donc défini ici comme la voie du « contrôle du mental », ou plutôt de sa relaxation complète puis de sa dissolution.

II. La *Hathayogapradīpikā*.

De manière assez surprenante, ce texte met l'accent de manière quasi-exclusive sur la technique d'écoute du son intérieur appelée *nāda anusandhāna*, ce qui veut dire « inspection profonde », ou « observation de près » du son intérieur. Nous avons déjà abordé ce type de concentration dans la section précédente, mais ici, de très nombreux détails sont donnés. La description complète est faite au chapitre IV:

65. Nous allons maintenant décrire la méditation sur le son intérieur, enseignée par Goraksha, qui est accessible même pour ceux qui sont dans la confusion et qui sont incapables d'appréhender ce qui se cache au-delà du visible.

Une légende affirme que Guru Gorakshanath, le « sage éternel » associé traditionnellement au *hathayoga*, a été présent pendant des milliers d'années, s'assurant du bien-être de l'humanité. D'autres légendes relatent diverses versions de sa naissance et de sa période de vie terrestre, et toutes divergent grandement. Le *Nāth Rahasya*, qui se traduit littéralement par le « mystère des maîtres », raconte la vie, l'œuvre et la mort des Neuf Nāth, Gorakshanath étant le neuvième, précédé par son guru, le huitième Nāth, Matsyendranath (le créateur de la posture *ardha matsyendrāsana*). Goraksha serait l'auteur du *Goraksha saṃhitā*, un texte traditionnel de *hathayoga*.

Selon les traditions, Guru Gorakshanath serait né vers le VIII^e siècle, tandis que d'aucuns pensent qu'il aurait vu le jour plusieurs siècles plus tard. Il aurait traversé de part en part le sous-continent indien, et des récits le concernant existent sous diverses formes dans diverses contrées, par exemple l'Afghanistan, le Baloutchistan, le Penjab, le Sind, l'Uttar Pradesh, le Népal, l'Assam, le Bengale, le Maharashtra, le Karnataka et même le Sri Lanka.

Cette technique est simple et abordable. Attention tout de même si vous avez tendance à l'insomnie : l'hyper vigilance que cette technique apporte peut temporairement gêner le lâcher-prise nécessaire à l'entrée « dans les bras de Morphée ».

66. Adinātha a enseigné un très grand nombre de méthodes, toutes efficaces, pour atteindre la résorption (*Laya*). De toutes, l'écoute du son intérieur (*nāda anusandhāna*) est la meilleure.

67. Le yogin, assis en *muktāsana* (*siddhāsana*), après qu'il a fait *śambhavī mudrā*, doit écouter, très concentré, le son intérieur perceptible dans l'oreille droite.

68. Les oreilles, les yeux, le nez et la bouche doivent être fermés avec les mains : on entend alors un son très clair et distinct dans la *suṣumnā purifiée*.

Ici se présente le principal problème que nous rencontrons dans la pratique de l'écoute du son intérieur selon cette méthode: alors que la *gheraṇḍa saṃhitā* ne recommande aucune *mudrā* particulière, nous comprenons ici qu'il faut prendre *śanmukhī mudrā* (voir chapitre sur les *mudrā*).

Cela signifie, comme le nez doit être bouché, que l'écoute du son intérieur se fait pendant une **rétenction du souffle**. Pendant les phases d'inspiration et d'expiration, il faut juste se concentrer sur le processus respiratoire, « dans la *suṣumnā purifiée* » évoque le fait que cet exercice se pratique normalement après que le *prāṇāyāma* ait été maîtrisé. Ne vous inquiétez pas de ce détail. Le seul risque à pratiquer trop tôt est... de ne rien entendre. Mais de très nombreux élèves entendront déjà un ou plusieurs sons intérieurs lors des premières tentatives.

Il est bon de pratiquer *śirṣāsana* ou *sarvangāsana* avant cette concentration, pour intensifier ce son.

69. Comme dans toutes les formes de Yoga, il existe ici quatre stades distincts: *ārambha* (commencement), *ghāṭā* (désigne un pot, sans doute image du yogi qui devient “récipient” de la pratique), *parīcaya* (fréquente répétition) et *niṣpatti* (avancé). Ce dernier terme décrit traditionnellement un état d'extase.

Ārambha-avasthā: le stade initial.

