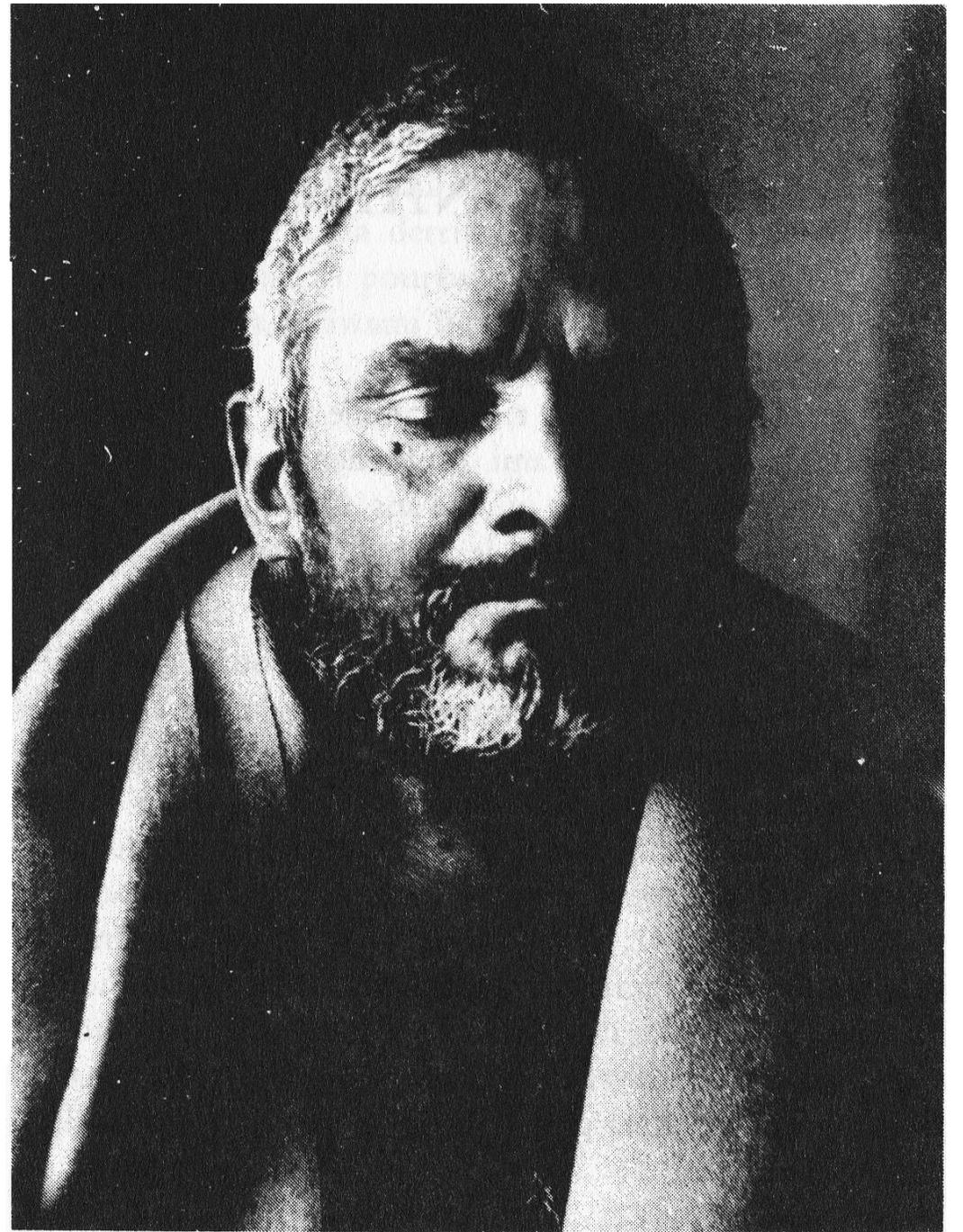


MEDITER

par
Swami Muktananda

Préface de Joseph Chilton Pearce
Epilogue de Swami Durgananda

Copyright © 1982, Gurudev Siddha Pith, Ganeshpuri, Inde.
Tous droits réservés.
Traduit de l'anglais *Meditate*, Copyright © 1980, Gurudev Siddha
Pith, Inde.
Imprimé en France.
Publié par SYD — France, 14, rue des Douze-Apôtres, 91000
Evry, France.
ISBN 2-85-27-106-10



Swami Nityananda, le guru de Swami Muktananda, en méditation.

QUELQUES MOTS SUR SWAMI MUKTANANDA

Né en 1908 dans une riche famille de la province de Mangalore, en Inde, Swami Muktananda commença son voyage spirituel à l'âge de quinze ans. Quelques années plus tard, il se fit moine et reçut le titre de Swami et le nom de Muktananda.

Pendant vingt-cinq ans, il parcourut les routes de l'Inde à pied, séjournant avec de nombreux grands saints et maîtres de méditation de l'époque, auprès de qui il acquit une connaissance parfaite des systèmes traditionnels de la philosophie indienne, passa maître dans le domaine du hatha yoga et de diverses branches des sciences spirituelle et matérielle. En 1947, il rencontra un des grands saints de l'Inde contemporaine et maître de la tradition Siddha, Bhagawan Nityananda. Après neuf années d'une étude et d'une pratique intenses sous sa direction, Muktananda atteint le but de toute pratique spirituelle qui est l'état de la réalisation du Soi.

Quand Nityananda entra en mahasamadhi (mourut) en 1961, il transmet le pouvoir de la lignée des Siddhas à Swami Muktananda. Dans les vingt et une années qui suivirent,

Swami Muktananda fit plusieurs voyages autour du monde, voyages au cours desquels il fit connaître la méditation Siddha à des milliers de gens. Depuis, ses élèves ont ouvert des centaines de centres de méditation partout dans le monde, et le nombre de ses disciples s'élève maintenant à plusieurs centaines de milliers.

En octobre 1982, Swami Muktananda entra lui-même en mahasamadhi. Il laissa derrière lui deux successeurs pour continuer sa lignée et poursuivre son enseignement, Swami Chidvilasananda et Swami Nityananda.

TABLE DES MATIERES

Quelques mots sur Swami Muktananda	6
Note sur la translittération	10
Préface.....	13
Méditer.....	23
Méditer sur le Soi.....	25
Shaktipat.....	35
La connaissance	37
L'objet de la méditation	42
Comment aborder l'esprit.....	45
Le mantra	48
L'asana.....	52
Le pranayama	53
Le processus de la méditation.....	54
La méditation Siddha	59
Instructions pour la méditation.....	62
Epilogue	69
Glossaire	85
Bibliographie.....	89
Principaux centres de Méditation Siddha	93
Index	99

Note sur la translittération

La translittération du sanscrit, de l'hindi et du marathe qui a été utilisée dans ce livre suit le système international tel qu'il apparaît dans la troisième édition du dictionnaire Webster. C'est une transcription facile à utiliser pour l'étude de ces langues, chaque lettre du *devanâgari* (alphabet de ces langues) ayant en général la même valeur phonétique.

Seules les citations intégrales utilisent la translittération exacte avec les signes diacritiques ; les mots sanscrits isolés dans le texte ont été occidentalisés pour une plus grande facilité de lecture.

	Lettre translittérée	Signe phonétique	Son en français	Exemple en sanscrit
Voyelles longues	ā	[a]	châle	jnāna
	ī	[i]	abîme	dehī
	ū	[u]	coupe	gurū
Voyelles courtes	a	[e]	chat	namah
	i	[i]	lit	vidyā
	u	[u]	cou	gurū
	e	[ei]	nez	veda
Diphthongues	o	[o]	eau	namo
	ai	son intermédiaire entre [ai] et [ei]	hair	tasmai
Voyelle	au	[au]	aoûtat	hautrāgni
	r	[r] roulé et suivi de [ū]	Christine	Kṛshna
Consonnes	c	[ch]	Tchèque	caitanya
	g	[g] toujours guttural	gars	gīta
	h	[h] aspiré	hop !	hamṣā
	ḥ	[h] prononcer la voyelle qui précède avec un écho.		namah
Consonnes	bh, chh, dh, kh, gh, ph, th	légère aspiration sur la syllabe suivante		dham
	j	[dz] entre dj et dy	djinn	Jamuna
	jn ou jñ	g [ñ]	vigne	jñana
	ñ	[ñ]	Niort	nirañjanam
	m	voyelle précédente nasale et additionnée d'un m	ambigu	rūpam
	ṅ	voyelle précédente nasale et additionnée d'un n	onde	aṅghri
	t, d, n		toi, doigt nez	nitya, deva, namah
	t, d, n	la pointe de la langue touchant le palais en arrière des incisives : ex : tea, day (angl.)		koti, guna
	ś, ṣ	[ś]	chat	Kāśi, Viṣṇu
	v	[b] entre v et w	ovate, water (angl.)	viveka

PRÉFACE

Ce livre est un exposé clair et pratique des éléments de base de la méditation, un « manuel élémentaire de recherche » comme l'a appelé un psychologue. Mais il contient plus que les grandes lignes d'une méthode. C'est une véritable expérience de méditation si on le lit avec assez de détachement et un certain sens de l'aventure.

Swami Muktananda, l'auteur de cet ouvrage, est un Siddha. Dans la tradition de son pays, le terme « Siddha » indique qu'il est reconnu par tous comme ayant réalisé le Soi, c'est-à-dire comme ayant atteint le plus haut niveau de conscience et de développement. Les critères de base d'un tel jugement ont évolué au cours des siècles, et il existe relativement peu de Siddhas à chaque génération. Tout comme un génie en mathématiques présente un contraste frappant avec la plupart d'entre nous dans le maniement des nombres, un Siddha, aussi ordinaire qu'il puisse paraître, a développé ses processus mentaux et son niveau de conscience bien au-delà de nos capacités habituelles. L'appellation « Siddha » est purement pragmatique. Un Siddha doit démontrer clairement qu'il a réalisé le Soi et pas simplement l'affirmer. C'est par un long processus de méditation et de recherche intérieure qu'il a atteint cet état et qu'il a développé le pouvoir de transmettre aux autres l'expérience de la méditation.

En d'autres termes, un véritable Siddha a la capacité de déclencher chez les autres un processus spirituel ; pas simplement de les inspirer mais de leur donner l'impulsion nécessaire au développement de leur potentiel le plus élevé. La méditation est le moyen qui permet un tel développement. Mais la méditation telle que l'enseigne un Siddha est très différente des diverses techniques visant à réduire le stress, et qu'on a pris l'habitude de considérer comme méditation. En fait, selon Muktananda, la réduction du stress n'est qu'un sous-produit de la méditation qui vise, elle, à atteindre un but beaucoup plus élevé.

Dans cet ouvrage, Muktananda écrit : « Nous ne méditons pas pour nous relaxer et ressentir un peu de paix ; nous méditons pour développer notre être intérieur ». Quel est donc cet être que Muktananda appelle le Soi intérieur ? A mon sens, le Soi intérieur peut être considéré comme une sorte de quatrième dimension de notre système corps-cerveau-esprit. C'est la dimension spirituelle, cette conscience intérieure au-delà de toute pensée verbale, que beaucoup d'entre nous entrevoient dans certaines circonstances — un moment de joie intense, par exemple — et que nous reconnaissons comme notre Soi le plus élevé, la part de nous-mêmes qui n'est pas affectée par la peur, la colère et autres détritiques psychiques qui obscurcissent habituellement notre champ de conscience.

On se rend compte à la réflexion que maints aspects du développement de l'homme, de sa conception à sa maturité, sont destinés à lui faire prendre conscience de son unité fonctionnelle avec ce Soi intérieur. La culture en général semble malheureusement détourner ou dévier ce développement naturel. Notre culture est profondément marquée par

l'angoisse, et une fois que nous en sommes imprégnés, cette angoisse se manifeste dans notre vie de multiples façons. Nous sommes tentés de faire face aux manifestations de cette angoisse ou de les soigner, mais sans en reconnaître la cause. Selon l'analyse orientale, quels qu'en soient ses différents aspects, l'angoisse n'a qu'une seule cause qui est la séparation d'avec le Soi intérieur. Y remédier, tel est le but de la méditation Siddha, car en fin de compte seul le contact avec le Soi pourra nous rendre véritablement heureux, forts, libres et capables d'être pleinement en contact avec les autres. C'est pour cette raison que philosophes et mystiques de toutes cultures affirment que nous ne pouvons nous considérer comme des êtres humains complets tant que nous ne vivons pas au contact permanent du Soi. En fait, tout comme les philosophes de sa tradition, Muktananda insiste sur le fait que le Soi intérieur est identique à Dieu, l'ultime Vérité, et affirme que la découverte du Soi intérieur est le vrai but de la vie humaine.

La méditation, telle qu'il l'enseigne, est le processus par lequel on parvient finalement à s'identifier à ce Soi intérieur ou Dieu intérieur. La méditation est facile, naturelle et spontanée, nous dit Muktananda. Dans les premières pages de cet ouvrage, il montre que pratiquement toutes nos activités quotidiennes impliquent une certaine concentration. Pour méditer sur le Soi, nous tournons notre attention vers l'intérieur plutôt que vers une activité quelconque : c'est la seule différence entre cette forme de « méditation » et la méditation sur le Soi. Une fois que ce changement initial d'orientation est fait, la méditation vient tout naturellement. En fait, selon Muktananda, cette méditation n'est pas une activité que l'on pratique mais un état dans lequel on glisse, tout comme on glisse dans le sommeil. Ce n'est pas une

question de technique mais de connaissance et de compréhension. Ses directives de méditation n'ont donc rien d'une méthode rigide. Au contraire, elles créent une atmosphère favorable à la méditation.

Une des métaphores qu'utilise souvent Muktananda quand il parle de la méditation est celle des quatre roues d'une voiture. Les roues représentent les pratiques, ou dans certains cas, les différentes attitudes mentales que le méditant utilise pour soutenir le véhicule de la méditation et le faire avancer. Elles sont d'une importance vitale, mais il ne faut pas les confondre avec la voiture. Autrement dit, les pratiques ne sont pas en soi le processus ; elles sont plutôt les supports nécessaires à la mise en place et au déroulement du processus.

La première roue de la méditation est la prise de conscience de l'objet de la méditation ou concentration sur cet objet. Comme il a été dit plus haut, Muktananda soutient que le but de la méditation Siddha n'est rien moins que la Vérité ultime, Dieu, qu'on en vient à connaître comme son propre Soi. Tout comme le disait Jésus « le royaume de Dieu est en vous », il affirme qu'on ne peut trouver Dieu que dans son cœur, et ce n'est que lorsque nous serons imprégnés de cette certitude que nos efforts de méditation nous mèneront dans la bonne direction.

Quand il parle de l'objet de la méditation, Muktananda mentionne aussi l'esprit car la plupart de ceux qui méditent estiment qu'il est la plus grande source de distraction, l'obstacle majeur à leurs pratiques. Par esprit, il entend ici le flot incessant du bavardage mental. Il donne plusieurs conseils pour venir à bout de ce flot de pensées, mais l'essentiel selon lui est que si le méditant a bien compris le

but de la méditation et s'y concentre, l'esprit se calme de lui-même. Muktananda nous donne ici un de ses conseils les plus radicaux et un des plus précieux sans doute pour un débutant. Il explique que l'esprit n'est, en fait, qu'une forme de la conscience universelle avec une tendance à se figer en pensées et en images. Si l'on voit l'esprit en tant que conscience au lieu de le considérer comme une barrière, ou de se laisser séduire par les pensées et les images qu'il projette, il cesse d'être un problème.

Pour donner un point de concentration à cette tendance qu'a l'esprit de produire des pensées et des images, Muktananda ajoute la deuxième roue au véhicule de la méditation : le mantra. Un mantra est un mot, ou son, utilisé comme objet de concentration pour canaliser l'énergie mentale qui se disperse habituellement au hasard des pensées. En outre, selon Muktananda, un mantra donné par un guru vivant n'est rien moins qu'« une vibration du Soi ; c'est la parole véritable du Soi, et quand nous nous immergeons en lui, il nous mène là où est le Soi ».

Il se peut que les occidentaux aient du mal à accepter cet enseignement de Muktananda « le mantra est Dieu ». (« Il n'y a aucune différence entre Dieu et Son nom écrit-il, le mantra a tous les pouvoirs de Dieu. ») L'affirmation biblique selon laquelle le nom de Dieu est sacro-saint et excessivement puissant, ou l'enseignement de Jésus déclarant que chaque mot qui sort de notre bouche nous juge puisque le Verbe est création, n'ont plus de sens pour des gens saturés de mots imprimés et diffusés. Et pourtant il suffit d'un certain bon sens pour constater le pouvoir des mots, et le témoignage de tous ceux qui en ont fait l'expérience est là pour le vérifier. Au commencement est le Verbe. « Le mot

fait émerger l'ordre du chaos » comme le disait Northrop Frye.

A la base de l'utilisation du mantra telle que la propose Muktananda, il y a cette notion traditionnelle, maintenant étayée par les recherches actuelles sur les ondes sonores, que certains schémas vibratoires du son peuvent combler le fossé entre les pensées en surface et la conscience sous-jacente à toute réalité, c'est-à-dire entre notre perception individuelle et le Soi intérieur. Certaines formes d'énergie entrent effectivement en résonance avec d'autres formes d'énergie, et quand cet accord se fait, la fonction du mot ou mantra, est de mettre sur le même plan l'esprit de celui qui médite et la conscience subtile du Soi intérieur.

