

Roy Eugene Davis

(Center for Spiritual Awareness, USA)

La science de la réalisation du Soi

Un guide à la pratique spirituelle dans la tradition du Kriya Yoga

— Les Yogas Sutras de Patanjali —

– Extrait versets 1-20 –

Samadhi

Les états superconscients et comment les expérimenter

1. *Maintenant commence l'instruction dans le yoga, en accord avec la tradition établie*

La parole *maintenant* indique un temps propice pour que cette information soit enseignée aux chercheurs sincères de la vérité qui sont réceptifs à l'apprentissage.

Dans ce texte, *yoga* signifie normalement *samadhi*: "l'union complète" de l'attention et de la conscience de quelqu'un avec un objet de contemplation. Le *samadhi* superconscient est supérieur aux états de conscience ordinaires, confus et fragmentés. La référence à une tradition établie indique que ce qui est décrit est une connaissance utile qui était connue par d'autres.

2. *Le samadhi est expérimenté quand les fluctuations et les changements dans la conscience du méditant sont réduits et pacifiés.*

Ce sutra (sanskrit: *yoga-chitta-vritti-nirodha*) décrit les moyens spécifiques par lesquels le but ultime de la pratique est d'être réalisé [la réalisation du Soi, *ndt*]. Le *samadhi* a lieu lorsque les mouvements et les changements (*vrittis*) de la conscience individuelle (*chitta*) sont affaiblis, pacifiés, et sommeillent (*nirodha*).

3. *Le voyant demeure alors consciemment dans sa propre nature [essence]*

Le *voyant* est l'identité de Soi du méditant qui perçoit ce qui est observé ou expérimenté. Lorsque cessent les changements et transformations, semblables à des vagues, qui surviennent

d'ordinaire dans l'esprit [*mind*, ndt] et la conscience [*awareness*, ndt], la réalisation du Soi (l'expérience consciente accompagnée de la connaissance de son essence de l'être) domine.

4. D'autres fois, une personne est portée à s'identifier avec les changements et les transformations qui surviennent dans l'esprit et la conscience.

Un méditant peut jouir d'un état de superconscience clair alors que l'attention est intériorisée, et être encore attiré par – et identifié avec – les influences changeantes qui surgissent dans l'esprit et la conscience après la pratique de la méditation.

Quand la réalisation de Soi est stable, les contenus de l'esprit et de la conscience peuvent être vus objectivement.

5. Les modifications mentales sont quintuples. Elles peuvent causer douleur ou plaisir selon les circonstances dominantes qui permettent à leurs effets de s'actualiser.

Elles peuvent avoir le potentiel de causer de la douleur, être impures et restrictives; ou ne pas causer de douleur, être pures et ne pas empêcher nos pouvoirs de perception ou nos facultés de fonctionner.

6. Les cinq sortes de transformations qui modifient l'esprit et la conscience sont 1) les processus qui ont lieu lorsqu'une connaissance valide et acquise; 2) l'illusion; 3) les fausses croyances; 4) le sommeil; 5) la mémoire.

Ces transformations sont décrites dans les sutras suivants.

7. Les trois manières d'acquérir une connaissance valide sont la perception directe, l'inférence en tant que résultat d'une observation, et l'apprentissage auprès d'autres personnes qui ont la connaissance.

La perception directe résulte de la connaissance immédiate de ce qui est observé. Lorsque les circonstances ou les concepts sont analysés et que nous utilisons nos pouvoirs de raisonnement pour déterminer ce qui est vrai, ce que l'on pense être vrai devrait être soigneusement examiné et vérifié. Apprendre par d'autres qui sont instruits est un moyen commode d'acquérir une connaissance fiable. Pour une personne résolue sur le chemin spirituel, un guru instruit peut être utile. Si un tel maître n'est pas à portée de main, la connaissance utile peut être acquise par la perception directe, résultant de l'investigation intellectuelle, de la perception [*insight*, ndt] intuitive, ou de l'expérience personnelle.

8. Les illusions sont des perceptions erronées.

La perception erronée ou incomplète de ce qui est observé donne lieu à des illusions qui peuvent être retenues dans l'esprit comme de la fausse information qui interfère avec la pensée rationnelle.

Le principal obstacle à la réalisation du Soi est un sens imparfait de sa propre identité. Lorsque cette erreur est corrigée, la conscience du chercheur de la vérité est restaurée sans

délai dans la complétude [*wholeness*, ndt]. Le but ultime d'une juste pratique spirituelle est de voir à travers et de transcender le sens illusoire du soi.

9. Les fausses croyances sont des concepts mentaux erronés. Les hallucinations et les fantaisies sont des perceptions entièrement subjectives qui ne reposent sur rien d'existant.

