

Descriptif des pratiques

Védânta

Par le Dr Jacques VIGNÉ

dimanche 14 juin

Il y a dans ce descriptif certaines pratiques que nous n'avons pas eu le temps de faire pendant la séance, je les ai quand même mises ci-dessous car elles sont intéressantes.

- Chant du *Om* ascendant, en associant l'état de veille à *sad*, l'être, au niveau du bassin, *chid*, la conscience, au niveau du cœur, et *ananda*, la félicité, au niveau du centre du front. On peut intensifier l'arrivée au front en imaginant que c'est une ascension réussie, comme si on plantait son drapeau d'alpiniste dans cette zone, et qu'on fasse flotter cet étendard d'ananda dans le vent du souffle qui culmine en ce lieu. On peut aussi intensifier la sensation d'ananda au niveau du front en faisant une petite respiration qui rentre et qui sort de la zone du troisième œil avec un débit faible. Cela libère assez rapidement les endorphines et donne une bien meilleure concentration et joie dans la pratique.

Des sanscritistes professionnels disent qu'ils ne comprennent pas l'étymologie d'*ânanda*, qui est un terme qui n'était pas dans la couche la plus ancienne du sanscrit mais qui est devenu ensuite très important dans la littérature des Upanishads. À mon sens, cela vient de *nanda*, « la salutation », précédée de *â*, « qui revient vers soi », c'est-à-dire que quand on salue le Soi qu'il y a au fond de soi, cela nous donne de la joie.

Pour inclure la conscience-bonheur dans le corps, la pratique suivante m'est venue ce matin en préparant cette séance. Elle a elle-même été précédée depuis des années par d'autres pratiques que j'ai effectués et qui vont dans ce sens : on met le point droit fermé avec le pouce redressé au milieu de la cuisse droite, le dos de la main gauche ouverte sur le milieu de la cuisse gauche, puis on visualise le pouce droit de lumière dans le creux des reins, dans le cœur et dans le troisième œil. On peut associer cette ascension à une formule du genre « donner un coup de pouce/à la conscience-bonheur », les six premières syllabes sur l'inspiration et les six autres sur l'expiration pour retrouver le rythme de la respiration profonde du zen ou de la cohérence cardiaque. Au bout d'un certain temps, on progresse et on s'aperçoit qu'on n'est pas le *karta*, l'acteur, et que c'est plutôt donc le bonheur conscience qui nous donne un coup de pouce, ce qu'on peut traduire par la formule suivante, toujours en 6 × 6 : « C'est la conscience-bonheur/qui donne un coup de pouce ».

Allongé

- On médite, en position de l'empereur comme d'habitude, sur le corps ou le cœur comme un vase posé complètement immobile au fond de l'océan. Cette impression qu'il y a la même eau à l'intérieur et à l'extérieur du vase rend très concret le sentiment de spacieuseté et de luminosité.

- Après, nous avons travaillé sur des versets de l'Ashtavakra Gita, début du chapitre 18 dont le titre est : «Paix »

1. *Mes profondes salutations vont à celui dont les illusions s'évanouissent comme un rêve lorsque se lève le soleil de la connaissance : il est la manifestation directe de la félicité, calme et lumineux.*

Le *Védânta* insiste sur le fait que le sage reste conscient même dans la phase de sommeil avec rêve et de sommeil profond. Grâce aux études de La Berge aux États-Unis, avec lequel B Alan Wallace a collaboré, ils ont fait un livre sur le sommeil ensemble, on a montré qu'effectivement on pouvait induire le rêve lucide. Ce qu'il conseillait était de réciter une formule nous encourageant dans ce sens, et de la garder comme une sorte de corde de spéléologue pour descendre dans la caverne profonde de l'onirisme. Le rythme de 4 ou de 8 comme formule peut être favorisé, car il correspond à la respiration du sommeil profond avec deux battements de cœur sur l'inspir et deux battements de cœur sur l'expir. Cela pourrait donner par exemple une formule du genre : « J'arrive dans la /lucidité ». Signalons en passant que le rythme de 8 syllabes par versets est celui de 90 % des versets de la Bhagavâd-Gitâ. Il est bien stable et stabilisant, comme une sorte de table posée solidement sur ses quatre pieds.

En approfondissement cet entraînement, on deviendra capable de se réveiller de ce rêve qu'est la vie quotidienne, et d'atteindre en plein milieu de nos activités courantes un éveil spirituel, de même qu'on aura appris à devenir lucide en plein milieu d'un rêve de la nuit.