La troisième roue mentionnée par Muktananda est l'*asana*, terme sanscrit qui décrit la position du corps lors de la méditation. On doit d'abord calmer le corps pour pouvoir ensuite calmer le bavardage mental. L'*asana* est une position où le mouvement musculaire est réduit au minimum. Prendre la même position à chaque fois qu'on médite et garder cette position constituent le fondement de la méditation. A nos gestes et aux différentes positions de notre corps correspond toute une série de schémas de réactions cérébrales automatiques. En fait, notre vie quotidienne n'est qu'un répertoire de gestes personnels qui gardent intacts les schémas répétitifs de la pensée et de la perception constituant notre personnalité. Cette tendance du corps à se créer des habitudes est utilisée au profit de la méditation. Muktananda dit que si l'on adopte toujours la même position pour méditer, cela nous aide à entrer en méditation.

La quatrième roue est la respiration. Muktananda insiste sur le fait que la respiration doit être parfaitement naturelle.

Un des principes fondamentaux de la méditation est que l'esprit et la respiration sont liés et que, lorsqu'on laisse la respiration se calmer d'elle-même, l'esprit se calme tout naturellement. Pour nous aider à établir ce lien, Muktananda suggère d'allier la répétition du mantra au processus respiratoire.

Tels sont donc les quatre roues de la méditation selon Muktananda. Cependant, ce n'est que lorsque nous nous interrogeons sur ce qui fait rouler le véhicule, que nous abordons l'aspect unique de la méditation Siddha. Ce processus de méditation, nous dit Muktananda, ne commence réellement qu'avec l'éveil d'une énergie intérieure subtile que le sanscrit nomme *shakti*, et qui repose endormie en chacun de nous. Tant que cette énergie n'est pas éveillée, la méditation dépend entièrement de l'effort personnel et de la volonté : elle est donc plus ou moins difficile. Tous les débutants savent combien le processus de concentration à l'intérieur est ennuyeux et malaisé. Mais l'éveil de cette énergie modifie complètement le processus : une fois activée, elle devient un véritable carburant et propulse littéralement celui qui médite vers l'union avec le Soi.

Selon les textes de la tradition Siddha, la manière la plus simple d'activer cette énergie intérieure est d'entrer en contact avec quelqu'un qui l'a totalement développée en lui-même. C'est un des premiers points dont parle Muktananda puisque c'est un des premiers pas dans la méditation Siddha. « Quand le pouvoir du guru nous est transmis, et éveille notre pouvoir latent, la méditation nous vient d'elle-même spontanément », explique Muktananda.

Ici, notre mentalité occidentale risque de nous gêner à plusieurs niveaux. D'une part, le terme « guru » est un mot

inquiétant à notre époque. « Guru » en sanscrit signifie « de l'obscurité à la lumière », et désigne tout simplement un maître, aussi bien qu'un principe d'enseignement, qui nous mène de l'obscurité de l'ignorance vers la lumière de la connaissance. (Le mot latin *educare* qui a donné le mot éducation a le même sens). Il est cependant important de noter que la connaissance dont il est question ici ne consiste pas en une accumulation d'informations, mais en une perception directe d'un niveau de réalité plus subtil que celui que nous percevons habituellement. La connaissance du Soi exige précisément cette sorte de perception subtile parce qu'on ne peut, en aucun cas, l'atteindre avec notre façon de penser ordinaire ou notre perception sensorielle.

Dans la méditation Siddha, la principale fonction du guru est de transmettre l'énergie spirituelle qui permettra par la suite au disciple de la développer¹. On dit que cette initiation spécifique mène le disciple de l'obscurité à la lumière, de l'ignorance à la connaissance. Les textes orientaux appellent cette initiation *shaktipat*, l'éveil de l'énergie spirituelle. Une fois ce pouvoir éveillé, nous dit Muktananda, la connaissance sous forme de perception directe s'élève spontanément en nous et, développée par la méditation, nous amène tôt ou tard à faire l'expérience du Soi.

Il faut noter que les principes exposés dans cette étude sont des principes classiques du yoga, ce vaste système conçu pour développer l'esprit, le corps et l'âme, et qui est une des

1. L'activation de l'énergie intérieure par le guru peut se produire à son contact personnel ou au contact d'un de ses disciples, ou par d'autres moyens plus subtils. Pour ma part, j'ai eu ma toute première expérience de méditation Siddha en lisant un des livres de Muktananda. J. C. P.

grandes contributions de l'Orient à la psychologie humaine. L'héritage de Muktananda dans cette tradition, et les Ecritures indiennes, forment la base de sa pensée. On est en train de découvrir des correspondances étonnantes entre la physique, les recherches sur le cerveau, la biologie, d'une part, et d'autre part, les textes anciens du Védanta et du Shivaïsme du Cachemire qui sont les textes de base de la méditation Siddha. L'enseignement de Muktananda s'opère à plusieurs niveaux et constitue un véritable défi pour notre esprit linéaire et logique d'occidental. Mais il n'a jamais rien d'irrationnel ou d'illogique. Muktananda ne cherche pas à nous duper ni à troubler notre raisonnement. Il n'y a rien dans son enseignement qui soit intentionnellement obscur, paradoxal ou énigmatique. Néanmoins, il s'adresse à nous d'une manière qui force notre sens logique habituel, soit à s'élargir, soit à abandonner la partie. Le lecteur se trouve obligé de dépasser ses propres limites jusqu'à risquer de se développer au point même de faire l'expérience de « la rencontre avec Dieu dans son cœur ».

Muktananda termine par un court commentaire sur la méditation Siddha en général, en insistant particulièrement sur la nature absolue et sans limite du but qu'il connaît lui-même et qu'il désire pour chacun de nous : notre unité personnelle avec Dieu. Mon distique favori de William Blake me revient en mémoire :

« Encore ! Encore ! pleure l'âme égarée :
Rien moins que la totalité ne peut satisfaire l'homme. »

Ce qu'il y a de beau et de merveilleux dans l'enseignement de Muktananda, c'est sa conviction qu'il nous faut absolument Tout, que seule l'union totale avec Dieu peut nous satisfaire, que tout le reste échoue, se retourne contre nous et

nous détruit. C'est à cette fin que Muktananda nous propose son véhicule de méditation à quatre roues, actionné par sa grâce et sa force, et destiné à nous mener au but de tout désir, « cette région du cœur où vit Dieu ».

Joseph Chilton Pearce

MÉDITER

Méditer sur le Soi

Dans les Upanishads, cette question est posée : « Que veulent les êtres humains ? » La réponse est que nous voulons le bonheur. Tout ce que nous faisons, nous le faisons pour être heureux. Nous recherchons ce bonheur dans le travail, les amis et la famille, l'art et la science, la nourriture, la boisson et les divertissements. C'est pour être heureux que nous accomplissons toutes les activités de la vie quotidienne et que nous accumulons tant de choses matérielles.

Il y a en nous un bonheur divin, ce même bonheur que nous recherchons dans le monde. Si nous réfléchissons à la joie que nous retirons de certaines activités, nous nous rendons compte que ce bonheur, nous ne le trouvons pas dans ces activités, mais en nous-mêmes. Par exemple, si vous regardez un beau tableau, où ressentez-vous du plaisir : dans le tableau ou en vous-même ? Quand vous mangez un bon repas, éprouvez-vous de la satisfaction dans la nourriture ou

en vous-même ? Quand vous rencontrez un ami et que vous êtes content, est-ce que cette joie est dans votre ami ou en vous-même ? La vérité est que la joie que vous procurent toutes ces choses n'est qu'un simple reflet de la joie de votre Soi intérieur.

Notre sommeil nous en fournit la preuve. Au terme de chaque jour, peu importe ce que nous avons mangé, bu, gagné, éprouvé, nous sommes fatigués. La seule chose qui nous intéresse, c'est de nous retirer dans notre chambre, d'éteindre la lumière et de nous réfugier dans notre lit. Quand nous dormons, nous sommes totalement seuls. Nous ne voulons ni femme, ni mari, ni amis, ni biens. Nous ne mangeons rien, nous ne gagnons rien, nous ne nous divertissons d'aucune façon. Toutefois, pendant notre sommeil, la fatigue des heures de veille s'efface d'elle-même par la force de l'esprit qui nous anime. Le matin, au réveil, nous nous sentons parfaitement reposés.

Cette expérience se renouvelle tous les jours. Si nous réfléchissons à ce qui cause notre fatigue de la journée et pourquoi le sommeil nous apporte tant de paix, nous comprendrons alors que la source réelle de notre satisfaction ne se trouve ni dans la nourriture, ni dans la boisson, ni dans rien d'extérieur, mais qu'elle est en nous. Pendant la journée, l'esprit se tourne vers l'extérieur. Toutefois, quand nous dormons, l'esprit se repose dans le Soi et c'est ce qui efface notre fatigue. Absorbés dans la maigre béatitude du sommeil, nous oublions les souffrances de l'état de veille. Si nous pouvions aller juste au-delà du sommeil et entrer dans l'état de méditation, nous pourrions boire le nectar de l'amour et du bonheur qui se trouve dans le cœur.

Ce nectar, c'est ce que nous recherchons dans toutes les activités du monde extérieur. Ce que nous cherchons en réalité, c'est la Vérité suprême, et par la méditation, nous pouvons faire l'expérience de cette Vérité qui vibre dans le cœur sous la forme du bonheur sublime.

En vérité, l'être humain est divin. Seule notre mauvaise compréhension nous limite. Nous croyons être le corps. Nous croyons être une certaine structure physique constituée de mains, de pieds, de jambes et d'yeux. Nous nous considérons comme un homme ou une femme, comme appartenant à une classe sociale ou à un pays donné. Nous nous identifions à nos pensées, à nos talents, à nos bonnes et à nos mauvaises actions. Mais, en fait, nous ne sommes rien de tout cela.

Il existe en nous un être qui connaît toutes les actions de notre corps et de notre esprit, et qui n'en est jamais affecté. Dans la *Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna dit :

*Idam śariram kaunteya ksetramityabhidhīyate
Etadyo vetti tam prāhuh ksetrajña iti tadvidah.*

On appelle « champ » le corps, ô Arjuna, et
« connaissant du champ » celui qui connaît le corps¹.

Celui qui connaît le champ doit être différent du champ lui-même. Celui qui dit « mon livre », par exemple, doit être différent du livre. Celui qui dit « ma table » doit être différent de la table. De même celui qui dit « mon corps » doit être différent du corps. Celui qui dit « mon esprit » doit être différent de l'esprit. Qui est donc cet être qui observe les activités de nos heures de veille ? La nuit, quand nous dormons, cet être ne dort pas ; il reste éveillé et, le matin,

1. *Bhagavad Gita*, chap. 13, v. 1.

nous rend compte de ce qui s'est passé dans nos rêves. Qui est donc ce connaissant ? Dans la *Gita*, Krishna répond à cette question : *Ksetrajñam cāpi mām viddhi sarvaksetresu bhārata*, « O Arjuna, Je suis Celui qui connaît tous ces champs »².

Celui qui vit dans le corps, mais qui en est distinct en tant que connaissant de ce corps, est notre vrai Soi. Ce Soi se situe au-delà du corps, au-delà de l'esprit, au-delà des distinctions de nom, de couleur et de sexe. C'est le « je » à l'état pur, la conscience originelle du « je » qui est en nous depuis notre naissance. Nous avons surajouté à cette conscience du « je » des notions différentes, telles que « je suis noir », « je suis blanc », « je suis un homme », « je suis une femme », « je suis Américain », « je suis Indien ». Cependant, quand nous effaçons ces surimpressions, ce « je » n'est que pure conscience sous forme de béatitude. C'est avec la conscience de ce « je » que le grand Shankaracharya proclamait « *Aham Brahmasmi* »³, « Je suis l'Absolu ». Ce « je » est Dieu, et nous ne méditons que pour en faire l'expérience directe. Au fur et à mesure que nous nous approchons de cette vérité, nous nous transformons.

Nombreuses sont les techniques qui sont censées nous mener jusqu'à Dieu, mais parmi elles, la méditation est la seule que préconisent unanimement les sages, car ce n'est qu'en méditation qu'on peut voir directement le Soi intérieur. Ce qui vit dans le cœur ne peut pas se découvrir dans les livres. Si nous le cherchons dans les églises et dans les temples, nous ne le trouverons pas davantage. Le

2. *Ibid.* Chap. 13, v. 2.

3. Shankaracharya, *Atmabodha*, v. 36.

raisonnement logique ou la capacité de donner de beaux discours ne servent à rien non plus. Comme cet être est notre conscience la plus profonde, nous devons nous tourner vers l'intérieur pour en faire l'expérience directe.

A une certaine période de ma vie, je n'arrêtais pas de lire les Ecritures. Un jour que j'allais voir mon guru un livre sous le bras, il me dit : « Viens ici, Muktananda ! Qu'est-ce que tu as là ? ».

— « C'est une des Upanishads », lui répondis-je.

— « Sais-tu comment ce livre a été conçu ? », me demanda-t-il. C'est un cerveau qui l'a conçu. Le cerveau peut concevoir un grand nombre de livres, mais un livre ne peut pas concevoir un cerveau. Tu ferais mieux de le jeter et de méditer. »

Je jetai donc le livre et me mis à méditer. C'est tout à fait sensé : si le Soi est à l'intérieur, pourquoi chercher à le connaître ailleurs ? Tant que nous ne réaliserons pas le Soi intérieur, nous ne trouverons jamais de paix véritable. Nous ne pourrons jamais être heureux quels que soient nos biens matériels. La méditation est donc de la plus haute importance ; elle est nécessaire à chacun.

Les Upanishads disent que tout est en méditation dans cet univers⁴. La terre se maintient en place par la méditation, le feu brûle, l'eau coule et le vent souffle grâce au pouvoir de la méditation. C'est par la méditation que les anciens sages ont découvert les diverses lois qui régissent la société, et la façon de gouverner de sorte que tout aille pour le mieux. Les secrets des sciences traditionnelles ont été révélés à ces sages

4. Voir *Chandogya Upanishad*, livre 7, chap. 6, v. 1.

de la même manière. Par la méditation, ils ont accompli de grandes tâches.

La méditation est universelle. Ce n'est la propriété d'aucune secte ni d'aucun culte. Elle n'appartient ni à l'Orient ni à l'Occident. Elle n'est pas non plus la propriété de l'hindouisme, du bouddhisme ou du soufisme. La méditation, comme le sommeil, appartient à tout le monde : elle appartient à l'humanité. La méditation n'a rien de difficile ou de bizarre. Nous la pratiquons déjà tous dans notre vie quotidienne. Sans méditation, un médecin ne pourrait établir un diagnostic, un avocat, constituer un dossier ; un étudiant, réussir à un examen. Tous nos talents, artistiques ou autres, que l'on conduise une voiture ou que l'on cuisine, que l'on fasse de la peinture ou des mathématiques, ne s'acquièrent que par le pouvoir de concentration qui n'est autre que méditation. Ce sont, cependant, des formes extérieures de méditation. Quand nous tournons notre attention à l'intérieur et que nous nous concentrons sur notre être profond comme nous le faisons sur les objets extérieurs, nous méditons sur le Soi.

La méditation a une force de purification si grande qu'elle efface les péchés de vies innombrables et ôte toutes les impuretés et les tensions qui assaillent notre esprit. La méditation nous guérit de la maladie et améliore nos capacités. Par la méditation, notre sens du Soi s'intensifie et notre compréhension intérieure et extérieure s'approfondit progressivement. Grâce à la méditation, nous voyageons dans différents mondes intérieurs et nous avons de nombreuses expériences. Mais surtout, la méditation calme l'esprit qui, par ses vagabondages incessants, est une cause de souffrance constante, et elle nous établit pour toujours dans

un état de paix suprême, indépendant de tout élément extérieur. Au terme du voyage, la méditation nous fait prendre conscience de notre vraie nature. C'est cette prise de conscience qui supprime toute souffrance et toute illusion, et cette conscience ne vient que lorsque nous voyons notre Soi intérieur face à face.

Si nous pouvions, ne serait-ce qu'une fois, voir que le Soi est séparé du corps, nous comprendrions que nous ne sommes pas liés à ce corps, que les souffrances et les plaisirs qu'il nous procure ne nous affectent pas. Selon les sages du Védanta, la souffrance et le plaisir n'affectent que celui qui ne connaît pas le Soi intérieur⁵. Même dans la vie quotidienne, nous savons que nous n'éprouvons la souffrance et le plaisir physiques que pendant un certain temps et dans un certain état de conscience ; nous ne les éprouvons pas à tout instant ni dans tous les états de conscience. Par exemple, si une personne a un furoncle à la main, cela lui fait mal pendant la journée tant qu'elle est éveillée, mais dès qu'elle s'endort, elle ne ressent plus cette douleur. Si elle fait un cauchemar et qu'elle voit un tigre se précipiter sur elle, elle peut s'effrayer et se mettre à crier : « Au secours, sauvez-moi ! » Mais quand elle se réveille, il n'y a plus de tigre nulle part et elle se rend compte que ce n'était qu'un rêve.

Les souffrances et les plaisirs de l'état de rêve n'atteignent donc pas l'état de veille. De même, l'état de méditation se situe au-delà des plaisirs et des souffrances des trois états de

5. Voir Shankaracharya, *Atmabodha*, v. 23 : « L'attachement, le désir, le plaisir et la souffrance ne sont perçus comme réels que tant que l'esprit fonctionne... Par conséquent, ils n'appartiennent qu'à l'esprit et non au Soi. »

veille, de rêve et de sommeil profond. En méditation, nous devenons le témoin de tous ces états. C'est l'état de Dieu, du Soi intérieur, et par la méditation, nous pouvons atteindre cet état parce qu'il est en nous. Quand nous passons du rêve à la conscience éveillée, notre perception de nous-mêmes change. De même, quand nous atteignons l'état du Soi, nous nous percevons différemment : nous comprenons que nous sommes divins.