70. Lorsque le nœud de *Brahmā* (*brahmāgranthi*) est percé, la béatitude surgit du vide et à l'intérieur du corps des tintements variés deviennent audibles ainsi que le son non-frappé (*anāhata-dhvani*).

Brahmāgranthi, ou « nœud de *Brahmā* » désigne *mulādhāra-cakra*, le centre-racine, au niveau du périnée. « Percé » veut dire que la *kuṇḍalinī* s'éveille en ce point, et entame sa montée. Il s'agit d'une étape avancée de pratique.

71. Quand le son commence à être perceptible dans le vide, le yogin obtient un corps divin qui devient superbe, d'où émane un parfum exquis, et libéré de toutes les maladies. Son cœur est comblé de joie et d'énergie.

Ce “corps divin” est très souvent décrit dans les textes classiques, et l'on dit également qu'une rétention de la séminale parfaite tenue pendant douze années provoque également cette transformation “alchimique” du corps. Le parfum agréable dégagé par le corps du yogi, ou du saint, est également connu dans notre culture:

L'expression odeur de sainteté, attestée après 1650, désigne à son origine l'odeur agréable que certains saints ou bienheureux, appelés myroblytes (terme issu du grec médiéval μυροβλύτης (myroblýtēs) signifiant « d'où jaillit de la myrrhe ») (Wikipédia "odeur de sainteté")

Ce phénomène est décrit par le docteur Georges Dumas, en 1907, dans la revue de Paris, où il expose des cas précis et documentés:

« Mourir en odeur de sainteté, c'est, dans le langage courant, mourir en état de grâce ; vivre en odeur de sainteté, c'est être assez pieux pour être regardé comme un saint; depuis plusieurs siècles, ces formules n'ont plus qu'un sens figuré et la plupart des écrivains qui les emploient aujourd'hui ne leur en connaissent pas d'autre. Mais les historiens des mystiques ont toujours protesté contre cet usage de leur langue : l'odeur de sainteté est pour eux un fait réel ; quand ils racontent qu'un saint en a été gratifié, ils veulent dire que, durant sa vie ou après sa mort, son corps a exhalé des odeurs agréables, et ils citent des cas nombreux où le prodige a paru manifeste ».

Le célèbre Padre Pio était également bien connu pour exhaler un parfum très particulier:

Citons Yves Chiron, dans son livre *Padre Pio, le stigmatisé*, paru en 1989:

« Cette fragrance mystique ou « odeur de sainteté » est un des plus fréquents phénomènes mystiques qu'aient pu observer les pèlerins de San Giovanni Rotaondo. Elle est attestée dès les premiers temps de la stigmatisation et le sera fréquemment jusqu'à sa mort. Il s'agissait toujours d'un parfum exquis mais difficilement définissable. Certains crurent y reconnaître l'odeur mêlée du lilas et du magnolia, d'autres un parfum de violette et de rose.»

Citons encore Ennemond Bonniface, dans son ouvrage *Padre Pio de Pietrelcina*:

« Des multitudes de gens ont senti ces étonnants parfums, dans les circonstances les plus diverses, et l'ont attesté. Parfois ces sensations odoriférantes semblaient provenir des stigmates du padre Pio ou de ses habits, ou encore des objets qu'il avait touchés et bénis. Mais il est fréquemment arrivé que des personnes en danger physique ou difficultés morales, aient senti ce mystérieux parfum à des distances considérables du couvent où se trouvait Padre Pio, soit après l'avoir invoqué mentalement, soit même sans y avoir pensé, et dans ce cas elles ont immanquablement compris d'où étaient venues ces odeurs ».

Concernant la "libération de toutes les maladies", c'est en quelque sorte une spécificité du *haṭhayoga*, le yoga du corps, qui promet à ses adeptes, en plus d'un développement spirituel, une "divinisation" du corps physique... avec tous les écueils que cela représente en terme d'attachement à cette enveloppe malgré tout transitoire...

Ghāṭā-avasthā, stade des unions dans le souffle arrêté.

72 Dans le second stade, lorsque l'union (*prāṇa* et *apāna*) est réalisée, le souffle vital pénètre dans le *cakra* de la gorge. Le yogin se pétrifie dans la posture, il acquiert la connaissance et devient semblable à un dieu.

73. Ainsi, après la perforation du noeud de Viṣṇu, dans le vide supérieur du *cakra viśuddha* surgit comme une rumeur similaire au son des timbales qui annonce la béatitude suprême.

