

ANDRÉ VAN LYSEBETH
LE YOGA MENTAL

André Van Lysebeth, un des principaux enseignants et propagateurs du yoga en Europe, est l'auteur de livres devenus classiques sur le yoga et le tantrisme.

Il nous présente dans ce volume les « images mentales », moyen-clé de la méditation, pierre angulaire de la pratique du yoga, utiles pour mieux se connaître et faire face au stress du monde. André Van Lysebeth explique ici comment il nous est possible de nous ouvrir à cette source de Vie inépuisable que représente la force du mental.

« Le travail proposé par l'auteur est d'utiliser la puissance des images mentales pour avancer non seulement dans la pratique yogique (visualisations pour intégrer corporellement des postures) mais aussi dans une façon de vivre plus apaisée. »

3^e Millénaire

« Nous retrouvons dans ce livre les qualités de l'enseignement d'André van Lysebeth : clarté, double regard, traditionnel et scientifique, approche intégrative... » Rémi Boyer, *La lettre du crocodile*.

www.almora.fr



9 782351 183779

000209

9,90 €

ANDRÉ VAN LYSEBETH YOGA MENTAL

YOGA MENTAL

ANDRÉ VAN LYSEBETH
“C’est dans mon mental
que je suis heureux
ou malheureux”

Almora

YOGA MENTAL

Du même auteur

Aux Éditions Almora

Santé et yoga, 2018

Aux Éditions Flammarion

Pranayama, la dynamique du souffle, 2017.

Au cœur du Tantra, 2017.

Détox, cure ayurvédique, 2017.

Encyclopédie Van Lysebeth du yoga, 2016.

Aux Éditions J'ai lu

J'apprends le yoga, 2004.

© Éditions Almora, septembre 2018

ISBN : 978-2-35118-377-9

Almora Librairie & Éditions
43 avenue Gambetta, 75020 Paris

• www.almora.fr •

ANDRÉ VAN LYSEBETH
YOGA
MENTAL

A l m o r a

COLLECTION DIRIGÉE PAR JOSÉ LE ROY

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PRÉFACES.....	11

PREMIÈRE PARTIE

IMAGE MENTALE

1. Une force-clé : l'image mentale (1)	21
2. Le contrôle du mental.....	35
3. Concentration	43
4. Se concentrer – c'est quoi au fond ?.....	51
5. L'immobilité source de puissance	79
6. Ce que l'on voit sans les yeux	89
7. Tu es « cela » qui voit (1).....	97
8. Tu es « cela » qui voit (2).....	105
9. Tout est mental, tout est dans le mental.....	113
10. Mais où sont donc ces images ?.....	119

DEUXIÈME PARTIE

CERVEAU ET IMAGE MENTALE

1. Activer le cerveau	139
2. Ce merveilleux cerveau... ..	159
3. Le beau pays du rêve.....	177
4. La dualité « mental/cerveau »	195
5. Maîtriser le cerveau	199

TROISIÈME PARTIE

IMAGE MENTALE : APPLICATIONS

1. Une force-clé : l'image mentale (2)217
2. Images mentales : apprenez à manipuler votre corps à l'aide des images mentales229
3. Images mentales, possibilités et mode d'emploi237
4. Hypnose, détour inutile et pourquoi je l'ai abandonnée245
5. Aide-mémoire : l'univers mystérieux du rêve .261
6. Les merveilleux pouvoirs de notre mental.....265

QUATRIÈME PARTIE

MÉDITER

1. *Yoga chitta vritti nirodha*277
2. Méditation.....291
3. Tratak299
4. Méditer, pourquoi, comment ? (1)..... 311
5. Méditer, pourquoi, comment ? (2)..... 345
6. Méditer, pourquoi, comment ? (3)..... 355
7. Méditer, pourquoi, comment ? (4)..... 365
8. Méditer, pourquoi, comment ? (5)..... 373
9. Guru et disciple 385

INTRODUCTION

Notre père, André Van Lysebeth, découvrit le yoga au sortir de la guerre. Homme d'action, il créa aussi une imprimerie (d'une vingtaine de personnes) « à partir de rien » comme l'on dit. Les livraisons étaient faites à bicyclette, tandis que l'aube était consacrée à la pratique du yoga, le soir à son partage.

En avril 1963, il rencontra son Maître, Swami Sivananda à Rishikesh. Celui-ci l'incita à lancer un magazine : « *Andrew, you must start a magazine.* » Chose qu'il fit dès le mois de juin, sans interruption, jusqu'à sa mort en janvier 2004.