Autrefois vivait un grand sage soufi du nom de Hazrat Basjid Bastami : il passait son temps à prier et à méditer. Sa méditation devenant plus profonde, il atteignit un état où il se mit à proclamer : « Je suis Dieu ! Je suis Dieu ! ». Celui qui n'a pas fait l'expérience de cet état peut trouver cela difficile à comprendre, aussi je vais l'expliquer par une simple analogie. Vous savez par expérience que l'idée qu'on a de soi-même change suivant les fluctuations de la conscience. Un policier, tant qu'il est simple policier, dit, « je suis policier ». Quand il devient inspecteur, il cesse de dire qu'il est policier et il dit, « je suis inspecteur ». Quand il devient commissaire, il dit, « je suis commissaire ». Tant qu'on fait des études, on dit, « je suis étudiant », mais une fois qu'on a terminé ses études et qu'on commence à enseigner, on dit, « je suis professeur ». Le même « je » passe par ces états différents. Quand, après s'être identifié au corps dans l'état de veille disant, « ce corps m'appartient », ou « je suis policier », ou « je suis Américain », ce même « je » passe du niveau de conscience ordinaire au niveau de conscience le plus élevé et le plus subtil, il atteint cette perception, « je suis Dieu ». Cette compréhension émane du plus profond de nous-mêmes.

Quand une rivière se déverse dans l'océan et se fond en lui,

elle n'est plus une rivière, elle est l'océan. De même, Hazrat Bastami entra dans un état où il se percevait comme la Conscience omniprésente, l'Ultime Vérité, et il s'écriait : « Je suis Dieu ! ». Il ne savait pas ce qui lui arrivait, et il ne pouvait pas entrer à volonté dans cet état.

Bien que Bastami fut un grand sage, son enseignement s'était toujours conformé strictement à l'enseignement orthodoxe des prêtres musulmans. Il disait à ses étudiants : « Priez Dieu et vos péchés vous seront remis. Dieu est quelque part là-haut. » Aussi ceux-ci furent-ils choqués lorsqu'ils entendirent Bastami crier dans sa méditation : « Je suis Dieu ! Je suis Dieu ! ». Dès qu'il sortit de sa chambre, ils l'entourèrent et s'écrièrent :

— « Bastami ! Tu es coupable d'une terrible hérésie ! Nous ne comprenons pas ce qui t'arrive ! »

— « Je vous en supplie, implora Bastami, dites-moi quel péché j'ai commis ».

— « On pouvait t'entendre crier du fond de ta chambre : « Je suis Dieu ! Je suis Dieu ! », expliquèrent-ils. Comment un être humain, corrompu et pécheur, peut-il être Dieu ? C'est tout à fait contraire à la sainte loi de l'Islam ! ».

— « Ce n'est pas vraiment ma faute, leur répondit Bastami. Quand je médite, je ne suis pas maître de ce que je dis. Si vous m'entendez encore dire de telles choses, punissez-moi comme bon vous semblera ».

Les étudiants acceptèrent. Une semaine plus tard, Bastami s'assit à nouveau pour méditer. Cette fois, il cria plus fort que jamais : « Je suis Dieu ! Je suis Dieu ! Je suis Dieu ! Cette terre est sortie de moi. Je suis les montagnes et tous les

océans. Je suis l'eau qui coule dans les rivières. Je suis partout. Je suis à l'est et à l'ouest. Je suis au nord et au sud. Je suis au-dessus et en dessous. »

Quand les étudiants entendirent Bastami crier de la sorte, ils crurent qu'il était devenu complètement fou, et ils coururent chercher des armes pour le faire taire. Dès qu'il sortit de sa chambre après sa méditation, les étudiants se saisirent de lui et le frappèrent.

Seul contre tous, que pouvait-il faire ? Alors il s'assit à nouveau. A peine avait-il touché le sol qu'il entra en méditation et se mit à proclamer : « Je suis Dieu ! Je suis Dieu ! Tout ce qui existe émane de moi. Le feu ne peut me brûler ni l'eau me mouiller ni les balles me tuer. Je suis dans cet état qui est au-delà de tout. Je suis le Très-Haut. La mort ne peut m'atteindre. Je suis Cela, le Seigneur suprême. »

Pendant que les étudiants lui jetaient des pierres et le battaient, quelque chose d'étonnant arriva : le châtement qu'ils lui infligeaient se retourna contre eux. L'étudiant qui avait frappé Bastami à la tête fut lui aussi frappé à la tête. Celui qui l'avait frappé aux bras fut blessé aux bras. Un autre qui l'avait frappé aux jambes eut les deux jambes cassées. Finalement, pour leur propre salut les étudiants s'arrêtèrent de battre Bastami et s'assirent.

Bastami criait toujours : « Je suis Dieu ! Je suis Dieu ! », mais les étudiants ne voulaient plus courir de risques. Ils s'assirent à bonne distance n'osant pas s'approcher de lui. Au bout d'un moment, Bastami sortit de sa méditation, et les étudiants lui dirent :

— « Maître, nous ne comprenons pas ce qui s'est passé. Nous avons les bras et les jambes en sang. Nous avons le

crâne fendu. Nous croyions te frapper, mais en fait nous nous frappions nous-mêmes ».

— « Quand j'étais en méditation, leur répondit Bastami, je n'étais plus Bastami. J'étais devenu le but suprême de votre religion. J'étais partout, et frapper un être qui est dans cet état revient à frapper son propre Soi. C'est pourquoi les coups se sont retournés contre vous ».

C'est l'état qu'on est censé atteindre en méditation. On ne médite pas pour se relaxer un peu et faire l'expérience d'une certaine paix. On médite pour développer son être intérieur. La *Brihadjābāla Upanishad* dit : « Par la méditation, nous entrons en un lieu où le vent ne souffle pas, où la chaleur du soleil ne pénètre pas, où la mort ne peut entrer⁶ ». C'est le pays de la béatitude éternelle. Le yogi qui parvient à s'y établir est un être libéré. La mort ne peut le toucher.

Shaktipat

La méditation sur le Soi n'est pas difficile. Le véritable secret de la méditation, c'est *shaktipat*, l'éveil intérieur déclenché par le contact avec un guru Siddha. Il existe en chaque être humain une énergie précieuse d'origine divine. Les Écritures de l'Inde lui donnent différents noms comme *shakti* (l'énergie suprême) ou *chiti* (la conscience universelle) ; dans le corps humain, cette énergie consciente est connue sous le nom de *kundalini*. Ce pouvoir intérieur est le même que la force créatrice responsable de la création, du

6. *Brihadjābāla Upanishad*, livre 8, v. 6.

maintien et de la dissolution du monde. Le *Pratyabhijnāhrydayam*, un des textes essentiels de la grande philosophie spirituelle du Shivaïsme du Cachemire, décrit cette énergie dans l'aphorisme suivant : *Citih svatantrā viśva siddhi bethub*. « La conscience universelle crée cet univers en toute liberté »⁷.

Les savants contemporains commencent à réaliser que l'énergie est la base de l'univers. Ils découvrent ce que les sages de l'Inde ancienne savaient depuis des millénaires, à savoir que c'est la conscience qui forme la base ou la toile de fond sur laquelle vient s'inscrire l'univers matériel. En fait, le monde entier n'est que le jeu de cette énergie qui, de son plein gré, manifeste en elle-même cet univers de diversités et revêt toutes les formes que nous voyons autour de nous. Elle imprègne toutes les particules de l'univers, du Principe suprême jusqu'au plus petit insecte, et exerce des fonctions infinies. Cependant, bien qu'elle devienne le monde, cette conscience reste intacte et immaculée.

Tout comme cette énergie imprègne l'univers, elle sature également le corps humain de la tête aux pieds. C'est cette *shakti* qui rend possible toutes les fonctions vitales. Elle devient le *prana* et l'*apana*, l'inspiration et l'expiration. C'est par son pouvoir que le cœur bat et que le sang circule dans les veines. De cette façon, cette énergie consciente anime le corps.

Cependant, sous sa forme spirituelle, elle est généralement endormie en nous. L'éveil de cette énergie latente est essentiel, car ce n'est que lorsqu'elle est activée et qu'elle se déploie en nous que nous sommes véritablement en mesure

7. Kshemaraja, *Pratyabhijnāhrydayam*, sutra 1.

de faire l'expérience du Soi⁸. Selon les Ecritures yogiques, cette *kundalini shakti* se trouve dans un centre d'énergie subtil appelé *muladhara chakra* à la base de la colonne vertébrale. L'éveil de cette énergie est le début d'un processus intérieur subtil qui, à son terme, nous mène à l'état d'union avec le Soi.

Cet éveil peut se faire de plusieurs façons. Cependant, la manière la plus simple, c'est par *shaktipat*, la transmission de l'énergie d'un maître spirituel en parfaite union avec le Soi. Avec *shaktipat*, l'énergie intérieure se trouve allumée par l'énergie totalement développée du guru, un peu comme une bougie allumée en allume une autre. Dès lors, on n'a plus d'effort à faire pour méditer ; la méditation vient d'elle-même, spontanément.

La connaissance

Les Upanishads nous enseignent que ce n'est pas en faisant de bonnes actions ou en pratiquant des rituels qu'on peut atteindre le Soi. On ne peut atteindre le Soi que par la connaissance directe⁹. C'est cette connaissance qui nous unit à Dieu. Quand notre *shakti* endormie s'éveille, cette connaissance se manifeste et, très naturellement, nous sommes en mesure de voir le Soi.

8. Pour plus amples renseignements sur la *kundalini*, voir les livres de Swami Muktananda, *Kundalini : Le Secret de la Vie* ; et *Le Jeu de la Conscience (en réimpression)*.

9. Par connaissance, Swami Muktananda veut dire l'expérience directe de la perception du Soi où Il est « vu » s'illuminant lui-même, sans l'aide des sens, de l'esprit ou de l'intellect.

Si nous avons une juste compréhension des choses, nous pourrions immédiatement faire l'expérience de Dieu. Quand on est dehors et qu'il y a du soleil, on le voit immédiatement. Combien de temps faut-il pour voir le soleil quand il brille dans le ciel ? De la même manière, la lumière de Dieu brille en nous à chaque instant. Combien de temps va-t-il nous falloir pour percevoir cette lumière qui illumine sans cesse notre cœur ? C'est pourquoi les Ecritures disent que ce n'est pas pour atteindre Dieu que nous méditons, mais pour percevoir le Dieu qui est déjà en nous. Le Shivaïsme du Cachemire dit que, si l'on ne possède pas déjà une chose, à quoi cela sert-il de chercher à l'obtenir puisqu'on risque de la perdre dans l'avenir. Le *Vijnana Bhairava*, un des textes révélés du Shivaïsme du Cachemire, enseigne que Dieu, le Soi, est apparent dans tous nos sentiments, dans notre compréhension et notre connaissance intérieures¹⁰. Il nous est plus proche que tout autre chose ; seul notre manque de compréhension nous empêche de Le connaître.

Le sage Vasishtha disait au Seigneur Rama : « Il est très facile de voir Dieu. Cela se fait en un clin d'œil ! Et pourtant, combien de vies as-tu passé sans l'avoir jamais vu ! »¹¹.

Les Upanishads nous enseignent que Dieu est à la fois *sat*, *chit* et *ananda* : existence, conscience, et béatitude absolues. *Sat* signifie la Vérité, ce qui existe partout, en tout temps et

10. Voir *Vijnana Bhairava*, v. 98 : *Ichhāyām athavā jñāne jāte cittam niveśayet / Ātmabuddhyānanyacetās tatas tattvārthadarśanam*. « Quand un désir, une connaissance ou une activité se manifeste, on devrait détacher son esprit de tout objet (du désir, de la connaissance, etc.) pour le fixer sur le désir lui-même, ... et comprendre qu'il n'est qu'une manifestation du Soi. On aurait, à ce moment-là, la révélation de la Réalité essentielle. »

11. *Yoga Vasishtha*.

en tout lieu. Si Cela n'était pas omniprésent, ce ne serait pas la Vérité et n'aurait pas d'existence absolue. Par exemple, si vous êtes à New York, vous êtes réel à New York ; mais comme vous n'êtes pas à Los Angeles, vous n'y avez aucune réalité. Etant *sat*, Dieu n'est lié ni par le lieu ni par le temps, et n'est limité à aucun objet en particulier. Y a-t-il un objet qui ne soit pas Shiva¹² ? Y a-t-il un pays où Shiva ne soit pas ? Cette Conscience, ce Dieu existe donc en tout dans toute sa plénitude. Etant présent en tout, Il est présent dans nos cœurs, et c'est là que nous pouvons Le trouver.

Le deuxième élément est *chit*. *Chit* signifie conscience, ou ce qui illumine tout. *Chit* est la lumière du Soi qui détruit l'ignorance. *Chit* nous fait prendre conscience des objets extérieurs ainsi que de l'existence de Dieu en nous. Et si nous pensons que Dieu n'existe pas parce que nous ne L'avons pas vu, c'est encore *chit* qui illumine cette compréhension. *Chit* nous révèle si une chose existe ou n'existe pas. *Chit* est ce qui illumine tout, en tout temps et en tout lieu. *Chit* illumine donc aussi notre être intérieur.

Le troisième élément est *ananda*. *Ananda* est la félicité absolue, la félicité de la conscience. Cette félicité est, de loin, supérieure au plaisir de voir une forme harmonieuse, d'écouter un son mélodieux, de goûter un mets délicieux, ou de sentir la douceur d'une caresse. Le plaisir de regarder une forme harmonieuse dépend de cette forme, et si elle disparaît, le plaisir disparaît avec elle. Le plaisir d'écouter un son mélodieux dépend de ce son, et si ce son disparaît, le plaisir aussi. De même, le plaisir dû à une caresse dépend de

12. Quand Swami Muktananda parle de Shiva dans ce contexte, ce n'est pas à la déité hindoue qu'il fait allusion mais à la Conscience omniprésente, ou Dieu, dont un des noms est Shiva.

cette caresse, et quand elle cesse, le plaisir cesse aussi. *Ananda*, au contraire, ne dépend d'aucun élément extérieur mais jaillit sans réserve de l'intérieur. Quand l'esprit et l'intellect se rapprochent du Soi, ils sont en mesure d'éprouver la félicité. C'est pour atteindre cette félicité, pour s'y établir, que l'on médite, car lorsqu'on atteint la lumière intérieure du Soi, cette lumière apparaît comme l'amour suprême.

Ainsi Dieu, ou le Soi, est à la fois *sat*, *chit* et *ananda*. Etant *sat*, *chit* et *ananda*, Il imprègne tout et on peut donc Le voir partout. La véritable question qui se pose est la suivante : « Veut-on voir Dieu tel qu'Il est ou tel qu'on veut qu'Il soit ? ». Si on veut Le voir tel qu'Il est, Il n'est pas caché, Il est évident. Avec un intellect suffisamment subtil et affiné, on peut faire l'expérience de Dieu immédiatement. C'est pourquoi les sages s'accordent à dire que, dans la quête du Soi, la compréhension et la connaissance sont plus importantes que les techniques de méditation. Les pratiques spirituelles seules ne nous aideront pas à connaître Dieu. Certains pensent qu'en pratiquant diverses techniques ils peuvent L'atteindre. Ils prennent un cours ici et n'obtiennent rien ; ils prennent un cours là et n'obtiennent rien. Ils accumulent les cours, et plus le cours est cher, plus ils s'y précipitent. Cependant, le but de la pratique spirituelle, ou *sadhana*, ne s'atteint pas par ces pratiques. Le Shivaïsme du Cachemire parle du « piège » de la *sadhana* et dit que les pratiques spirituelles ne peuvent pas plus éclairer le Soi qu'un pot ne peut éclairer le soleil ¹³.

13. Voir Abhinavagupta, *Tantrasara*, « Le 'piège' de la *sadhana* ne peut révéler Shiva. Un pot d'argile peut-il éclairer le soleil conscient ? ».

Un beau matin, Cheik Nasrudin ¹⁴ se réveilla de bonne heure. Il n'y avait pas de lune, il faisait nuit noire. Il appela son disciple Mahmoud et lui demanda d'aller voir dehors si le soleil était levé. Mahmoud sortit et revint quelques instants après.

— « O Sahib Nasrudin ! Il fait si noir dehors que je n'arrive pas à voir le soleil ».

— « Espèce d'imbécile ! s'écria Nasrudin, tu n'as qu'à prendre une lampe de poche ! ».

Espérer qu'une simple discipline spirituelle illumine le Dieu qui vit en nous revient à essayer de voir le soleil à la lumière d'une lampe électrique. Si le soleil est vraiment levé, on n'a pas besoin d'une lampe électrique pour le voir. La lampe ne brille pas à côté du soleil, pas plus que l'obscurité ne saurait demeurer après le lever du soleil. De même, aucune technique ne peut révéler le Soi. Rien ne peut illuminer le Soi, car c'est le Soi qui illumine tout.

Ce n'est que parce que nos instruments psychiques ne sont pas assez affinés pour s'approcher du Soi que nous devons méditer ¹⁵. Les *Yoga Sutras* de Patanjali sont l'enseignement essentiel de la méditation, et nous expliquent comment l'agitation de l'esprit forme une barrière à

14. Cheik Nasrudin est un personnage célèbre dont les exploits comiques sont relatés dans de nombreuses histoires de l'enseignement soufi. Swami Muktananda les utilise souvent dans ses conférences et ses écrits.