Parīcaya-avasthā. Stade de la connaissance.

74. Au troisième stade on entend dans l'espace du *cakra ājñā* le son du tambour appelé *Mardala*. Le souffle vital atteint alors le Grand-vide (*mahāsūnyā*) qui est le lieu de tous les pouvoirs (*siddhi*).

75. Alors, lorsque la béatitude mentale est dépassée, une béatitude spontanée s'installe d'elle-même. Le yogin se trouve libéré de l'altération des constituants du corps, de la souffrance, de la vieillesse, de la maladie, de la faim et du sommeil.

Cette « libération » des contingences physiques du corps peut, comme d'habitude avec le *haṭhayoga*, être comprise de deux façons, qui coexistent en fait:

- Santé du corps et longue vie, disparition temporaire, ou, comme l'attestent les vies de plusieurs saints et sages, permanente, de la faim et même de la soif (inédie).
Comme pour l'odeur de sainteté, les exemples sont nombreux : récemment, Prahlād Jani ou Ma Anandamoyi en Inde, Marthe Robin, Thérèse Neumann ou Catherine de Sienne en Occident auraient vécu une bonne partie de leur existence terrestre sans s'alimenter.
- Sur le plan spirituel, et c'est plus intéressant, ce verset signifie que, libéré du mental, le yogi ne s'identifie plus à lui et réalise sa vraie nature, au-delà de la matière. Ce n'est plus "lui" qui mange, qui boit et dort, mais le corps physique, mû par la force divine.

Niṣpatti-avastha, stade ultime :

76. Une fois que le souffle vital a perforé le nœud de Rudra (*Rudragranthi*), il peut atteindre le siège de Shiva. C'est à ce stade ultime, celui de la réalisation, que surgit un son de flûte, et que résonne la note de la *vīṇā*.

Rudragranthi est un « noeud » situé dans la tête (il englobe les deux derniers *cakra*). Quand la *kuṇḍalinī* atteint ce niveau, elle "perce" ce centre et des états de conscience extra-ordinaires sont ressentis. Des sons non-frappés, de plus en plus doux, sont entendus.

77. Ce stade de l'unification mentale est nommé *rājayoga*. Détenant la puissance d'émettre et de résorber l'univers le yogin devient semblable à Śiva.

Ici, nous voyons bien que, contrairement à une croyance extrêmement répandue, le *rājāyoga*, tel que décrit dans les textes de *haṭhayoga* n'est pas un ensemble de techniques préconisées par Patañjali, mais bien un état, l'état de *samādhi*.

La « puissance d'émettre et de résorber l'univers » doit être compris comme cela :

Dans la sagesse védantique, de la *non-dualité*, l'univers est un. Et n'étant pas différent de nous-même, il peut être vu comme notre création. Comme le disait Ramana Maharshi, « Quand vous fermez les yeux, qu'est ce qui vous prouve que le monde visible existe encore? »

Nous sommes les seuls témoins de l'existence du monde, et, de ce fait, n'avons aucune preuve de son *existence en dehors de nous* (ce qui est l'étymologie du mot « exister »).

Ce ressenti rejoint, dans une certaine mesure, la vision de la physique quantique, qui éclot au congrès de Solvay en 1927 et qui place l'observateur au centre du monde observé. Citons à nouveau Albert Einstein, qui n'a jamais pu se résoudre à accepter les conclusions parfois étonnantes de cette vision du monde:

« J'aime à penser que la lune est là, même quand je ne regarde pas. »

Ce qui sous-entend que les conclusions extrêmes de cette théorie, qui ne s'applique normalement qu'à l'infiniment petit, pourraient aller jusqu'à impliquer que le monde serait une projection de l'observateur, et cesserait d'exister en son absence.

Quoi qu'il en soit, dans cet état, toute perception du monde et de son propre corps disparaît et il ne subsiste qu'une indescriptible félicité.

78. Que cet état soit ou ne soit pas la délivrance, il y a en lui une félicité continue. Celle-ci, produite par la résorption (laya) est le fruit du rājāyoga.

Dans la formule « que cet état soit ou ne soit pas la délivrance (*mukti*) », il faut comprendre que cet état n'assure pas encore une libération totale et irréversible de toutes les attaches et désirs mondains. Mais même si les désirs refont surface une fois l'« enstase » terminée, il subsiste de cet état une impression telle que le yogi en est profondément transformé.