Les idées et croyances erronées obscurcissent et déforment la conscience, interfèrent avec la pensée rationnelle, entravent les efforts à connaître ce qui est vrai, et peuvent pousser à des comportements imprudents et imprévisibles.

Les hallucinations sont des phénomènes produits par le mental et le cerveau qui peuvent se manifester sous la forme de voix mentales ou audibles qui semblent réelles, de visions, ou d'autres distorsions de la perception.

Les fantaisies surviennent quand l'attention et l'imagination ne sont pas sous contrôle.

Le chercheur de vérité doit éviter les fausses croyances, les hallucinations et les fantaisies en cultivant la santé psychique, en voulant se confronter à – et discerner – ce qui est vrai, en adhérant à un régime d'activité significatif et contre-balancé par des interludes de repos et de loisir sain, et en nourrissant sa conscience spirituelle.

10. Le sommeil est une modification du pouvoir de la cognition.

Les pouvoirs de la cognition (perception qui donne la connaissance) sont d'habitude limités quand nous dormons pour permettre au corps de se restaurer et au mental d'organiser l'information nouvellement acquise. À mesure que nous devenons plus conscients spirituellement, nous pouvons avoir un sommeil superconscient au lieu de nous identifier à des états subconscients ou inconscients.

11. Les mémoires sont des impressions mentales de perceptions antérieures.

Toutes les perceptions laissent des impressions dans le mental qui peuvent être suscitées (amenées à la conscience éveillée) et avoir de l'influence même lorsque nous n'en sommes pas conscients. Les mémoires influentes accumulées sur un temps donné comportent une condition karmique (potentiellement agissante). Si on leur permet d'être influentes, leurs effets peuvent être constructifs et améliorer l'existence, ou au contraire être restrictifs et accablants. Si leurs effets sont constructifs et améliorent l'existence en accord avec nos principaux buts, on peut leur permettre d'être influentes. Comment éliminer à jamais les causes des influences accablantes subconscientes, cela est décrit dans le sutra suivant.

12. Les influences accablantes des impressions mentales devraient être diminuées, affaiblies et éliminées par la pratique de la méditation et le froid détachement.

Les deux disciplines devraient être utilisées de façon appropriée.

13. La concentration alerte sur un objet choisi c'est la méditation.

À cause de notre inclination naturelle à être attentifs à ce qui est perçu, la façon la plus

simple d'éviter d'être indûment influencés par des modifications mentales accablantes, c'est de se concentrer sur ce qui a le plus de valeur. Contempler en méditation l'essence pure et consciente de notre être et la réalité de Dieu, c'est la plus grande valeur.

14. La méditation devient stable par une pratique dévouée et persistante.

On conseille d'habitude aux méditants débutants de s'asseoir pour vingt ou trente minutes afin de donner au corps le temps de se détendre, de permettre au mental de se calmer, à l'attention de se concentrer, et à un état d'esprit et de conscience clairs de prédominer. L'ardeur dévotionnelle, ainsi qu'une ferme résolution qui donne force et motivation, rend bientôt le méditant capable de s'établir fermement dans sa pratique.

15. Un froid détachement nous permet de contrôler les envies, les appétits et les pulsions instinctives.

La maîtrise de soi est essentielle pour quelqu'un qui aspire à la réalisation de Soi et de Dieu. L'observation objective, rationnelle, sans émotions de nos pensées, sentiments et inclinations, nous rend capables de les voir avec détachement, de faire les bons choix, de vivre comme nous le voulons effectivement, et de méditer avec aisance.

Au cours du quotidien, ainsi qu'en méditation, il peut être utile d'écarter ce qui n'est pas essentiel ou important. En méditation, il est recommandé de se défaire sans état d'âme des pensées, sentiments et perceptions subjectives.

16. Un détachement plus grand [et pratiqué plus facilement] résulte de la réalisation du Soi qui rend une personne insensible aux influences des forces cosmiques.

Les transformations et les changements qui surviennent dans le mental et la conscience peuvent être aussi causés par des influences subtiles de forces cosmiques régulées par les trois attributs fondamentaux de l'Ame cosmique.

Les noms sanskrits de ces trois attributs sont *sattwa*, *rajas* et *tamas*. Les influences sattwiques purifient l'esprit, clarifient la conscience, et améliorent les pouvoirs de l'intellect et de l'intuition. Les influences rajasiques stimulent et énergisent le mental, les émotions, et le corps. Les influences tamasiques obscurcissent la conscience, émoussent le mental, troublent les pouvoirs de l'intuition et de l'intellect, font naître des pensées et des sentiments d'indifférence apathique.