15. Bien que le Soi s'illumine Lui-même et ne dépende d'aucun élément extérieur pour qu'on en fasse l'expérience, l'intellect, l'esprit et les autres instruments psychiques servent de véhicules pour nous mener au Soi. C'est pourquoi la réalisation du Soi n'est possible que lorsqu'ils sont affinés et purifiés.

l'expérience du Soi qui, cependant, ne cesse de briller en nous. Selon Patanjali, quand l'esprit se calme et se tourne vers l'intérieur, on perçoit le Soi immédiatement ¹⁶.

L'objet de la méditation

La première question qui se pose quand on s'assoit pour méditer, c'est : « Sur quoi devons-nous méditer ? ». Les gens méditent sur toutes sortes d'objets et recommandent diverses techniques. Maharishi Patanjali conseille la concentration, ou *dharana*, qui consiste à fixer son attention sur un objet particulier pour calmer l'esprit et le centrer ¹⁷. On peut se concentrer sur le cœur, sur l'espace entre les sourcils ou sur d'autres centres dans le corps. On peut aussi se concentrer sur un être qui a dépassé la passion et l'attachement, et à force de se fixer sur un tel être, l'esprit finit par en incorporer les qualités. En fait, selon Patanjali, on peut se concentrer sur n'importe quoi à condition que l'esprit y trouve satisfaction.

Néanmoins, le meilleur objet de méditation est le Soi intérieur. Si le Soi est le but de la méditation, pourquoi choisir un autre objet ? Si l'on veut faire l'expérience du Soi, on doit méditer sur le Soi. Si l'on veut connaître Dieu, on

16. Voir Patanjali, *Les Yoga Sutras*, livre 1, sutra 2 : *Yogás Chitta nirodhaha Patanjali*, « le but du yoga est de calmer l'agitation de l'esprit », et sutra 3 : *Tadā drastuh svarūpe vasthānam*, « le sage s'établit alors dans sa nature essentielle ».

17. Patanjali, *les Yoga Sutras*, livre 3, sutra 1.

doit méditer sur Dieu. L'esprit devient semblable à ce sur quoi il médite. Le saint poète Sundardas chantait :

L'esprit qui pense toujours à une femme
prend la forme d'une femme.
L'esprit qui est toujours en colère
brûle dans le feu de la colère.
L'esprit qui contemple l'illusion
sombre dans le puits de l'illusion.
L'esprit qui sans cesse prend refuge
en l'Être suprême finit par devenir Cela.

C'est pourquoi nous devrions choisir ce qui est notre vraie nature comme objet de méditation. Quand nous méditons sur le Soi, non seulement nous en faisons l'expérience, mais nous prenons la forme même du Soi.

Un jour, un prophète demanda à un sage : « Quel est ce Dieu sur qui je peux méditer ? ». Le sage répondit : « Dieu est le témoin de ton esprit. » Ce témoin est le but de la méditation. Les Upanishads disent : « Il vit dans l'esprit mais l'esprit ne peut Le connaître, car l'esprit est Son corps. » ¹⁸ Le Soi est le témoin de l'esprit et il en est aussi la source. Dans la *Kena Upanishad*, il est dit : « Dieu est ce qui anime l'esprit mais ne peut jamais être perçu par l'esprit » ¹⁹. Celui auquel l'esprit peut penser ne peut être la Vérité suprême puisque le Soi est la force motrice derrière tous les mouvements de l'esprit. C'est grâce au Soi que l'esprit pense, que l'imagination vagabonde et que l'ego répète constamment, « moi, moi, moi ». De la même façon, c'est Dieu qui nous incite à méditer.

18. *Brhad-aranyaka Upanishad*, chap. 3, sec. 7, v. 20.

19. *Kena Upanishad*, chap. 1, v. 6.

Dans la *Gita*, Krishna dit :

Sarvēndriyagunābhāsam sarvēndriyavivarjitam

Asaktam sarvabhrc caiva nirgunam gunabhoktr ca.

« O Arjuna ! Brillant dans tous nos sens, Cela n'en possède aucun. C'est le support de tous nos sens et pourtant Il en reste séparé. Eprouvant les différentes qualités de la nature (*gunas*), Il en reste détaché. »²⁰

Qui est cet être qui connaît toutes les pensées positives et négatives qui passent sans cesse à travers l'esprit ? Pendant la méditation, si l'on a des problèmes intérieurs, cet être les perçoit tous. Cet être a la forme de la connaissance. C'est ce qui nous permet de connaître tout, de savoir tout. Par exemple, il se passe quelque chose en nous pendant la méditation. D'abord, on en prend conscience ; on se rend compte que cela remonte. Ensuite, on sait exactement ce que c'est. On l'identifie comme une bonne ou une mauvaise pensée. Ce qui permet d'être conscient de l'existence d'une chose et de sa nature exacte n'est autre que le Soi. Le Soi, c'est cette pure conscience, et non nos pensées qu'elles soient bonnes ou mauvaises. A l'intérieur comme à l'extérieur, quoi qu'il arrive, quoi que nous fassions, c'est le Soi qui nous permet d'en être conscient. Cette conscience est toujours en nous. C'est la pure conscience de « je » sans forme ni attribut. De même qu'elle connaît tout à l'intérieur et à l'extérieur, elle se connaît elle-même. Connaître ce connaissant, c'est cela la vraie méditation.

20. *Bhagavad Gita*, chap. 13, v. 14.

Comment aborder l'esprit

La plus haute méditation est l'état de calme intérieur complet. Dans cet état, pas une seule pensée ne naît dans l'esprit. Cependant, la plupart des gens ne peuvent atteindre immédiatement cet état de calme. C'est pourquoi il est de la plus haute importance pour celui qui médite de comprendre comment aborder l'esprit.

La plupart des gens qui méditent commettent la même erreur. Quand ils s'assoient pour méditer, au lieu de se concentrer sur le Soi, ils pourchassent leur esprit pour essayer de savoir ce qu'il fait. Les gens viennent toujours se plaindre à moi en disant : « Quand j'essaie de méditer, mon esprit est envahi par toutes sortes de pensées. » Parfois c'est la colère qui remplit leur esprit, parfois, c'est la haine, parfois la luxure. A un moment, ils pensent à quelqu'un qu'ils aiment ; à un autre, il se souviennent de leurs mauvaises actions passées et sont pleins de remords. Plus ils essayent de chasser les pensées de leur esprit, plus elles affluent. Au lieu de méditer sur le Soi, ils ne font que méditer sur les pensées de l'esprit, comme cet homme qui méditait sur un singe.

Un jour, un jeune homme alla trouver un guru pour apprendre à méditer. Le guru lui dit : « Je vais choisir un moment propice pour ton initiation et ensuite je t'appellerai. » Quand l'heure propice arriva, le guru appela l'homme et fit tous les préparatifs pour l'initiation. Une fois les rituels accomplis, il lui dit :

— « Je vais te donner un conseil très important. Quand tu t'assois pour méditer, incline-toi d'abord dans la direction des quatre points cardinaux et commence à répéter ton

mantra. Mais souviens-toi d'une chose, quoi que tu fasses, surtout, ne pense pas à un singe ».

— « Mais pourquoi penserais-je à un singe ? », demanda le disciple. Je n'ai jamais pensé à un singe de ma vie. Les singes ne m'intéressent pas ; il n'y a que Dieu qui m'intéresse. »

Une fois l'initiation terminée, le jeune homme retourna chez lui, installa un tapis et, se tournant vers l'est, s'assit dessus. Il but une gorgée d'eau bénite et s'inclina vers les quatre points cardinaux ; puis il se mit à penser au dernier conseil du guru. « Que m'a dit mon guru déjà ? Ah oui ! Surtout ne pense pas à un singe ! ». Immédiatement un singe s'imposa à son esprit.

Le disciple était mécontent. « D'où vient ce singe ? », se demanda-t-il. Il ouvrit les yeux et but une autre gorgée d'eau bénite. A nouveau il se souvint des paroles de son guru : « Ne pense pas à un singe. » Et encore une fois, un singe lui apparut.

Le disciple fit trois, quatre, cinq autres tentatives, et à chaque fois, il se trouvait confronté à un singe. Finalement, il se précipita chez son guru. « O Guru ! O saint prophète ! Je ne sais quoi faire ! Avant de venir vous voir, je ne savais pas à quoi ressemblait un singe, et maintenant, quand je m'assois pour méditer, tout ce que je vois, c'est un singe. »

Voilà ce qui arrive quand on essaie de soumettre l'esprit par la force pendant la méditation. Au lieu de se préoccuper des pensées de l'esprit, au lieu d'essayer de les effacer de l'esprit, il vaudrait beaucoup mieux essayer de comprendre la nature de l'esprit. Qu'est-ce que l'esprit ? L'esprit n'existe pas par lui-même. Les Upanishads disent que c'est le Soi

lui-même qui est devenu l'esprit²¹. L'esprit n'est autre qu'une forme contractée de la Conscience suprême, créatrice de l'univers. Le *Pratyabhijnābhrydayam* l'explique dans l'aphorisme suivant : *Citireva cetana padādarudhā cetya sankocini cittam*²², ce qui signifie que, lorsque la Conscience quitte son état de pure conscience et se limite, elle devient la substance de l'esprit.

C'est facile à comprendre si l'on réalise ce qui véritablement constitue les pensées et les images créées par l'esprit. Le cheval, le chien et le chameau qui nous viennent à l'esprit n'ont rien de matériel ; ils sont faits de conscience. L'aphorisme dit que la substance de l'esprit qui prend la forme d'un chameau, d'un chien ou d'un cheval n'est autre qu'une pulsation de cette même Conscience universelle qui a créé l'univers. Un autre aphorisme du *Pratyabhijnābhrydayam* dit : *Svecchaya svabhittau viśvam unmīlayati*²³, ce qui signifie que c'est la Conscience, cette énergie universelle, qui a créé l'univers à partir de son être même, sans recourir à aucune aide extérieure. De même, quand, en se limitant, la Conscience devient l'esprit, elle se met à créer des univers mentaux infinis. Nombreux sont les univers extérieurs, mais ils sont tous contenus dans la conscience. De même, les univers qui vibrent dans l'esprit ne devraient pas être considérés comme différents de la conscience. Si vous arrivez à considérer votre esprit de cette façon, vous aurez une excellente méditation. Laissez votre esprit vagabonder tant qu'il veut ; n'essayez pas de le soumettre. Restez seulement

21. *Mundaka Upanishad*, chap. 2, sec. 1, v. 9 : « De Lui sont nés la vie, l'esprit et tous les organes des sens... »

22. Kshemaraja, *Pratyabhijnābhrydayam*, sutra 5.

23. *Ibid.*, sutra 2.

le témoin des diverses pensées qui naissent et meurent. Quelles que soient les pensées et les images qui se présentent à l'esprit, soyez conscients que rien de concret ne les a manifestées. Ce ne sont que des fantasmagories de la conscience, et même si votre esprit crée des mondes de désirs, d'envies, de pensées positives et négatives, sachez que ce n'est qu'un jeu de la conscience. Quand les pensées et les images apparaissent dans votre méditation, gardez la conscience de l'égalité, c'est-à-dire la compréhension que tout objet est une des formes différentes du Soi. Soyez conscients que même la pire des pensées est Dieu. Cette compréhension est vitale pour la méditation. Votre but n'est pas de vous battre avec votre esprit, mais d'en devenir le témoin. Sachez que vous êtes le témoin, le Soi, et laissez votre esprit aller là où il veut. Si vous méditez avec la conscience que tout est Dieu, votre esprit se calmera très vite, et vous ferez l'expérience de la vraie méditation.

Le Mantra

L'utilisation du mantra est aussi un excellent moyen de calmer l'esprit. Selon un proverbe indien, le meilleur moyen de s'ôter une épine du pied est d'en utiliser une autre. De la même manière, selon les traités sur la méditation, quand on veut calmer l'esprit qui se complaît dans ses pensées, on s'aide d'une seule pensée, le mantra ²⁴.

24. Voir Patanjali, *Les Yoga Sutras*, livre 1, sutras 27-29. Selon Vyasa, un commentateur des *Yoga Sutras*, « la répétition... du mantra et la contemplation de son but permettent à l'esprit... de se concentrer ».

Le mantra est la vie même de la méditation, c'est la meilleure de toutes les techniques. Le mantra est un mot cosmique ou une vibration sonore. C'est la vibration du Soi, la vraie parole du Soi, et quand nous nous immergeons en lui, il nous mène là où est le Soi.

Les mantras sont composés de lettres qui forment des mots qui, à leur tour, forment des phrases qui nous mènent à leur but. Que ce soit dans la vie matérielle ou dans la vie spirituelle, tout notre travail se fait à partir de mantras, de mots. Sans mots, nous ne pouvons communiquer les uns avec les autres.

Les mantras donnent très rapidement leurs fruits. Le grand saint Tukaram disait : « Quand on a le nom de Ram (Dieu) sur les lèvres, on a la libération dans la main. » Pourquoi en être surpris ? Nous utilisons bien des mots dans la vie de tous les jours, et ils ont un effet immédiat ! Il suffit que j'utilise quelques mots gentils et que je vous loue en disant que vous êtes formidable pour vous rendre heureux instantanément. De la même façon, je n'ai qu'à utiliser quelques injures contre vous et vous critiquer pour que vous vous mettiez en colère.

Un jour, un saint donnait une conférence sur le mantra. Il disait : « Le mantra est extraordinaire. Le mantra nous mène à Dieu. » Du fond de la salle, quelqu'un cria : « Comment pouvez-vous dire que le mantra nous mène à Dieu ? Si je dis 'pain, pain, pain', est-ce que cela me donnera du pain ? ».

— « Asseyez-vous, espèce de crétin ! », rétorqua le saint. A ces mots, l'homme devint furieux. Ses cheveux se dressèrent sur sa tête et il se mit à trembler de tous ses membres à tel point que sa cravate aussi tremblait. « Vous

prétendez être un saint, hurlait-il, et vous me traitez de crétin ! ».

— « Je suis désolé, reprit le saint. Calmez-vous, je vous en prie et dites-moi ce qui s'est passé ».

— « Et vous avez l'audace de me demander ce qui s'est passé ! Ne vous rendez-vous pas compte que vous m'avez insulté ? ».

— « Je n'ai utilisé qu'une seule injure et voyez l'effet puissant qu'elle a eu sur vous ! remarqua le saint. Si c'est vrai pour une injure, qu'est-ce qui vous fait penser que le nom de Dieu, qui est la Vérité suprême, n'a pas de pouvoir propre et ne va pas aussi vous affecter ? ». Si des termes d'injure peuvent nous faire tourner le sang, pourquoi le nom de Dieu n'aurait-il pas le pouvoir de nous changer ?

Le terme mantra signifie ce qui sauve et protège celui qui le contemple. Le mantra est investi du plus grand pouvoir. Par le pouvoir du mantra, les sages de l'Inde pouvaient brûler des montagnes entières sans utiliser de feu. Par le pouvoir du mantra, ils pouvaient créer des univers entiers.

Les Ecritures disent : *Mantra Mahéśvara* — « Le mantra est Dieu ». Il n'y a aucune différence entre Dieu et Son nom ; le mantra a toute la puissance de Dieu. Dans la *Gita*, le Seigneur dit : *Mantrō'ham* — « (De tous les rituels) Je suis le mantra »²⁵. Quand nous répétons le mantra, nous devrions concentrer notre attention à l'intérieur, à cet endroit qui est la source du mantra. Au fur et à mesure que nous répétons le mantra, il pénètre tout ce qui est le domaine de l'esprit, de l'intellect et de l'imagination, et le purifie complètement.

25. *Bhagavad Gita*, chap. 9, v. 16.

Il est très important de répéter le mantra en comprenant sa signification. De plus, celui qui veut atteindre le pouvoir du mantra, qui veut s'unir à lui, doit comprendre que le but du mantra est son propre Soi et qu'il n'y a pas de différence entre lui, le mantra et le but du mantra. Dès qu'on entend une insulte, immédiatement on se prend pour l'objet de ce mot, ce qui explique l'énorme impact qu'il a sur nous. Si l'on répète le mantra, conscient du fait qu'on en est l'objet, ne devrait-il pas avoir sur nous un effet aussi puissant qu'une insulte ?

La seule raison pour laquelle un mantra ne nous touche pas aussi profondément qu'une insulte, c'est que nous ne nous identifions pas à lui de la même manière. Si l'on fait une distinction entre soi, le mantra et le but du mantra, on ne réalisera jamais le but du mantra. Dans le Shivaïsme du Cachemire il est dit que nous devrions méditer sur Dieu en devenant Dieu. Alors seulement pourrions-nous atteindre Dieu²⁶.

Il existe quatre-vingt-quatre millions de mantras qu'on peut, soit trouver dans des livres, ou recevoir de différents maîtres. Cependant, un mantra n'est vraiment efficace que si c'est un mantra conscient, un mantra vivant. Un mantra est conscient quand il a été donné par un guru qui l'a lui-même reçu de son propre guru, l'a lui-même répété et a atteint la complète réalisation de son Soi intérieur. Un tel mantra

26. Voir Somananda, *Śiva Dhṛīti : śivosmi sādhanāviśṭah śivo'ham yājakū'pyaham / śivam yāmi śivo yāmi śivena śiva sādhanah*, « pratiquez votre *sadhana* avec cette conscience : « 'Je suis une forme de Shiva. Je vais atteindre Shiva. C'est en devenant Shiva que je vais L'atteindre. Puisque je suis Shiva, je vais très facilement atteindre l'état de Shiva.' ». Voilà la *sadhana* qui amène à Shiva ».

possède tout le pouvoir de la réalisation du guru, et quand on le répète en méditant, la méditation se trouve pénétrée de la force de cette réalisation. Le pouvoir qui découle d'un tel maître réalisé est le pouvoir divin d'octroyer la grâce, et ce même pouvoir existe dans son mantra. Traditionnellement, c'est par un mantra qu'un guru initie son disciple. Donc le mantra est l'un des moyens par lesquels le guru donne *shaktipat*. Quand on le répète avec beaucoup d'amour et de respect pendant la méditation, il commence à opérer à l'intérieur. L'énergie du mantra conscient du guru, qui est l'énergie du Guru suprême, entre en nous et éveille notre propre énergie, notre propre *shakti*.