79. Je considère que ceux qui pratiquent seulement le haṭhayoga sans la connaissance du rājāyoga n'obtiendront jamais de résultats proportionnels à leurs efforts.

Le *haṭhayoga* pratiqué sans expérience de la méditation, sans recherche de la concentration n'est pas à proprement parler une voie spirituelle, mais une simple « gymnastique hygiénique » comme le disait André Van Lysebeth.

80. Selon ce que je sais, la méditation sur le point inter sourcilier permet d'atteindre rapidement l'état unmani (état de non-mental): c'est le moyen le plus facile pour arriver au stade du rājāyoga. La résorption (laya) dans le son intérieur (nāda) se produit rapidement donnant ainsi une preuve convaincante.

81. *Il n'y a que Gurunātha (le principe divin universel) qui connaisse la béatitude unique, au-delà des mots, qui croît dans le cœur des meilleurs yogin immergés dans le samādhi pendant la concentration sur le son intérieur (nāda).*

Seul Dieu se connaît lui-même...

82. *C'est sur ce son, que le yogin entend lorsqu'il a bouché ses oreilles avec ses mains, qu'il faut se concentrer jusqu'à ce que le mental s'immobilise.*

83. *Lorsque l'on se baigne continuellement dans ce son intérieur, les bruits extérieurs ne sont plus entendus. En quinze jours, le yogin qui a éliminé toutes formes de distraction atteint la félicité.*

Ces résultats très rapides sont à mettre en regard avec l'intensité de la pratique recommandée, de très nombreuses heures de méditation par jour.

84. *Pendant la phase initiale de la pratique on entend un son varié et sourd. Puis quand la pratique s'affine, on entend un son de plus en plus subtil.*

85. *Au début il semble que les sons viennent de la mer, d'orages impétueux, de timbales ou du tambour appelé jhaijhara. Au stade intermédiaire il semble que les sons sont produits par le tambour appelé mardala, par la conque, le gong ou le son du cor.*

Les sons sont au début percussifs, puis, petit à petit, de plus en plus doux, voire “non-frappés”.

86. *Au stade final on entend des sons qui ressemblent à des cloches, une flûte, à la vinā ou aux abeilles. Tels sont les différents sons audibles à l'intérieur du corps.*

87. *Même lorsque l'on entend des sons puissants qui ressemblent à ceux produits par des nuages d'orages, par des timbales etc., on doit chercher à appréhender en eux un son toujours plus subtil.*

88. *Bien que la pensée qui est de nature instable, puisse s'amuser en abandonnant un son grossier pour un son subtil ou en passant d'un son subtil à un son plus grossier, il faut tout de même qu'elle ne se dirige pas ailleurs.*

Il y a une forme de distraction pour le mental, à « sauter » d'un son à l'autre, mais, cela ne doit pas laisser la place aux pensées, leur flux incessant ne doit pas reprendre.

89. *Ou alors quel que soit le son sur lequel le mental se focalise au départ, sur celui-ci il doit se tenir stable et ensuite disparaître avec lui.*

C'est une autre manière de procéder: Rester avec le premier son entendu, et maintenir la concentration, jusqu'à ce que ce son disparaisse et entraîne le mental avec lui dans le silence.

90. *Comme l'abeille qui suce le nectar de la fleur ne prête pas attention à son parfum, de la même façon le mental fixé sur le son intérieur ne désire plus les objets sensoriels.*

91. Ce son intérieur est le crochet capable de contrôler cet éléphant en rut qu'est le mental habitué à errer dans le jardin des objets des sens.

92. Le mental, capturé par le lien du son intérieur, devient stable: il atteint l'immobilité parfaite, tel l'oiseau aux ailes coupées.

93. Celui qui désire être un maître absolu du yoga, après avoir abandonné toutes les formes d'activité mentale, doit méditer uniquement sur le son intérieur, la pensée puissamment concentrée.

94. Le nāda est le filet qui permet de capturer le cerf intérieur (le mental), il est aussi le chasseur qui tue le daim intérieur.

95. Le nāda est le verrou qui permet de tenir immobile le cheval fou qu'est le mental. C'est pourquoi le yogin doit s'adonner continuellement à la méditation sur le nāda.

96. Le mercure du mental (la pensée), fixé, abandonne sa mobilité grâce à la combustion engendrée par le soufre qu'est le nāda et obtient la capacité de circuler dans l'espace qui est appelé « sans support » (nirālamba).