2. *Une foule de plaisirs vient quand on amasse les richesses, mais c'est seulement en renonçant à tout qu'on trouve la joie.*
Beaucoup de gens diront qu'ils ne peuvent renoncer à tout, car on doit assurer le côté matériel de la vie. Bien sûr, mais on peut quand même renoncer à tout intérieurement, c'est là-dessus qu'insistait Swami Vijayânanda qui savait bien que la plupart de ses visiteurs « vivaient dans le monde », comme on dit.
3. *Comment peut être heureux celui qui a été brûlé au tréfonds de lui-même par l'urgence des devoirs multiples, comme par les rayons d'un soleil écrasant et pénible ; n'a-t-il pas besoin pour le soulager d'une pluie torrentielle de nectar, c'est-à-dire de l'expérience de la paix complète ?*

Dans le hatha-yoga, qui a une inspiration tantrique, on parle d'un chakra secondaire, *talou*, qui se trouve au-dessus du point de contact de la langue verticalisée avec le plafond du palais. On décrit dans cette zone une sorte de marmite qui est pleine de beurre qu'on fait fondre avec le feu de la pratique, la flamme correspondant à la langue redressée en *khécharî moûdrâ*. Il y a un moment où cette marmite bascule, quand elle est en quelque sorte trop pleine, et à ce moment-là une impression de bonheur et de paix intense se répand dans tout le corps. On associe cela à la descente du nectar d'immortalité. Le Bouddha lui aussi comparait l'expérience spirituelle à une pluie de nectar, comme un orage de pré-mousson qui soulage déjà d'une chaleur intense et qui nettoie toute la poussière de l'atmosphère et de la nature d'un seul coup. On a plein de micro-tensions et de négativités en nous, qui sont comme des poussières, la descente de la pluie de justesse les nettoie. Cela fait penser au

samâdhi principal dans les *yogasoutra* de Patanjali, *dharma-megha-samadhi*, l'absorption (caractérisé par) le nuage, (qui se déverse en pluie) du dharma.

4. *Cet univers est la projection de nos états intérieurs, en réalité, il n'y a rien. Pourtant, que ce soit ce qui existe ou ce qui n'existe pas, aucun des deux ne perd sa nature propre.*¹
5. *La nature du Soi n'est ni éloignée, ni limitée, elle est déjà acquise. Elle est dépourvue de différences, d'efforts, de modifications ou de colorations*².

Beaucoup de gens cherchent le bonheur partout, sauf à l'intérieur. Cela fait penser à une histoire racontée par Swami Shantananda, qui a commenté ce texte de l'Ashtavakra-Gita dans le volume *Soi, le saut quantique dans l'Absolu* que j'ai traduit en français aux Editions Accarias. Il raconte donc une histoire, au fond bien védântique : un patron irritable et alcoolique s'est retrouvé, comme souvent, fin saoul quand la soirée fut avancée. Il s'est adressé à son chauffeur en lui disant : « Je me suis bien amusé, maintenant c'est le moment que tu me ramènes à la maison ! » Le chauffeur lui a répondu plutôt surpris : « Mais, Monsieur, nous sommes à la maison ! » À ce moment-là le patron est devenu furieux et lui a dit : « Si tu refuses de me ramener à la maison, je te congédie immédiatement ! » Le chauffeur, sachant qu'il était capable de le faire, l'a mis dans la voiture, et il l'a fait tourner pendant une bonne partie de la nuit autour de la maison pour finalement le ramener au petit matin chez lui. Le patron, enfin à peu près dégrisé, a reconnu alors son chez-soi et a chaleureusement remercié le chauffeur de ses bons services.

6. *Ceux qui voient sans voiles sont resplendissants. Ils ont dépassé la tristesse simplement par leur séparation de l'illusion, seulement par le don de l'essence.*
7. *Le sage n'agit-il pas comme un enfant, tout en sachant bien que tout est pur produit de l'imagination, et qu'il est lui-même libre et éternel ?*

Swami Vijayânanda aimait citer cette pensée de Shri Aurobindo : « Le sage est un enfant éternel qui joue un jeu éternel dans un jardin éternel ». Dans ce sens, il a eu pendant 31 ans cet exemple vivant de Mâ Anandamayî qui disait souvent aux visiteurs qu'elle était leur petite fille. Certainement, on s'attend à ce qu'un sage ait dépassé la tristesse. On demandait à Mâ pourquoi elle était si joyeuse et elle a simplement répondu : « Si ce n'était pas le cas, pourquoi viendriez-vous me voir ? »