L'Asana

Un autre élément important dans la méditation est la posture ou *asana*. La posture est la base sur laquelle repose toute la structure du yoga. Dans les *Yoga Sutras*, il est dit que la posture correcte est celle qui permet de rester assis confortablement pendant longtemps²⁷. Pour la méditation, la chose la plus importante en ce qui concerne l'*asana* c'est de garder la colonne vertébrale droite. Si le dos est droit, l'esprit se stabilise dans le cœur.

Il existe trois postures qui conviennent à la méditation. Cependant, si l'on a trop de mal à rester assis, on peut s'étendre sur le dos dans la posture du cadavre ou *shavasana*

27. Patanjali, Les *Yoga Sutras*, livre 2, sutra 46.

et méditer ainsi. Les trois postures principales sont *padmasana*, la pose du lotus, *siddhasana*, la pose parfaite, et *sukhasana*, la pose facile. Tout le monde connaît la pose du lotus où les jambes sont croisées l'une sur l'autre. Le lotus est particulièrement important, car si l'on peut s'y maintenir pendant une heure et demie, cela purifie complètement les soixante-douze mille *nadis* ou canaux subtils intérieurs. Si l'on ne peut se mettre en lotus, on peut adopter la pose facile, une jambe sur l'autre. A force de s'asseoir toujours dans une de ces postures, l'esprit se tourne à l'intérieur et la méditation vient d'elle-même. C'est précisément ce pourquoi on a besoin d'une posture. Quand le corps remue sans cesse, l'esprit s'agite. Quand la posture est stable, le *prana* se stabilise automatiquement. Plus le *prana* se stabilise, plus l'esprit se stabilise, et quand l'esprit se stabilise, on commence à goûter la joie qui est dans le cœur.

Le Pranayama

Le dernier élément de la méditation est le *pranayama* ou le processus de la respiration. Les gens pratiquent toutes sortes de *pranayama*. Certains en abusent au point de se détériorer l'esprit, l'intellect et le corps. Pendant la méditation, la respiration devrait être naturelle et spontanée. On ne devrait pas essayer de changer le rythme naturel de la respiration. L'esprit et le *prana* travaillent de pair. Aussi, gardez un rythme de respiration naturel. Quand vous répétez le mantra, le souffle entrera et sortira au rythme du mantra et se stabilisera de lui-même.

Le processus de la méditation

Quatre éléments entrent en jeu dans la méditation : l'objet de la méditation qui est le Soi intérieur ; le mantra qui est la vibration du Soi ; l'*asana*, la posture dans laquelle on peut rester assis confortablement pendant longtemps ; et le *pranayama* qui se fait tout naturellement quand on répète le mantra avec amour et respect. Ces quatre éléments ont un rapport étroit, et quand ils s'unissent, la méditation se fait tout naturellement.

La méditation sur le Soi est très facile. L'amour et l'intérêt sont les seules choses dont on ait vraiment besoin. Au fur et à mesure qu'on médite, la *shakti* intérieure se réveille et commence à se déployer. Plus le désir de méditer, plus le désir de connaître Dieu s'intensifient, plus on désire cet éveil intérieur et plus on s'approche du but. Plus on honore la *shakti*, plus on la respecte et plus on l'adore, plus elle travaille activement en nous. Quand ces trois éléments — la foi en la *shakti*, la *shakti*, et celui qui active la *shakti*, c'est-à-dire le guru — ne font plus qu'un, une véritable explosion de méditation se produit à l'intérieur. La *shakti* commence alors à dévoiler un monde nouveau en nous. Tout comme la *shakti* crée des univers extérieurs, quand elle commence à opérer en nous, elle crée à l'intérieur un nouvel univers d'enthousiasme inépuisable et de félicité suprême.

L'univers intérieur est beaucoup plus grand que l'univers extérieur ; il est si vaste que le cosmos entier n'en remplirait qu'un coin. Cet univers contient tout, et c'est pourquoi les sages de l'Inde pouvaient découvrir tous les secrets de l'univers en méditation.

Il existe en nous une infinité de miracles et de merveilles. Plus on s'avance profondément dans la méditation, plus on comprend la réalité de tous ces mondes intérieurs dont on a entendu parler dans les Ecritures. Dans ces espaces intérieurs retentit une musique divinement douce. Tous les instruments de musique ont été conçus à l'origine par des yogis qui avaient entendu cette musique intérieure. Nous avons en nous de si délicieux nectars que rien au monde ne peut les égaler en douceur, et des soleils si éclatants qu'en comparaison, le soleil extérieur semble terne. On devrait méditer systématiquement et avec une grande constance, et aller de plus en plus profondément à l'intérieur. La méditation deviendra ainsi le développement progressif de notre être intérieur.

Nombreuses sont les expériences sur le chemin, et c'est une bonne chose de les avoir. Cependant, le vrai but est au-delà. Quand la méditation s'approfondit, on atteint un lieu où l'on ne voit rien et où l'on n'entend rien. Là, il n'y a que béatitude. C'est la demeure du Soi, et la vraie méditation c'est de s'immerger dans Cela ²⁸.

Les sages du Védanta expliquent que l'esprit en nous n'est pas enfermé dans un seul mais dans quatre corps, et qu'à force de méditer, on passe d'un corps dans l'autre jusqu'à la Vérité qui réside en eux ²⁹. Le premier est le corps physique dans lequel on fait l'expérience de l'état de veille. C'est l'état dans lequel on s'identifie au corps. Dans l'état de veille, si le

28. Dans cet état, l'esprit et les sens sont calmes, et pourtant on est pleinement conscient. Voir Muktananda, *Le Jeu de la Conscience*, chap. 24.

29. Pour une description plus détaillée de la méditation dans les quatre corps, voir l'autobiographie spirituelle de Muktananda, *Le Jeu de la Conscience (en réimpression)*.

corps ressent de la douleur ou du plaisir, on dit, « j'éprouve de la douleur », ou « j'éprouve du plaisir ». Quand la *shakti* commence à travailler dans le corps, on peut avoir des mouvements physiques, ou *kriyas*, qui font partie du processus de purification du corps physique. En méditation, celui qui est dans l'état du corps grossier peut voir le corps physique sous forme d'une lumière rouge qui l'entoure comme une flamme. Cette lumière a la taille du corps et recèle des choses merveilleuses à voir. Elle révèle même parfois la force vitale et les divers fluides qui circulent dans le corps.

Quand la méditation s'approfondit, on passe du corps grossier au corps subtil qui est visible sous la forme d'une lumière blanche. Cette lumière est localisée au niveau de la gorge, et elle est grosse comme le pouce. L'expérience des rêves se fait dans le corps subtil. Dans cet état, on est conscient d'être différent du corps physique.

Dans l'étape suivante, on passe de la lumière blanche qui a la taille d'un pouce à la lumière du troisième corps qui est noire et pas plus grande que le bout du doigt. C'est le corps causal, le corps du sommeil profond. C'est l'état de l'obscurité totale, de l'oubli total. Dans cet état, le Soi individuel se retire dans le Soi universel et on perd totalement conscience de son identité. Dans cet état, on éprouve une grande paix. C'est l'état du vide.

Cependant, si un disciple a un amour profond pour le guru et une foi profonde dans sa grâce et dans la *kundalini*, il passe du troisième au quatrième plan de conscience, l'état de *turiya*, l'état transcendantal. Il voit alors une minuscule lumière bleue, la lumière du Soi que nous appelons la Perle bleue.

La Perle bleue est le corps le plus intime de l'âme, et elle est d'une fascinante beauté. Quand la méditation s'approfondit, on commence à la voir étinceler et scintiller dans le centre spirituel le plus élevé, le *sahasrar*. La Perle bleue est le véhicule de l'âme individuelle. C'est dans la Perle bleue que l'âme quitte le corps après la mort et voyage vers d'autres mondes. Elle est excessivement pure et subtile, et se déplace à la vitesse de l'éclair. Parfois, elle sort des yeux de celui qui médite et se tient devant lui. Elle se déplace de façon si subtile que les yeux ne sentent rien.

La Perle bleue a la taille d'une graine de sésame, mais en réalité, elle est si vaste qu'elle contient l'univers entier³⁰. Nous fonctionnons grâce au dynamisme de la Perle bleue. C'est grâce à sa présence que le souffle entre et sort. Les rayons de son amour divin nous inondent et c'est à cause de ces rayons que nous éprouvons de l'amour les uns pour les autres. La lumière de la Perle bleue illumine nos visages et nos cœurs. C'est cette lumière qui nous rend capable d'aimer les autres. Si cette lumière quittait le corps, il n'aurait plus ni éclat ni beauté. Il ne serait plus d'aucune utilité pour personne et il faudrait s'en débarrasser. La Perle bleue est la demeure de Dieu, la forme du Soi en nous. Une fois que vous commencerez à la voir en vous, vous la verrez aussi dans les autres. Si vous continuez à méditer, un jour, cette lumière grandira et vous y verrez le monde entier. Immergé dans cette lumière, vous saurez alors que vous êtes Dieu, que vous êtes Brahman. C'est après avoir eu cette expérience que

30. Tukaram Maharaj, le saint poète qui vivait dans le Maharashtra au XVII^e siècle, disait dans un de ses poèmes : « Dieu, qui est le père nourricier de l'univers, a élu domicile dans une maison pas plus grande qu'une graine de sésame. »

le saint soufi Mansur Mastana disait : « Tout ce que je vois autour de moi n'est rien qu'une expansion de mon être. Je ne suis pas ce corps. Je suis la lumière qui illumine tout. »

Cet état est l'aboutissement de la méditation. Dans cet état, nos limitations disparaissent, notre sens de l'individualité aussi. Nous accédons à la vision divine de sorte que nous cessons de voir le monde comme un monde de dualité et de diversité. Au lieu de voir des différences entre l'homme et la femme, l'Orient et l'Occident, le passé et l'avenir, nous comprenons que l'univers entier n'est qu'une expansion de notre propre Soi. Nous réalisons que tout est un jeu de la conscience, et que tout ce qui existe émerge du Soi et fusionne dans le Soi tout comme les bulles et les vagues émergent de l'océan et se fondent en lui.

C'est pour atteindre cet état qu'il faut méditer, que la *shakti* doit être éveillée. Une fois qu'on a atteint cet état, on n'a plus besoin de fermer les yeux ni de s'asseoir pour méditer ; la méditation devient un état permanent. Pendant la méditation proprement dite, on fait l'expérience de la plus haute félicité, mais même dans l'état de veille, percevant le monde entier comme une expansion de la même conscience, on goûte à la joie du *samadhi*. Tout ce que l'on voit est Dieu ; tout ce que l'on entend est Dieu. Cela s'appelle l'état de *samadhi* naturel ; c'est l'état des grands sages, et dans cet état, on goûte en permanence la félicité qui se trouve dans le cœur.

Si c'est cet état d'union que nous allons réaliser à la fin de notre pratique de méditation, pourquoi ne pas le comprendre dès le début et pratiquer la méditation avec la conscience que tout est Shiva ? C'est ainsi que les grands sages méditent, et si nous apprenons à voir avec cette conscience, notre méditation sera excellente. Pour méditer ainsi on n'a pas besoin de passer par toutes sortes de difficultés. On n'a pas besoin de calmer l'esprit. On n'a pas besoin de fermer les yeux. Un commentateur du Shivaïsme du Cachemire dit : *Sarvo mamayam vibhava ityevam parijanatah / Viśvatmano vikalpanam prasrepi maheśtah*, « celui qui est constamment conscient que l'univers entier est sa propre gloire conserve sa divinité même s'il a des pensées et des fantasmes dans l'esprit »³¹.

En vérité, tout est conscience. C'est uniquement le sentiment de notre individualité limitée qui nous fait voir les choses différemment. Un homme est conscience, une femme est conscience, un chien est conscience, un âne est conscience, une pierre est conscience et une montagne est conscience. Telle est la vraie compréhension. C'est la connaissance qu'on obtient par la méditation, et dès qu'on obtient cette connaissance, on commence à comprendre les choses telles qu'elles sont.

Pour vous débarrasser de ce sentiment de limitation et obtenir cette compréhension, vous devez pratiquer la *sadhana* de Shiva. Vous devez comprendre : « Je suis Shiva,

31. Utpala, *Ishwarapratyabhijna*, chap. 12, v. 12.

Dieu. C'est Dieu qui médite, et tous les objets de ma méditation sont Dieu. *Ma sadhana* est Dieu, tout ce que je vois, hommes et choses, sont Dieu ». Il y a longtemps que vous vivez avec cette perception, « je suis un individu, je suis petit, je suis limité ». C'est la raison pour laquelle il vous est très difficile d'accepter d'emblée la notion, « je suis Dieu ». Toute votre vie on vous a dit que vous étiez pécheur, que ce soit vos professeurs, les livres saints ou ceux qui pratiquent les diverses religions, et vous avez fini par le croire. Ainsi, vous appliquez l'idée de péché au Soi qui est totalement pur et sans péché. C'est à cause de cette fausse compréhension qu'on s'identifie à ce qu'on n'est pas. C'est pourquoi on ne peut s'élever. C'est pourquoi on ne peut pas avoir foi dans le Soi ou se concentrer sur le Soi. Le Shivaïsme du Cachemire enseigne que, dès qu'on pense, « je suis ceci », « je suis cela », « je suis un pécheur », « je ne suis pas grand-chose », on perd sa *shakti* et c'est ainsi qu'on devient un individu.

Le Védanta l'explique souvent par l'histoire suivante : un jour, un laveur mena ses ânes paître dans la forêt. Là, il rencontra un lionceau. Ne sachant pas que c'était un lion, il le ramena chez lui. Le lionceau grandit au milieu des ânes. Vivant dans leur compagnie, il se mit à répéter le mantra des ânes, « hi-han, hi-han », à manger avec eux et à faire le voyage jusqu'à la rivière et retour le dos chargé de linge sale. Au fur et à mesure qu'il grandissait, le lion pensait qu'il était un âne et partageait les habitudes des ânes et leur mode de vie.

Un jour qu'il broutait le long de la rivière avec ses frères ânes, un autre lion s'approcha pour boire. Tout en buvant, il aperçut soudain le jeune lion au milieu des ânes. Le vieux

lion était choqué de voir son frère dans une situation aussi pitoyable. Il s'approcha de lui et lui dit :

— « Que fais-tu là, mon frère ? »

— « Je suis avec mes frères », répondit le jeune lion.

— « Comment peux-tu les appeler tes frères : ce sont des ânes, et toi, tu es un lion ! Viens avec moi et regarde-toi dans l'eau. Compare ton reflet avec le mien et vois s'ils n'ont pas quelque chose de semblable.

Le jeune lion se regarda dans l'eau et constata sa ressemblance avec le vieux lion.

— « Alors, de qui es-tu le frère : d'eux ou de moi ? Aussi cesse de braire et rugis ! »

Le jeune lion se mit à rugir et tous les ânes s'enfuirent. Les deux lions partirent dans la forêt. Le jeune lion s'était métamorphosé d'âne en lion : il était libre.

En fait, le lionceau n'avait jamais été un âne. Il croyait seulement l'être, et c'est exactement notre cas. Nous ne sommes pas des ânes. Nous ne sommes pas des êtres limités, imparfaits. Nous ne sommes pas des pécheurs. Nous n'avons jamais été petits ; nous croyons seulement l'être. Aussi faut-il se défaire de cette croyance et prendre conscience de notre propre force. Selon le Shivaïsme du Cachemire, lorsque *chiti*, la Conscience universelle, accepte de se limiter, elle commence par se croire limitée³². Tout comme *chiti* diminue de plus en plus au fur et à mesure qu'elle descend de

32. Kshemaraja, *Pratyabhijnāhrydayam*, sutra 9 : *Cidvat tacśakti sankocāt malāvritah samsāri*, « c'est dû à une contraction que la Conscience universelle devient un être ordinaire soumis à des limitations ».

son état de pure conscience et devient une âme individuelle limitée, elle peut devenir de plus en plus grande et retrouver sa nature originelle quand elle renverse le processus. Ce n'est qu'une question de changement de perception. Nous n'avons jamais été des ânes et nous ne le serons jamais car nous sommes le pur Soi.

Vous n'avez rien de nouveau à faire pour vous débarrasser de cette fausse compréhension. La seule chose que vous ayez à faire, c'est de méditer. Le fait est que vous ne méditez pas pour atteindre Dieu, mais pour prendre conscience que Dieu est en vous. Le Shivaïsme du Cachemire dit : *Nāsivam vidyate kvacit*, « rien n'existe qui ne soit Shiva »³³. Quel est le lieu où Shiva n'existe pas ? Quelle est l'époque où Shiva n'existe pas ? Aussi, même si vous éprouvez de la dualité, même si vous ne voyez que diversité autour de vous, pensez que vous êtes Shiva. Comprenez que c'est Shiva qui mange, Shiva la nourriture qui est mangée, Shiva qui donne et Shiva qui prend. C'est Shiva qui fait tout. L'univers entier est la gloire de Shiva, la gloire du Soi.