Quand les influences sattwiques prédominent durant la méditation, nous tendons à être inspirés et alertes, la concentration est plus facilement focalisée, et des états superconscients peuvent être expérimentés. Quand nous ne sommes pas en méditation, les influences sattwiques nous aident à adopter un style de vie équilibré et à être optimistes et de bonne humeur.

Les influences rajasiques soulèvent des émotions, agitent le mental, et distraient facilement l'attention. Les influences tamasiques peuvent causer des sentiments de lourdeur et une tendance à être passif ou semi-conscient. Il est possible de résister à ces influences et de les diminuer, en se concentrant avec une intention inspirée et une dévotion fervente jusqu'à ce qu'un état

superconscient soit expérimenté.

17. Dès lors que les fluctuations de la conscience perdent leur influence, une personne peut faire l'expérience du samadhi accompagné de pensées subtiles, une connaissance partielle du Soi, et des perceptions de béatitude.

Ceci est un stade préliminaire durant lequel des perceptions variées sont présentes, y compris des pensées aléatoires et des sentiments qui peuvent être subtils. Bien que ce samadhi puisse être accompagné de perceptions agréables, il a des caractéristiques changeantes et subit les influences de forces cosmiques régulées par les gunas. Bien qu'il puisse procurer des réalisations utiles et des perceptions de possibilités restant à réaliser, il ne libère pas notre conscience. On ne devrait pas le considérer comme l'accomplissement ultime, ni lui permettre de causer des attachements à des sentiments ou à des perceptions subtiles.

Les quatre stades préliminaires du samadhi dont il est possible de faire l'expérience sont:

1. Le stade *comparatif* – avec des pensées, idées, mémoires et sentiments qui procurent du plaisir ou de la jouissance. Une personne peut avoir tendance à comparer ses perceptions avec des perceptions méditatives antérieures ou avec ce que d'autres ont dit des états superconscients.

2. Le stade *non comparatif* – sans des mémoires ou idées qui interfèrent avec la concentration contemplative. L'attention et la conscience sont à ce point absorbées dans l'objet de la contemplation que tout sens de différence ou de dissemblance est absent.

3. Le stade *réflexif* – l'examen des essences ou attributs subtils de ce qui est contemplé, avec la présence de sentiments ou d'émotions. Une personne peut explorer les aspects subtils du mental, de l'intellect, de l'ego, des processus de la manifestation cosmique, ou de réalités plus élevées.

4. Le stade de *la connaissance spontanément révélée* – les essences subtiles et les aspects de la conscience sont directement compris. Ce qui auparavant n'était qu'observé se reflète sans faute dans la conscience du méditant.

Au-delà de ces stades se trouve la pure réalisation de l'unité sans le support d'un objet de perception. Quand cette réalisation est parfaite et permanente, elle perdure après la pratique de la méditation dans le cours des activités ordinaires. Une réalisation du Soi et de Dieu constante culmine dans la libération de la conscience.

18. L'autre samadhi [plus élevé] laisse dans le mental des impressions constructives.

Les influences d'impressions superconscientes constructives résistent aux conditionnements subconscients astreignants qui ont été imprimés dans le mental par l'expérience ordinaire, et les affaiblissent, les neutralisent et les dissolvent tous.

19. À partir du samadhi sans connaissance complète, une personne peut progresser vers des états plus subtils de samadhi, ou alors se retrouver impliquée dans les

caractéristiques plus grossières de la nature et de ses actions.

Quand la réalisation du Soi n'est pas parfaite, même si les pensées et d'autres objets de la perception ne sont pas observés, un méditant peut encore être enclin à se préoccuper de l'examen des caractéristiques subtiles de la nature. Depuis ce niveau, une personne peut transcender tous les objets de perception ou alors s'y impliquer.

20. Le samadhi plus élevé est précédé par un effort discipliné, une pratique méditative consciencieuse, des prises de conscience, une mémoire dégagée [des perceptions subtiles antérieures], une foi inébranlable, ainsi que le dévoilement et l'émergence de la connaissance innée.

Un effort discipliné et concentré est essentiel sur le chemin spirituel, et la pratique de la méditation doit être consciencieuse. Les prises de conscience procurent une connaissance utile. Les mémoires claires de perceptions intérieures préexistantes soutiennent nos efforts actuels. Une foi qui ne tremble pas élimine la possibilité du doute et l'indécision à propos de la pratique spirituelle. La connaissance innée est dévoilée et émerge en raison d'une juste pratique, d'influences superconscientes, et de la survenue d'éveils spontanés de l'âme.

* * *

Traduit en français avec l'aimable autorisation de Roy Eugene Davis.

Toute reproduction à des fins commerciales est interdite.