Assis de nouveau

¹ On retrouve ici la même signification dans la Bhagavad-Gîtâ, 2 16 : *l'irréel n'a pas d'être; il n'y a pas de non-être dans le réel, la vérité à propos de ces deux choses a été perçue par ceux qui voient la réalité.* Ceci signifie que le seul objet réel et donc existant, c'est-à-dire l'Atmân, ne peut jamais cesser d'exister. De même, le monde qu'on pense être réel est en fait non-existence, et il ne peut jamais perdre sa nature d'existence, c'est-à-dire que ce qui est irréel par nature ne peut jamais devenir une réalité. Ainsi, le réel et l'irréel ne peuvent en aucun cas perdre leur nature propre de réalité et d'irréalité respectivement. Le réel ne peut mourir et l'irréel ne peut exister.

² *Niranjanam*, sans couleur : cela évoque une histoire racontée par Shri Ramakrishna : il était une fois un teinturier plutôt mystérieux ; à chaque fois qu'un client venait le voir pour teindre un vêtement, il lui demandait de quelle couleur il le voulait. Il plongeait alors le vêtement dans le même bac à chaque fois, et pourtant il ressortait de la couleur désirée par le client. Un voisin, qui observait ce manège plutôt étrange jour après jour, voulut en avoir le cœur net. Il alla avec un habit à teindre dans la boutique. Quand le teinturier lui demanda de quelle couleur il le voulait, il répondit seulement : "de la couleur de ton bac !"

- On met les deux pouces de lumière dans le cœur, cela correspond à la rencontre du canal féminin, rouge à gauche et masculin, blanc, à droite, et à l'union de Shakti et Shiva. Ensuite, on sent que ce point du centre du cœur avec l'union des deux énergies se démultiplie dans toutes les directions de l'espace et va réveiller le cœur de tous les êtres pour leur faire se souvenir de l'importance de s'absorber dans ce mariage intérieur. On peut imaginer aussi que la vibration de chaque particule de l'univers est un aller-retour très rapide entre le pôle Shiva et le pôle Shakti. C'est cette vibration qu'on expérimente directement dans le grésillement du silence. Le *Védânta* est aussi shivaïste, une école qui est proche du shaktisme. Dans ce sens, les shankarâcharya ont régulièrement près de leur *Maths* c'est-à-dire de leur monastère, un temple à la déesse qu'ils visitent avec vénération.

- Nous allons maintenant approfondir l'image du corps comme vase au milieu de l'océan : Si on suppose que ce vase est fait de sel ou de sucre solidifiés, il se dissoudra dans cet océan. Pour favoriser ce dépassement des limites du corps et cette expérience de la spacieuseté-luminosité, on peut faire la pratique de la Grande libération de Padmasambhava. En bref, il s'agit, dans les six directions de l'espace successivement, de concentrer son attention visuelle et auditive vers un objet subtil et lointain. On augmente l'effort d'attention comme on tend un muscle, et tout d'un coup, on renonce à percevoir cet objet, comme on détendrait le muscle et cela donne une impression de vide. On se demande alors quelle est la conscience qui a détendu l'attention et à ce moment-là on revient à l'intérieur du corps pour la rechercher, a priori on ne la trouve pas, et on recommence ensuite dans la direction suivante. On peut aussi s'appuyer sur les déviations régulières de son état de vigilance, soit vers l'excitation, soit vers la torpeur. Si on est dans l'excitation, on travaille la détente de la conscience comme si c'était un muscle, et vice versa. À chaque fois, on n'oublie pas de se demander quelle est cette conscience qui décide de se détendre ou de se crispier. On en arrive à une « vigilance qui se relaxe en elle-même », comme on dit dans la non-dualité tibétaine, qui ne va ni vers l'extérieur ni vers l'intérieur. On pourrait donc la placer dans la peau du corps en imaginant que celle-ci est une peau de tambour qui, quand elle vibre, passe très rapidement d'une position plus en dehors à une position plus en dedans. On peut associer cette vibration des limites du corps au grésillement du son du silence, et cela nous aidera à dissoudre le schéma corporel, c'est ce qu'on appelle le *laya-yoga*, le yoga du lavage, de la dissolution.

- Quand on fait la respiration de cohérence cardiaque, il est important qu'il y ait cette différence entre l'inspir et l'expir qui soit bien ressentie. On peut méditer par exemple sur cette formule en commençant par l'inspir : « Plus l'inspir sera dans l'indépendance, plus l'expir sera dans la bienveillance » ou aussi, pour ceux qui seront de sensibilité chrétienne : « Plus l'inspir sera dans la liberté/ plus l'expir sera dans la charité »