Instructions pour la méditation

PRÉPARATION À LA MÉDITATION

Il est bon d'avoir un endroit réservé à la méditation, ou, si possible, une pièce. Sinon un coin suffira. Purifiez-le en chantant le nom de Dieu et faites en sorte que rien ne vienne

33. *Svacchandatantra*. Cité par Swami Muktananda, *La Méditation Siddha* (Imp. Tardy-Quercy : Cahors, 1979), p. 74.

en troubler l'atmosphère. Les vibrations de la méditation s'accumulent là où vous méditez régulièrement, et au bout d'un certain temps, il devient très facile d'y méditer. C'est pour cela même que vous devriez avoir des vêtements et un tapis spécialement réservés à la méditation. Ne les lavez pas trop souvent, car la *shakti* s'y accumulera et vous aidera à méditer.

Méditez si possible à la même heure chaque jour. Les premières heures du matin, entre trois et six heures, sont les plus propices à la méditation ; mais vous pouvez méditer à l'heure qui vous convient. Si vous prenez l'habitude de méditer à une certaine heure, votre corps développera une accoutumance à la méditation. Cela fait si longtemps que je médite à trois heures tous les matins qu'encore maintenant, mon corps entre automatiquement en méditation à cette heure-là.

ATTITUDE DE MÉDITATION

Vous devriez pouvoir glisser aussi facilement en méditation que vous glissez facilement dans le sommeil. Asseyez-vous tranquillement en compagnie de vous-même. Concentrez votre esprit sur la conscience intérieure, le connaissant intérieur. Observez le rythme naturel de votre respiration : ne forcez rien. Absorbés dans votre Soi intérieur. Tournez votre esprit et vos sens à l'intérieur. Absorbés dans le pur « je ».

S'il surgit des pensées, laissez-les aller et venir. Observez la source de vos pensées. Méditez, conscient que vous êtes le témoin de votre esprit. La vraie méditation consiste à se libérer de toute activité mentale. Dès que les pensées

s'apaiseront, la lumière du Soi brillera en vous. Néanmoins, si l'esprit ne se libère pas immédiatement de ses pensées, n'essayez pas de les en chasser par la force. Respectez l'esprit et comprenez que tout ce qui l'habite n'est qu'une forme du Soi. Il se calmera alors de lui-même.

Pour vous aider à calmer l'esprit, vous pouvez utiliser le support du mantra. Répétez *Om Namah Shivaya* ou *So'ham*. Ces deux mantras n'en sont qu'un. Ils viennent tous les deux du Soi. La seule différence est dans la manière de les répéter.

OM NAMAH SHIVAYA

Om Namah Shivaya signifie, « je me prosterne devant le Seigneur qui est le Soi intérieur ». Répétez-le en silence à votre rythme de conversation normal. Répétez-le avec amour et entrez profondément en vous-même. Comprenez que c'est vous qui êtes la déité du mantra. Ecoutez-le. Quand chaque lettre vibre dans votre esprit, essayez d'en faire l'expérience.

SO'HAM

Ecoutez avec beaucoup de subtilité le son que fait le souffle en entrant et en sortant. A l'inspiration il produit le son *ham*, à l'expiration le son *so*. *So'ham* est le mantra naturel³⁴. Il signifie, « je suis Cela », et il se répète

34. Le mantra *So'ham* est aussi connu sous la forme *Hamsa*. *So'ham* est le même mantra que *Hamsa*. Il n'y a que l'ordre des syllabes qui est inversé. La technique de répétition de ce mantra est décrite par Swami Muktananda dans *Je suis Cela* (Imp. Horus, Lyon. 1979).

spontanément à chaque respiration. Soyez conscient du son de la respiration : *ham* sur l'inspiration, *so* sur l'expiration. Percevez l'espace où *ham* fusionne à l'intérieur avant que *so* ne naisse. Percevez l'espace où *so* fusionne à l'extérieur avant que *ham* ne naisse. Cet espace immobile entre l'inspiration et l'expiration est l'espace du Soi. Concentrez-vous avec subtilité sur cet espace et vous ferez tout naturellement l'expérience du Soi.

Perdez-vous dans la méditation. Quel que soit le sentiment qui vienne, laissez-le venir. N'ayez aucune crainte. L'énergie intérieure est la source d'une multitude de techniques, de processus et de sentiments. Son jeu se retrouve en tout. Par conséquent, tout lui appartient et elle ne fait qu'un avec votre Soi.

Le but de la méditation est le bonheur et la paix intérieurs. C'est très bien d'avoir des visions, mais elles ne sont pas absolument nécessaires. Ce qui est nécessaire, c'est la joie intérieure. Quand tous les sens s'apaisent et que vous éprouvez la félicité, vous avez atteint le but. Le monde est l'incarnation de la joie. La joie est partout. Découvrez-la et faites-la vôtre. Au lieu d'avoir des pensées négatives, gardez présent à l'esprit, « je suis pur, je suis la joie ». Soyez positif envers vous-même. Emplissez-vous de divinité.

Méditez avec cette compréhension : je ne suis pas différent de Dieu et Dieu n'est pas différent de moi. Alors, non seulement vous atteindrez Dieu, mais vous deviendrez Dieu vous-même.

Apaisez-vous avec la compréhension que vous êtes tout et que tout est vous.

Méditez sur votre Soi. Honorez votre Soi. Comprenez votre Soi. Dieu demeure en vous en tant que vous.

Vôtre,
स्वामी मुक्तानंद.
Swami Muktananda

ÉPILOGUE

En 1974, au cours du deuxième voyage de Swami Muktananda en Occident, un scientifique spécialisé dans la recherche sur les ondes cérébrales vint lui rendre visite. Impressionné par la réputation que Muktananda a d'être un yogi authentique, réalisé, il avait essayé de le convaincre de venir dans son laboratoire pour se prêter à des expériences sur un appareil de biofeedback. Ces expériences avaient pour but de lui fournir des renseignements précis sur les ondes cérébrales d'un yogi tel que lui. Quand Muktananda apprit cette invitation, il rit et expliqua que son expérience ne pouvait en aucun cas être mesurée par une machine. « La conscience, dit-il, est beaucoup trop subtile pour être saisie par un appareil. Si vous voulez connaître l'expérience de la méditation, il faudra que vous veniez dans *mon* laboratoire et que vous en fassiez vous-même l'expérience. »

Ce qu'il voulait dire, c'est qu'il est tout simplement impossible de vérifier en termes scientifiques ordinaires les états qu'on atteint par la méditation. Les appareils de biofeedback ne peuvent les mesurer ; le procédé de photographie Kirilian ne peut les saisir ; ce sont des états qui

ne peuvent être ni démontrés, ni filmés, ni enregistrés, pas plus qu'ils ne peuvent être ressentis par nos sens physiques. La raison en est que ces expériences appartiennent à un domaine beaucoup plus subtil que celui auquel nous sommes habitués. Cependant, bien qu'ils ne puissent être « prouvés », ces états peuvent être expérimentés. C'est pourquoi, depuis des millénaires, les maîtres spirituels d'Orient exigent que leurs disciples vérifient leur enseignement dans le laboratoire intérieur, le laboratoire de leur propre expérience.

Depuis des années, les gens qui ont rencontré Muktananda, soit personnellement de son vivant, ou par l'intermédiaire de ses disciples, rapportent des expériences faites pendant la méditation ou en dehors ; celles-ci les ont convaincus de la réalité des mondes intérieurs dont Muktananda et les autres maîtres spirituels parlent dans leurs conférences ou leurs écrits. Venant de pays et de milieux différents, appartenant à des groupes d'âge et de profession différents, ces gens ont socio-économiquement peu en commun si ce n'est leur relation avec Muktananda. Ils rapportent des expériences qui vont d'un simple sentiment de paix ou de satisfaction intérieures à des visions et à des réalisations d'une grande profondeur, similaires à celles racontées dans la biographie des mystiques chrétiens.

On dit que ces expériences sont l'effet de *shaktipat*, l'éveil de l'énergie intérieure dont parle Muktananda dans les pages précédentes. D'ordinaire, *shaktipat* est donné lors de programmes de deux jours appelés intensives de méditation au cours desquelles les gens passent de longs moments à méditer en groupe, souvent après avoir reçu le toucher d'initiation sur la tête, le cœur, ou parfois à la base de la

colonne vertébrale. Mais il arrive aussi que l'éveil de cette énergie se produise spontanément : en allant à un centre de méditation animé par ses disciples, en lisant un de ses livres, ou tout simplement en répétant un des mantras qu'il donne. Les premières expériences qui suivent cet éveil sont souvent subtiles : une sensation inhabituelle de bien-être ou un surcroît d'énergie¹. Les gens disent très souvent que leurs habitudes autodestructrices les quittent d'elles-mêmes, qu'ils perdent leurs dépendances : tabac, alcool et somnifères.

Une autre expérience immédiate qui est souvent rapportée est une impression générale de légèreté et de facilité dans la vie de tous les jours. On est mieux armé face aux tensions de la vie. L'incident que raconte une actrice américaine l'illustre bien. Quelques jours après son premier séjour à l'ashram² de Muktananda, elle devait tourner un film particulièrement difficile :

« Normalement l'énergie physique, émotionnelle et intellectuelle requise pour affronter une telle situation m'aurait épuisée. Mais cette fois-là, grâce à l'énergie que me donnait la méditation, je me rendis compte que je pouvais facilement garder le rythme sans être exténuée. De plus, je dus remarquer un changement d'attitude en moi : je considérais tout comme un jeu dont j'étais le témoin et auquel j'avais le choix de participer autant que je le jugeais nécessaire et important. Si j'étais en colère, si je me sentais déprimée ou frustrée, il suffisait que j'entre en contact avec cet espace intérieur que la méditation avait ouvert, et ces sentiments disparaissaient. Cet espace ne pouvait tout simplement être affecté par aucune négativité. »

1. Il faudrait mentionner que, bien que les expériences rapportées soient très variées, elles ont toutes quelque chose en commun. La plupart des gens les caractérise comme faisant partie d'un long processus qui transforme la personne en profondeur.

2. Centre résidentiel de méditation.

Une des expériences initiales les plus communément rapportées par ceux qui pratiquent la méditation Siddha est ce sentiment d'avoir découvert son propre « centre », son Soi intérieur, et la capacité grandissante de rester en contact avec cet espace quoi qu'il arrive. L'expérience semble souvent impliquer un changement de point de vue et le développement d'une perception plus objective de soi-même. David Nowe, par exemple, un jeune cadre dans l'industrie pétrolière, et originaire de l'Ohio, décrit une expérience communément rapportée par ceux qui pratiquent la méditation Siddha : l'expérience du « témoin », c'est-à-dire de celui qui connaît nos pensées et nos sentiments, et que Muktananda et les philosophes de sa tradition identifient comme le Soi :

« Mon esprit devint tout à fait calme. Je regardais mon propre esprit comme si c'était un objet. Un profond sentiment de paix m'envahit. Cela faisait environ six ans que j'essayais de méditer, mais je n'avais jamais eu d'expérience comme celle-ci. Par l'œil de mon esprit, j'eus la vision d'un écran, et sur cet écran il y avait des points dorés qui brillaient et scintillaient. Les points commencèrent à prendre forme, et des objets très subtils se formèrent. Je me rendis compte que c'étaient des pensées, et comme je regardais ces pensées prendre forme, je réalisai que l'écran était mon propre esprit et que la *shakti* avait pris la forme de ces points. A partir de ce moment-là, je fus capable d'observer mes pensées et de les considérer comme divines même quand je ne méditais pas. Si elles étaient négatives, je me contentais de les observer et elles cessaient de me déranger ou de m'agacer. »

Le changement de perception de soi plus radical que décrit Hal Ferrar, professeur de littérature anglaise à New York, se produisit lors d'une intensive de méditation avec Muktananda :

« Je ressentis instantanément une paix profonde et parfaite qui était tout à fait satisfaisante en elle-même. Je serais volontiers resté dans cet état pour toujours, mais je sentis soudain à l'intérieur une explosion énorme dans la région de la poitrine : c'était extrêmement agréable. J'avais la sensation que mon cœur éclatait en deux. Il s'enfla jusqu'aux limites de mon corps : je n'étais plus qu'un cœur pour ainsi dire. Une série d'images à trois dimensions se mit alors à défiler rapidement dans mon cœur : ma famille, des amis, des collègues et même des gens avec qui je m'étais trouvé dans le métro des années auparavant, ou que j'avais vus pendant un court moment dans un supermarché. Toutes les neuf ou dix images, je me voyais avec une clarté que je n'avais jamais connue depuis que je me regarde dans un miroir. Ce qui était tout à fait extraordinaire, c'était que je ressentais un amour total et illimité pour tous ces gens que je voyais, y compris ceux que je n'aimais pas beaucoup, ainsi que pour moi-même. C'était une forme d'amour que je n'avais jamais connue auparavant et qui n'avait rien à voir avec la sensation d'être amoureux ou d'être aimé : je me sentais être l'amour et je sentais que l'amour était ma nature. L'expérience n'avait rien d'effrayant, tout était parfaitement naturel, comme si j'éprouvais quelque chose que je connaissais depuis toujours. »

De telles expériences sont habituellement inattendues et surprennent souvent ceux qui les ont. La majorité des disciples de Muktananda ont ajouté la pratique de la méditation au cadre habituel de leur vie qui comprend aussi le travail, les amis, la famille et autres préoccupations de ce monde. Ils prétendent qu'il leur arrive plus fréquemment d'avoir des visions, des flashes de compréhension et des prises de conscience dans le contexte de leur vie ordinaire, et que ceux-ci affectent leur travail, leurs relations avec les autres et leur façon d'appréhender le monde.

Une des expériences les plus communément rapportées est ce sentiment d'amour universel. « Je compris comme un fait

évident la relation qui me liait avec tout le monde », dit Francis Brown, dentiste à Sarasota en Floride. « J'étais plein d'amour pour tout le monde. Alors je me suis demandé : 'Est-ce que cela signifie que je dois aimer les gens avec qui je travaille, même ceux que je ne peux pas supporter ? Je réalisai soudain que, eux aussi, je les aimais réellement.' »

Parmi les gens qui méditent et utilisent le mantra de Muktananda, beaucoup disent que le calme qu'ils trouvent dans la méditation s'étend à leur vie quotidienne et que, quand ils améliorent leur état intérieur, leur situation extérieure s'améliore automatiquement. C'est ce qui est arrivé, par exemple, à cette femme de Brooklyn lors d'une dispute violente avec son mari. Voici son témoignage :

« Soudain, *Om Namah Shivaya* me vint à l'esprit. Je m'en saisis et me mis à le répéter frénétiquement en moi-même. Au bout d'un moment, je commençai à me calmer. Je vis alors mon mari sourire. « Qu'est-ce qu'il y a de si drôle ? », lui demandai-je. — « Je viens de me rendre compte du ridicule de cette dispute », me dit-il. Je fus frappée par la coïncidence entre ma répétition du mantra et notre changement d'humeur. »

Les professionnels de métier trouvent le mantra utile dans de nombreuses situations. C'est le cas du D^r Anne du Pontavice, médecin à l'hôpital Cognac Jay à Paris et dont le travail consiste à aider les patients dans le stade final de leur cancer : elle donna *Om Namah Shivaya* à un malade qui était dans une très grande angoisse à l'idée d'affronter la mort. Il répéta le mantra pendant les semaines qui précédèrent sa mort. Sa peur disparut et il mourut dans un état d'exaltation. « Depuis que je me suis mise à donner le mantra, déclara le D^r du Pontavice récemment à une conférence, pas un malade n'est mort dans l'angoisse. »

Les textes sur la méditation Siddha affirment que la

méditation a un effet sur le corps physique et ces affirmations sont renforcées par le témoignage de ceux qui la pratiquent. Frances Aitken, directrice de l'hôpital Maudsley à Londres, souffrait de fortes migraines. Elle en parla un jour à un de ses collègues, spécialiste de la réduction du stress, et qui venait de commencer à méditer avec Muktananda. Il lui donna à répéter *Om Namah Shivaya* et lui expliqua comment s'asseoir en méditation.

« Le soir même, je m'assis pour méditer. Presque aussitôt, mon cou se tordit de côté et se bloqua dans une position bizarre, l'oreille contre l'omoplate gauche. Il était coincé dans cette position et je ne pouvais absolument pas le bouger. Mais chose étrange, je n'avais pas peur. Au bout de cinq minutes environ, ma tête se remit à bouger d'elle-même. Elle pivota en arrière et se bloqua dans une autre position. Ceci continua pendant à peu près une heure. Quand je me levai, je m'aperçus que ces positions avaient relâché dans ma tête et dans mon cou des tensions que je ne soupçonnais même pas, et que, d'autre part, mes migraines avaient complètement disparu. »

L'expérience d'Aitken est typique d'un phénomène dont on parle souvent dans la méditation Siddha et que le sanscrit appelle *kriya*, ce qui veut dire mouvement. Les *kriyas* arrivent spontanément dans la méditation et servent à libérer les tensions et les blocages de notre système. Ces mouvements sont censés purifier l'esprit, le corps, l'intellect et les émotions, et les rendre plus subtils afin de pouvoir un jour supporter l'expérience du Soi. Dans les pratiques ordinaires de yoga, on utilise toutes sortes de techniques pour opérer cette purification ; mais dans la méditation Siddha ces processus de purification se font automatiquement selon les besoins.

On peut citer par exemple une expérience souvent rapportée : les postures spontanées de hatha yoga. En 1974,

au cours d'une interview, Peggy Bendet, journaliste à Honolulu, avait posé à Muktananda une question sur le hatha yoga et la méditation.