97. Grâce à l'écoute du son intérieur, le mental, pris de mouvements saccadés comme un serpent, quand il a éliminé toute autre cause et qu'il est absorbé uniquement dans ce son, atteint l'immobilité parfaite.

Juste avant la stabilité totale, le mental est pris de secousses, de “spasmes”, à la manière d'une balle qui rebondit de plus en plus vite avant de s'immobiliser.

98. Le feu s'empare d'une bûche et disparaît avec elle une fois qu'elle s'est consumée entièrement. De la même façon le mental (cittā) s'empare du son intérieur et disparaît en même temps que lui.

99. Lorsque l'organe interne (le mental) est paralysé à l'image d'un daim fasciné par le son des cloches, il est facile de le mettre à mort si l'on est habile au tir à l'arc.

100. La résonance qui est entendue est celle du son non frappé (anāhata). A l'intérieur de ce son se trouve “ce qui est à connaître”. A l'intérieur de ce qui est à connaître se trouve le Manas (le siège du mental). C'est là où il s'immobilise, là est la demeure de Viṣṇu.

Ce verset est assez mystérieux. C'est le mental et ses secrets qu'il s'agit de “connaître”, c'est à dire de « démasquer » pour ne plus s'y faire prendre au piège.

101. Tant que l'on entend le son intérieur non-frappé on se trouve dans le plan de l'espace (ākāśa). Au-delà on atteint le Brahman privé de son qui est le Soi suprême.

102. Toute chose qui est entendue sous la forme du son primordial est en réalité la śakti. Ce en quoi tous les éléments universels (tattva) se dissolvent, qui est sans forme, c'est Śiva. Ainsi se termine la description de l'écoute du son intérieur.

L'énergie pure (śakti) et la conscience pure (Śiva) ne font en réalité qu'un.

103. Toutes les techniques du haṭha et du laya sont seulement des moyens pour atteindre la réalisation du rājayoga. L'homme qui a atteint le niveau du rājayoga a déjoué la mort.

104. Le rājayoga est le samādhi, le but du yoga. Le yogi, pleinement identifié à ce qui ne meurt, ni ne change, est « immortel ».

105. L'ensemble des obstacles personnels est détruit par la pratique continue de la concentration sur le nāda. Il n'y a pas de doute que le mental et le souffle vital se fondent dans la conscience sans attribut.

La conscience « sans attribut » est aussi appelée « pure conscience » pour souligner le fait qu'elle n'est pas conscience « de quelque chose », mais conscience tout court, une conscience sans objet ou peut être une conscience dont l'objet est l'Absolu.

106. Dans le stade unmanī (état de « non-mental ») le yogin n'entend plus ni le son de la conque ni celui des timbales et son corps devient rigide comme un bout de bois.

L'état décrit ici est le nirvikalpa-samādhi, l'extase (ou enstase) « sans représentation » ou « sans changement », l'état le plus profond d'immersion dans l'Absolu.

107. Le yogin est alors libéré de tous les conditionnements de l'existence et sans pensées, il reste immobile, ayant l'apparence d'un mort. Il a atteint la libération, sans aucun doute.

Ici, il est exprimé le fait que, selon l'auteur, le nirvikalpa-samādhi signe en même temps la libération totale et définitive de tous les conditionnements (*mokśa*). Ce verset sous-entend, par rapport au verset 78 cité précédemment, que le stade de rājayoga est inférieur à celui d'unmanī, mais ne nous perdons pas dans ces détails qui ne concernent que les yogis très avancés, et qui, à ce stade, ne se posent sans doute plus ce genre de questions!

CONCLUSION

Les techniques de concentration, même en restant dans la stricte tradition du haṭhayoga, sont très nombreuses, mais toutes ont pour but la fixation du mental (*ekāgratā*), qui débouche sur le non-mental (*unmanī* ou *manonmanī*) et la libération de toute identification aux pensées et de tout attachement pour le monde matériel (*mokśa*).

Certaines peuvent être enseignées sans danger, d'autres sont à manier avec précaution, en particulier avec les élèves impressionnables ou à tendance hystérique, surtout celles qui impliquent une visualisation du mouvement de l'énergie. Toutefois, le plus grand risque est... de ne ressentir aucun effet, si l'on n'y consacre pas assez de temps.