Voici ce que Muktananda répondit : « Les postures de hatha yoga se font parfois spontanément pendant la méditation. » — « Vous plaisantez ! », lui dis-je. Muktananda se mit à rire et dit : — « Vous croyez que je ne sais pas ce que je dis, n'est-ce pas ? ». Alors il m'invita à venir méditer dans la maison où il habitait. J'arrivai très tôt le lendemain matin et entrai dans le salon plongé dans l'obscurité. A peine étais-je assise que je me mis à respirer très vite, d'une respiration rapide et rythmée comme celle que nous avons parfois pratiquée dans mon cours de hatha yoga et qui s'appelle *bhastrika pranayama*. Mais cette fois, honnêtement, ce n'était pas moi qui le faisais. Cela se faisait tout seul. Un peu plus tard, je me retrouvai dans la pose du poisson, les jambes croisées en lotus et la tête au sol, une posture que je n'avais jamais pu faire avant sans avoir mal. Le reste de la journée, je me sentis incroyablement légère et pleine d'énergie. »

Les *kriyas* physiques varient, comme les expériences intérieures. Certaines personnes font l'objet de respirations ou de tremblements purificateurs spontanés ; d'autres émettent des sons. Mais après un certain temps, ces mouvements physiques tendent à être remplacés par des expériences plus subtiles. Une *kriya* intéressante est celle de l'éveil de la compréhension intuitive qui se manifeste par des flashes de compréhension soudaine comme en témoigne cette personne :

« Au bout d'un moment, à mon grand étonnement, j'eus une série de flashes intellectuels expliquant les concepts philosophiques qui me donnaient tant de mal à l'université. Ces flashes n'étaient pas le résultat de quelque chose que j'avais entendu, lu ou appris, mais émanaient tout simplement de l'intérieur. Cette connaissance était tout simplement en moi. Je me dis : « Peut-être y a-t-il effectivement quelque chose en moi ? » Je me mis à avoir confiance en moi-même et, chose plus étonnante encore, en Dieu. Je n'avais jamais pensé à Dieu auparavant. »

Parfois, ces intuitions spontanées ont un caractère tout à fait pratique. Ainsi Philip Lipetz, docteur en biochimie à l'université d'Ohio, prétend qu'au cours d'une série de méditations il eut la révélation de chaînes biochimiques inconnues auparavant :

« Je compris certaines d'entre elles immédiatement, alors que d'autres sont encore en train de se préciser. Quelques jours plus tard, alors que je montais en avion, je tombai nez à nez avec l'homme qui est sans doute le scientifique le plus éminent dans la recherche gérontologique. Il me reconnut et me demanda où j'en étais dans mon travail. Pour toute réponse, je lui exposai une des chaînes biochimiques qui m'avaient été révélées pendant la méditation. Il m'invita à venir le voir et me promit un coin de laboratoire et du personnel pour démontrer « mon » idée. Je terminai rapidement ma thèse de doctorat, et maintenant je travaille comme scientifique dans ce laboratoire. »

Certaines des expériences rapportées sont indéniablement de nature mystique, et la fréquence d'expériences aussi subtiles est un des aspects les plus frappants de la méditation Siddha. La *Yoga Shikha Upanishad*, une règle ancienne de méditation, insiste sur l'importance accordée à de telles expériences dans la tradition orientale :

« A force de répéter constamment le mantra du guru, la Vérité suprême se révèle. Les divers symptômes qui se manifestent sont comme la porte donnant sur cette révélation. Quand l'esprit de celui qui pratique le yoga quotidiennement se tourne vers l'intérieur, il perçoit la lumière, le feu, la lune, des lucioles, des éclairs et des étoiles sous leurs formes subtiles. »¹

1. *Yoga Shikha Upanishad*, chap. 2, vv. 18-19.

Kabir, le mystique du xv^e siècle, parle aussi de ces phénomènes intérieurs dans un de ses poèmes :

« L'étendard caché est planté
dans le temple du ciel (intérieur).
Là s'étend la voûte bleue parée de la lune
et sertie de bijoux brillants.
Là brille la lumière du soleil et de la lune ».²...

Comparez ceci à une expérience communément rapportée par ceux qui pratiquent la méditation Siddha, et qui est racontée ici par une institutrice de Californie : « Mes yeux se révolèrent et je vis dans ma tête une lumière tout à fait extraordinaire. C'était comme le soleil, un disque brillant qui resplendissait comme je n'avais jamais rien vu de pareil. Mais cela ne me faisait pas mal aux yeux. »

Beaucoup de gens voient des lumières pendant la méditation. Un lycéen, Derek Ferrar, était assis en train de répéter son mantra dans la salle de méditation de l'ashram de Swami Muktananda à South Fallsburg dans l'état de New York :

« Soudain je remarquai que je ne répétais plus vraiment le mantra, mais plutôt que je le lisais : il défilait en lettres de lumière bleue sur mon écran intérieur. Je me dis : « Ce serait vraiment bien de pouvoir remonter jusqu'à l'origine du mantra, de retrouver sa source. » Et tout en restant assis, j'eus l'impression que je me levais et que je marchais dans la direction d'où venait le mantra. Au fur et à mesure que j'avançais, des vagues de bonheur m'envahissaient, et pourtant, quelque chose me disait que ce n'était pas cela, que je n'étais pas encore arrivé à la source. Alors je continuai à marcher. Le chemin était long, mais j'arrivai enfin à la source du mantra. Ce lieu n'était que paix et bonheur. Cela prit la forme d'un mur de lumière blanche

2. Rabindranath Tagore, *Songs of Kabir* (New York : Weiser, 1974), 93, p. 91.

qui s'étendait à l'infini. Le mantra venait de cette lumière blanche et était fait de la même lumière que le mur. Je compris qu'il fallait que je pénètre dans ce mur pour fusionner avec la lumière blanche, mais c'était si impressionnant que cela m'effraya. Je m'assis donc devant et absorbai les vagues de bonheur et de paix qui en émanaient. »

Martin Kushner, disciple de Muktananda depuis 1974, raconte comment, au cours d'un séjour dans l'ashram de Muktananda en Inde, il fut pris du désir irrésistible de faire l'expérience des phénomènes intérieurs dont parlaient les autres. Chaque soir, pendant plusieurs mois, il répéta avec beaucoup d'intensité *So'ham*, le mantra de Muktananda :

« Enfin, un soir, j'étais si fatigué que je m'allongeai. Aussitôt mon attention se fixa sur ma gorge. J'eus la sensation que ma conscience faisait volte-face, et avec cela, je quittai mon corps. Je m'élevai au-dessus de mon corps, sortis du bâtiment en tournoyant et me mis à voler. En dessous, je pouvais voir des rivières et des temples. Le lendemain, à l'occasion d'une visite au village voisin, je vis une des rivières et un des temples que j'avais survolés la veille. J'eus alors la certitude qu'il s'agissait d'une vraie vision. Le corps avec lequel j'avais volé n'était fait que de béatitude. Aucune peine, aucune souffrance ne pouvait m'atteindre. Je n'étais que béatitude. »

Peu après, en lisant un livre sur le Védanta, il tomba sur une description du corps subtil et se rendit compte que c'était dans ce corps qu'il avait dû « voler » :

« Je continuai à méditer de cette façon tous les soirs et j'eus plusieurs expériences de ce genre. L'une d'entre elles fut particulièrement forte. J'étais en train de répéter le mantra lorsque ma conscience plongea profondément dans mon corps. En même temps, j'entendis le son *Om* monter du plus profond de moi-même. On aurait dit qu'il était chanté par tout un chœur, et progressivement il prit une telle ampleur que j'avais l'impression que mille voix criaient *Om*. Plus j'écoutais, plus je me remplissais du sentiment de mon propre pouvoir, de ma propre divinité. »

Une autre expérience communément rapportée est la vision d'une lumière bleue qui prend souvent la forme d'un minuscule point bleu que Muktananda appelle la Perle bleue. Le fait de la voir en méditation est considéré dans beaucoup de textes anciens comme une expérience des plus significatives.

Il est intéressant de noter que la plupart des gens qui ont eu la vision de cette lumière méditent depuis très peu de temps, n'ont jamais entendu parler de la Perle bleue et n'y attachent aucune importance particulière. Tel est le témoignage de cette femme de New York qui était venue à une intensive de méditation sur la demande de son fils, un disciple de Muktananda. Voilà comment elle décrit sa première expérience :

« J'étais tranquillement assise, les yeux fermés, et je répétais le mantra. Soudain, je vis un minuscule point bleu en face de moi. Il était très brillant et scintillait comme un joyau, mais beaucoup plus beau. A force de le regarder, je me sentais très heureuse. C'était sensationnel. J'aurais voulu continuer à le regarder pendant longtemps, mais au bout d'un moment, il disparut. »

Une actrice new yorkaise décrit ainsi son expérience de la Perle bleue :

« Je me mis à glisser dans l'état de méditation. Soudain, Muktananda m'apparut à l'intérieur. Il tenait quelque chose dans sa main. Il la tendit de sorte que je puisse presque voir ce qu'il y avait dedans, puis la reprit. Je sentis d'instinct que ce qu'il avait dans la main était si fort que je ne pourrais pas le supporter. Je lui dis que j'avais peur de regarder. Muktananda réfléchit une minute et me dit : « Bon ! Je vais baisser l'intensité ! »

Il ouvrit la main et à l'intérieur je vis une minuscule perle bleue dont l'éclat était atténué. C'était comme si je la voyais à un dixième de son intensité. Muktananda se mit à rire et dit : « Est-ce que c'est assez faible comme ça ? ». Je la regardai

pendant longtemps et fus submergée par un flot de sentiments merveilleux. Je regardai Muktananda et je me mis à rire. « Je pourrais en supporter un peu plus », lui dis-je. Il rit, et sur ce rire, je sortis de ma méditation. Cette vision m'impressionna profondément. J'avais la sensation d'une plénitude parfaite. »

Le but de ces expériences ne consiste pas simplement à explorer les royaumes intérieurs, mais à faire réellement l'expérience du Soi. Comme le Soi est extrêmement subtil, on dit qu'il est tout à fait impossible de le décrire et de le connaître par des moyens conventionnels. Tous les textes de la tradition de Muktananda s'accordent à dire que, de même qu'à notre niveau limité de conscience nous savons que nous existons, au niveau le plus élevé, le Soi en tant que pure Conscience fait l'expérience de sa propre existence. Victor Compara, ancien directeur d'un journal à grande diffusion en Equateur, rapporte une expérience qui confirme cette doctrine :

« Je tombai dans une méditation profonde et perdis contact avec mon corps physique. Ma conscience fut transportée au centre d'un espace infini et lumineux. Je n'étais qu'un point dans l'infini. J'avais la sensation que les vibrations qui se répandaient dans tout l'espace cosmique émanaient de moi. En même temps, j'étais l'espace cosmique regardant ce petit point qui était la source de ces vibrations. »

Finalement l'expérience du Soi est, dit-on, une expérience d'unité, une expérience béatifique d'identité avec une Conscience vaste et unifiée qui embrasse l'univers physique et le dépasse. Quand la méditation atteint son point culminant, comme Muktananda l'explique dans les pages précédentes, la conscience individuelle fusionne avec la Conscience universelle comme une vague dans l'océan. Ceux qui pratiquent la méditation Siddha disent qu'ils ont fait l'expérience de cette unité sur les deux plans, subtil et grossier ; tel ce journaliste qui raconta son expérience lors

d'une retraite en Californie : « Tout à coup, ma conscience s'étendit jusqu'aux limites de la pièce. Les objets physiques, les murs, les gens et les sons, se fondirent en un espace énorme dont j'étais conscient qu'il n'était autre que moi-même. Cet espace semblait pouvoir s'étendre au-delà de toutes les limites imaginables. J'avais l'impression que si ma conscience pouvait s'étendre assez loin, elle pourrait contenir tout l'univers. »

Voici une expérience similaire d'expansion de soi-même décrite par Roderick Anderson, un ancien metteur en scène d'opéra, qui reçut *shaktipat* à Melbourne en Australie :

« Je me réveillai dans un état d'extase, littéralement ivre et titubant de tout le bonheur que je ressentais à l'intérieur. Je pris ma douche, et debout sous le jet d'eau, je perdis soudain conscience de mes limites habituelles. Je regardais la douche et je savais que j'étais l'eau qui en sortait. J'étais l'eau qui coulait sur mon corps et j'étais ce corps qui la recevait. J'étais l'eau qui ruisselait sur le carrelage et j'étais aussi le carrelage. Et ce qui m'extasiait le plus, c'était que j'étais l'eau qui disparaissait dans les canalisations ainsi que les canalisations. Je restai sous la douche pendant des heures et quand j'en sortis tout ce que je regardais étincelait ; il n'y avait plus rien de concret : tout semblait fluide. Quand j'essayai de manger, je pus mettre la nourriture dans ma bouche, mais je ne pus la mâcher parce que j'étais aussi la nourriture. »

Et pour finir, voici l'expérience racontée par une femme d'Atlanta, Katherine Dawson :

« Un matin je me trouvais sur la terrasse du toit et je regardais le paysage. Ce spectacle avait dû m'absorber car je tombai dans un état méditatif. Je pris soudain conscience qu'une présence autre que celle à laquelle j'ai l'habitude de m'identifier regardait à travers mes yeux. Cette présence était une conscience infinie et détachée qui voyait simplement, sans juger ni analyser ce qu'elle voyait. Elle était si forte que mon attention fut irrésistiblement attirée par elle et à force de m'y concentrer, je me rendis compte que cette présence écoutait aussi par mes oreilles et qu'en fait,

elle fonctionnait à travers tous mes sens. Tout mon corps était imprégné de cette présence, de cette conscience : c'était l'essence même de ma vie. Je m'abandonnai de plus en plus à l'expérience et me perdis en elle. Je sentis que cette conscience était immuable, éternelle et infinie. Rien ne lui manquait, elle était perfection et plénitude.

L'état dans lequel je me trouvais au cours de cette expérience ne comportait ni angoisse, ni besoin, ni attente. Le sentiment de satisfaction et de plénitude qui me remplissait est indescriptible. Je ne sais pas combien de temps je restai dans cet état, mais petit à petit, je repris conscience du monde qui m'entourait. Je regardais une petite colline dans le lointain et je pouvais y distinguer des arbres et des buissons. Je m'aperçus que, si personne ne m'avait jamais dit qu'un arbre était différent d'une colline et qu'un buisson était différent de l'un et de l'autre, il ne me serait jamais venu à l'esprit de les séparer. Je les aurais tous considérés comme faisant partie d'une même chose, d'un tout unifié. Je compris que ce sont les noms et les formes qui créent des différences et que, nous-mêmes, en donnant des noms à certaines formes, nous créons le multiple à partir de l'unité. Je me rendis compte que cette conscience détachée et éternelle était présente dans le corps de tous les êtres animés et qu'en fait, le monde entier était son corps. Elle se voyait elle-même à travers chaque œil, entendait ses propres sons à travers chaque oreille et se connaissait elle-même dans sa nature absolue à travers l'expérience que j'étais en train de faire. Je compris que toute perception des différences n'est qu'une simple création de l'esprit. »

L'idée qu'à la base de toute chose il existe une seule Conscience unifiée capable de se contempler elle-même, est une idée sur laquelle la physique moderne s'est penchée depuis une génération. La physique des quanta qui étudie les particules subatomiques révèle qu'au niveau le plus fondamental, ce que l'on considère comme matière n'est pas du tout matière, mais énergie, et que la particule subatomique qu'on croyait être l'unité de base de la matière, n'est pas du tout une unité mais fait partie d'un réseau où s'entremêlent des liens subtils qui incluent aussi l'observateur. Ces

découvertes de la physique moderne vont de pair avec ce que disent Muktananda et les philosophes yogis de sa tradition. Ce n'est certainement pas par hasard que les découvertes des physiciens modernes aient amené tant de monde à une perception fondamentalement spirituelle de l'univers.

En réalité, le but de la science et de la méditation, c'est d'élargir notre connaissance de la réalité, de faire disparaître les limitations et les déformations perceptives qui nous empêchent de nous percevoir pleinement, nous et le monde. La démarche de la science suit un mouvement qui va de l'extérieur vers l'intérieur, tandis que la méditation suit le mouvement inverse. Il est très probable que, plus on avance dans ce siècle, plus la compréhension de la nature humaine, glanée par la recherche dans le laboratoire intérieur, s'avèrera d'une importance vitale pour les chercheurs du laboratoire extérieur. Les expériences de la méditation Siddha rapportées ici semblent démontrer qu'il existe bien des méthodes et des maîtres par lesquels les secrets du laboratoire intérieur peuvent être compris.

Swami DURGANANDA

GLOSSAIRE

Arjuna : guerrier indien dont les exploits sont décrits dans l'épopée indienne du *Mahabharata*.

Asana : (littéral. : siège) : posture de yoga.

Ashram : institution ou communauté où se pratique une discipline spirituelle ; demeure d'un saint.

Bastami Hazrat Bastid (Bāyezīd Bistami) : saint soufi iranien du IX^e siècle. Auteur de nombreux poèmes décrivant l'état d'union avec Dieu.

Bhagavad Gita : un des textes sacrés les plus importants au monde. Poème en vers sous forme de dialogue entre Krishna et son disciple Arjuna, qui explique la nature de la Réalité et les moyens par lesquels un être humain se détache de l'illusion pour atteindre la libération.

Brahman : la Réalité absolue ; le Soi universel ; la Conscience omniprésente.

Chiti : la Conscience divine ; Dieu sous son aspect d'énergie créatrice.

Conscience : énergie intelligente et suprêmement indépendante qui pénètre et soutient le cosmos.

Conscience du « je » : c'est la connaissance pure et inconditionnelle de la Conscience absolue qui réside en chaque être humain et est au-delà de tout attribut.

Ego : conscience contractée du « je » qui s'identifie à des attributs limités tels que l'esprit ou le corps.

Guru : maître spirituel qui a atteint l'état d'union avec Dieu, initie les hommes sur le chemin spirituel et les guide vers la libération. Dans la tradition Siddha, le guru est considéré à la fois comme un être humain et un principe subtil : le pouvoir divin d'octroyer la grâce ; il initie ses disciples par un transfert d'énergie appelé *shaktipat*.

Initiation : processus par lequel l'énergie spirituelle du disciple est éveillée et grâce auquel il commence son voyage spirituel. Dans le Siddha Yoga, l'initiation s'appelle *shaktipat*, c'est la transmission de l'énergie totalement développée du guru au disciple ; cette transmission peut se faire par le toucher, le regard, la parole ou la pensée.

Krishna : une des formes personnalisées du Principe suprême dans la culture indienne. Krishna était la huitième incarnation de Vishnu. Sa vie est décrite dans le *Bhagavat Purana* ; l'essentiel de son enseignement sur le yoga est contenu dans la *Bhagavad Gita*.

Mansur Mastana (Mansur Al'Hallaj) : saint soufi du x^e siècle qui fut pendu par ordre du calife de Bagdad pour avoir proclamé dans son extase « *Anā 'L-haqq* » (« Je suis l'Absolu »).

Mantra : mot ou son sacré investi d'un pouvoir qui transforme ou protège celui qui le répète. Nom de Dieu.

Méditation : processus par lequel l'esprit et les sens fusionnent avec la conscience qui est à leur base.

Mondes intérieurs : différents plans de conscience dont on fait l'expérience dans la méditation.

Muladhar chakra : centre d'énergie spirituelle à la base de la colonne vertébrale où repose endormie la *kundalini shakti*.

Parvati : autre nom de *Shakti*, l'énergie cosmique. Personnifiée, c'est l'épouse de Shiva. Nombre de textes importants du Shivaïsme du Cachemire se présentent sous la forme de dialogues entre Shiva et Parvati.

Patanjali : sage indien, auteur des *Yogas Sutras*, l'enseignement essentiel de la méditation, qui constitue l'une des six philosophies principales de l'Inde.

Prana : 1) force vitale. 2) respiration.

Réalisation : état dans lequel l'ego individuel se fond dans la Conscience pure.

Sadhana : pratique spirituelle.

Shankaracharya : un des plus grands saints philosophes de la tradition indienne. Il exposa le non-dualisme absolu (Advaita) et écrivit de nombreux ouvrages parmi lesquels *Atmabodha* (*La Connaissance du Soi*) et *Vivekāchudamani* (*Le Pur Joyau du Discernement*).

Shiva : 1) nom de la Conscience suprême dans son aspect transcendantal et immanent. 2) une des personnes de la trinité hindoue ; il représente l'aspect destructeur de Dieu. Un grand nombre de textes du Shivaïsme du Cachemire sont considérés comme des révélations de Shiva.

Soi intérieur : au-delà de l'ego individuel, niveau le plus profond de l'être humain où se fondent la conscience individuelle et la Conscience universelle.

Soufi : personne qui pratique le soufisme.

Soufisme : doctrine mystique musulmane qui enseigne que le but de la vie est de réaliser le principe divin dans le cœur.

Sundardas (1597-1689) : saint poète indien originaire du Rajasthan.

Témoin : Conscience transcendantale qui est au-delà de l'esprit et d'où l'esprit est observé.

Tukaram Maharaj (1608-1650) : saint poète originaire de la province occidentale du Maharashtra en Inde ; très populaire et encore vénéré de nos jours.

Upanishads : enseignement des sages de l'Inde ancienne sur la nature essentielle de l'existence humaine. Elles constituent la conclusion des Védas et sont au nombre de cent huit.

Vasishtha : sage de l'Inde ancienne dont l'enseignement est contenu dans le *Yoga Vasishtha*.

Védanta : une des principales écoles de la philosophie indienne, issue des descriptions que font les Upanishads de la nature de l'Absolu ou du Soi.

Vijnana Bhairava : un des textes principaux du Shivaïsme du Cachemire ; il contient cent douze techniques qui permettent d'atteindre immédiatement l'état d'illumination.

Yoga Sutras (Les) : voir Patanjali.

Yogi : adepte du yoga qui, par la pratique d'une discipline spirituelle, atteint des niveaux de conscience élevés.

BIBLIOGRAPHIE

Livres de Swami Muktananda

- *En Compagnie d'un Siddha*

Entretiens de Swami Muktananda avec plusieurs personnalités du domaine de la science et de la spiritualité, tels que l'écrivain Carlos Castaneda, le savant John Lilly, ou l'astronaute Edgar Mitchell.

- *Je Suis Cela*

Basé sur le document très ancien du *Vijnana Bhairava*, ce texte révèle la science du mantra « Hamsa » qui est le secret de la vie.

- *Le Dharma de l'Asbham*

Ou comment vivre dans une communauté spirituelle.

- *Kundalini, Le Secret de la Vie*

Etude élémentaire sur l'énergie intérieure qui, une fois éveillée, mène l'individu à la réalisation du Soi.

- *La Méditation Siddha*

Commentaires des aphorismes anciens du Shivaïsme du Cachemire, où sont révélés la nature de la Conscience et les mystères de l'évolution humaine.

- *Le Secret des Siddhas*

La sagesse des Siddhas telle que Swami Muktananda l'a reçue de son guru, avec une exposition claire de la philosophie du Shivaïsme du Cachemire.

- *Je vous Aime*
- *Un livre pour l'Esprit*
- *Le Soi est déjà atteint*
- *Je vous accueille tous avec amour*
- *Dieu est avec toi*
- *Connaître Celui qui connaît*

Livres d'aphorismes.

Livres sur le Siddha Yoga

- *Comprendre le Siddha Yoga (Vol. I)*

Explication détaillée des différents aspects du Siddha Yoga.

- *Muktananda, la Joie de la Libération*

Série d'essais sur le Soi, la méditation, le guru, le mantra, etc.
Excellente introduction au Siddha Yoga.

Liste des livres cités dans le texte

Kshemaraja, *Pratyabhijnāhrydayam*. Traduit, annoté et présenté par Jaideva Singh. Delhi, India : Motilal Banarsidas, 1977.

Radhakrishnan, S., trans. *Bhagavad Gita*. New York : Harper et Row, 1973.

Radhakrishnan, S., ed. *The Principal Upanishads*. London : George Allen et Unwin Ltd., 1974.

Sadananda, *Vedantasara*. Edité par Swami Nikhilananda. Mayavati, India : Advaita Ashram, 1974.

Shankaracharya, *Atmabodha* (Self-knowledge). Traduit, commenté et annoté par Swami Nikhilananda. New York : Ramakrishna-Vivekananda Center, 1970.

Shankaracharya, *Vivekachudāmani* (The Crest Jewel of Discrimination). Mayavati, India : Advaita Ashram, 1974.

Singh, Jaideva, trans. *Shiva Sutras*. Delhi, India : Motilal Banarsidas, 1979.

Singh, Jaideva, trans. *Vijnana Bhairava* (Divine Consciousness). Delhi, India : Motilal Banarsidas, 1979.

Taimini, I.K., ed. *The Science of Yoga : The Yoga Sutras of Patanjali*. Avec translittération, traduction et commentaire. Wheaton, Illinois : Theosophical Publishing House, 1975.

Vasishta. *Yoga Vasishtha*. Traduit par Swami Venkateshananda. 2 vol. Cape Province, South Africa : Chiltern Yoga Trust, 1976.

LISTE DES PRINCIPAUX CENTRES DE MEDITATION SIDDHA

En France

ALES

- CMS Alès
Résidence Etoile 2000 — Clavières
30100 Alès
Tél. (66) 52.26.16

ANGERS

- CMS Angers
B.2 — 31, rue Barra
49000 Angers
Tél. (41) 36.09.86

AVIGNON

- CMS Avignon
5, avenue de la Libération
30700 Uzès
Tél. (66) 22.52.65

BEAUVAIS

- CMSY Beauvais
Le Gros Poirier -- Abbecourt
60430 Noailles
Tél. (4) 402.25.60
- CMSY Monchy
Monchy-les-Coulevres
60390 Auneuil
Tél. (4) 447.65.27

BORDEAUX

- CMSY Bordeaux
Domaine de Cimbat 3,
B.43, app. 119
33290 Blanquefort
Tél. (56) 95.22.68

BOURG

- CMSY Bourg
18, rue Notre-Dame
01000 Bourg
Tél. (74) 22.48.86

BRIANÇON

- CMSY Briançon
« La joie de vivre »
05100 Névache
Tél. (92) 21.30.96

CLERMONT-FERRAND

- CMS Clermont
10, allée du Parc
63110 Beaumont
Tél. (73) 27.01.68

COLMAR

- CMSY Colmar
104, route de Bâle
Résidence La Bâloise
68000 Colmar
Tél. (89) 24.25.03

DIJON

- CMSY Dijon
5, rue de la Liberté
21000 Dijon
Tél. (80) 30.60.40

DUNKERQUE

- CMSY Dunkerque
12, avenue Général-Leclerc
59630 Bourbourg
Tél. (20) 22.05.35

GRENOBLE

- CMSY Grenoble
Renseign. 2, rue Irvoy
38000 Grenoble
Tél. (76) 21.41.50

LYON

- SYD Lyon (Ashram)
9, quai Lassagne
69001 Lyon
Tél. (7) 827.17.64

MARTIGUES

- CMS Martigues
1, place Bellot
13220 Château-Neuf-les-Martigues

MONTPELLIER

- CMSY Montpellier
Ferrières-les-Verreries
34190 Ganges
Tél. (67) 73.73.22

NANTES

- CMSY Nantes
Village de la Droitière
44470 Muges-sur-Loire,
Carquefou
Tél. (40) 25.51.27

NICE

- CMSY Nice
14, rue Alsace-Lorraine
06000 Nice
Tél. (93) 88.96.89

ORLEANS

- CMSY Orléans
52, rue de la Bécasse
La Source
45100 Orléans

TOULOUSE

- CMSY Toulouse
25, rue Gai-Savoir
31130 Balma
Tél. (61) 24.09.60

PARIS

- CMSY Asnières
2, rue des Bourguignons
92600 Asnières
Tél. (1) 733.60.98
- CMSY Montparnasse
4, Bd. Edgard-Quinet
75014 Paris
Tél. (3) 958.13.87
- CMSY Hôtel de Ville
24, rue Ste-Croix-de-la-Bretonnerie
75004 Paris
Tél. (1) 274.48.51

- CMSY Trocadéro
74, avenue Paul-Doumer
75016 Paris
Tél. (1) 503.48.38

- SYD Paris (Ashram)
14, rue des Douzes-Apôtres
91000 Evry
Tél. (6) 078.49.33

VERSAILLES

- CMSY Versailles
17, rue Hardy
78000 Versailles
Tél. (3) 951.63.74

GUADELOUPE

- CMSY Guadeloupe
B.P. 444 Pointe-à-Pitre
Guadeloupe
Tél. 82.71.57

INDE

- Gurudev Siddha Peeth
P.O. Ganeshpuri
PIN 401206, Dist. Thana
Maharashtra
Inde
Tél. Ganeshpuri 21

ISRAEL

- SYD Jérusalem
Harazim st., 10/24
Beit Hakerem
Jérusalem
Israël
Tél. (02) 520 184

ITALIE

- CMSY Roma
Via Tommaso Arcidiacono 197
00143 Roma
Italie
Tél. (06) 50 32 964
- CMSY Milano Nord
Largo Ungaretti 323
20020 Arese

MAROC

- CMSY D'El Jadida
8, rue de Rabat
D'el Jadida
Maroc

MEXIQUE

- SYD Mexico City
Apartado Postal 40-271
Mexico 06140 - DF
Mexique
Tél. (905) 286 1676

NOUVELLE ZELANDE

- SYD Canterbury
351 Gardiners rd.
Christchurch 5
Nouvelle-Zélande
Tél. 685 867

SUEDE

- SYD Stockholm
Katarina Bangata 66
N 6 11639 Stockholm
Suède
Tél. (08) 44.71.18

SUISSE

- CMS Genève
6, chemin de la Montagne
1224 Chêne-Bougeries (Genève)
Suisse
Tél. (022) 49.28.37

INDEX

- Amour, 54, 56, 57.
Arjuna. Voir *Bhagavad Gita*.
Asana (posture), 52.
Bastami, Hazrat Basjid. Voir saints.
Béatitude. Voir félicité, bonheur.
Bhagavad Gita, 27, 44.
Bonheur, 25, 65 ; source du, 26.
Celui qui connaît, 27, 44. Voir aussi
conscience-témoin.
Centres spirituels. Voir *chakras*.
Chakras, 37, 42, 57.
Chiti. Voir Conscience.
Compréhension, 27, 30, 32, 38, 59, 62,
65 ; de l'esprit, 46, 48 ; du mantra,
50.
Compréhension juste, 65.
Concentration, 30, 42, 45.
Connaissance, 37, 40, 59.
Conscience, 32, 36, 39 ; limitation de,
47, 61 ; du mantra, 51.
Conscience témoin, 32, 43, 48.
Corps, 27, 31, 32, 36, 55, 56.
Corps causal, 56. Voir aussi sommeil.
Corps subtil, 56.
Dieu, 28, 32, 48, 65 ; connaissance de,
37, 40. Conscience de « Je suis
Dieu », 32, 33, 34, 58, 59 ; réalisation
de, 37, 62, 66.
Douleur, 30, 31.
Dualité, 58, 62.
Égalité. Voir unité.
Énergie. Voir *shakti*.
Esprit : agitation de, 42, 45, 46 ;
concentration de, 42 ; nature de, 42,
44, 46, 64.
Etat d'éveil, 32.
Être humain, 27, 35.
Félicité, 39.
Guru, 35, 37.
Hatha yoga. Voir *asana*.
Identification : au mantra, 51, 64 ; au
Soi, 32, 35, 48, 58, 66 ; fausse, 27, 31,
32, 55, 60, 61, 62.
« Je » : de l'ego, 32, 43 ; de la
Conscience pure, 28, 33, 34, 44, 63.
Krishna. Voir *Bhagavad Gita*.
Kriyas, 56.
Kundalini, 35, 37 ; Voir aussi *shaktipat*,
conscience.
Lecture, 29.
Livres, 29.
Lumière noire, 56.
Lumière rouge, 56.
Mansur Mastana. Voir saints.
Mantra, 48, 52 ; compréhension juste,
51, 64 ; conscient, 51, 52 ; instruc-

tions pour la répétition, 53, 54, 63, 65 ; pouvoir du, 49, 50.

Méditation : but, 35, 42, 43, 65 ; expériences, 46, 55, 58, 65 ; instructions, 62, 65 ; la plus élevée, 44, 48, 57, 58, 65 ; objet de, 42, 45 ; pouvoir de, 29 ; quatre éléments de, 54 ; Siddha, 58, 66.

Méditation Siddha. Voir aussi méditation, la plus élevée.

Mort, 34, 35.

Nasrudin, 41.

Om Namah Shivaya, 64. Voir aussi mantra.

Paix. Voir bonheur.

Patanjali, 42.

Péché, 30, 33, 60, 61.

Pensées, 27, 44, 46, 64, 65 ; témoin des, 46, 48.

Perception. Voir conscience.

Perle bleue, 57.

Plaisir : des sens, 25, 30, 31, 39, 40.

Postures. Voir *asana*.

Prana. Voir respiration.

Prananyama, 53 ; voir aussi respiration.

Pratiques spirituelles, 28, 37, 40, 42 ; voir aussi méditation, instructions pour.

Prise de conscience. Voir conscience.

Quatre corps, 55, 57.

Quatrième état. Voir *turiya*.

Religions, 30, 35.

Rêves, 31, 56. Voir aussi sommeil.

Respiration, 36, 53, 54, 57 ; et mantra *So'ham*, 64.

Sahasrar, 57. Voir aussi centres spirituels, Perle bleue *turiya*.

Saints : Bastami, 32, 34 ; Mansur Mastana, 58.

Samadhi et *samadhi* naturel. Voir méditation, la plus élevée.

Sat-chit-ananda, 38, 40.

Science, 25, 36.

Sens, 30, 31, 39, 44, 55.

Shakti, 35, 36, 52, 56 ; foi en, 54.

Shaktipat, 35, 37.

Shankaracharya, 28.

Shiva, 39, 62.

Shivaïsme du Cachemire, 36, 38, 40, 59, 61.

Singe. Voir esprit, agitation de.

So'ham, 64.

Soi, 28, 39, 42 ; état du, 31, 35, 50, 58, 64, 66 ; objet de méditation, 42, 44.

Sommeil : état de rêves, 32, 56 ; profond, 26, 32, 56.

Soufisme, 30, 32.

Techniques. Voir pratiques spirituelles.

Turiya, 56.

Unité, 33, 37, 46, 47 ; avec le mantra, 51. Voir aussi identification.

Univers, 30, 36, 47, 57 ; intérieur, 54, 55.

Upanishads, 25, 29, 35, 37, 38, 43, 46.

Védanta, 55, 60.

Vérité, 26, 38, 39. Voir aussi Vérité suprême, Dieu.

Vide, 56.

Visions, 65.

Yoga, 52.

Yoga-Sutras, 41, 42.