Swami Sivananda fut également le Maître de nombre de yogis devenus célèbres (tel Swami Satyananda). Publiée durant quarante années, la revue *Yoga* couvrit un large éventail de sujets, allant de la mystique à la vie quotidienne, sans oublier la santé. Pratiquement seul rédacteur, notre père diffusa sans relâche ses recherches et le fruit de son expérience. La revue totalisa 15 000 pages !

Huit ans après son décès, nous sommes heureux et fiers de vous en offrir un florilège de textes inédits.

En fait, voici un septième livre car, outre la revue, papa publia six ouvrages devenus de grands classiques ! Parus à partir de 1967, ils sont un véritable « phénomène éditorial » (dixit l'éditeur). Traduits en une

douzaine de langues, l'on estime à près de deux millions le nombre de livres vendus de par le monde !

Dès les premières lignes du présent recueil, le ton est donné. Les nombreux adeptes de papa retrouveront l'enseignant au style clair et limpide. Il nous emmène dans un fabuleux voyage, celui du yoga mental. Comme au fil de ses cours et ses séminaires, il est conteur et captive l'attention ! Ses cours et conférences étaient émaillés de petites histoires devenues légendaires.

André Van Lysebeth était hatha yogi dans l'âme. Il prône le yoga intégral, celui de la personne concrète, rencontrée au quotidien, corps et esprit vécus en une entité indissociable. Le hatha yogi sait que derrière les postures il y a le souffle, derrière le souffle le *prâna* et le mental, et au centre, le Spectateur.

Il savait que la pratique du yoga est un moyen « holistique » de relever les défis de la vie moderne. Papa était également un homme du monde, fasciné par beaucoup de choses. Il est reconnu comme ayant introduit le yoga en Occident et il fut également un des premiers à inviter des yogis en Europe. Il voyagea énormément pour aider au développement du yoga.

Ce recueil, le premier d'une série en gestation, couvre les « images mentales » comme moyen-clé de la méditation. Une pierre angulaire de la pratique du yoga, utile pour mieux faire face au stress du monde.

Dans un article, papa souligne : « *C'est dans mon mental que je suis heureux ou malheureux. C'est grâce à lui que je réussis ou que je rate ma vie. Quelle est la différence entre Napoléon et un quelconque caporal, sinon l'emploi du mental ?* »

Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à lire ce livre que nous en avons eu à en choisir les articles

et en composer un florilège. Il se lit comme un roman et aide à comprendre la pensée yogique quant à l'harmonie unissant les êtres vivants, les objets, la Terre et tout l'Univers. Au contact de ces textes, les premières images venant à l'esprit sont dites par Antoine de Saint-Exupéry :

- on ne voit bien qu'avec le cœur ;
- l'essentiel est invisible pour les yeux ;
- c'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante.

Non seulement André Van Lysebeth raconte, mais en plus il explique par des fondements scientifiques comment tout cela fonctionne et comment il nous est possible à nous, simples mais étonnants humains, d'initier le cerveau et le mental à s'ouvrir et à découvrir cette source de Vie inépuisable que représente la force du mental par les techniques ancestrales des yogis.

Liliane, Willy, Albert et Luc Van Lysebeth

PRÉFACES

La publication de l'œuvre d'André Van Lysebeth est un régal inattendu et précieux pour tous ceux qui ont eu le privilège de suivre l'enseignement extraordinaire du plus grand Maître occidental, et toute personne parcourant un cheminement yogique. L'enseignement d'André est unique de par sa fidélité à la tradition la plus antique et son message actuel, incroyablement moderne. La Fédération Méditerranéenne de Yoga se réjouit profondément de l'opportunité offerte par cette publication. Elle est attendue par tous nos membres et fondamentale aux élèves des diverses Écoles de Formation. Le présent recueil nous rapproche de l'inoubliable Maître.

Wanda Vanni,
Présidente de la Federazione Mediterranea Yoga

L'Association « Yoga - Les Amis d'André Van Lysebeth » de Paris invitait chaque année son Maître pour une grande journée de pratique où nous nous retrouvions tous heureux en grand nombre autour de lui. Je le raccompagnais le soir gare du Nord d'où il repartait vers Bruxelles. Je le revois, au moment de nous séparer me dire avec bienveillance mais grande fermeté dans son regard : « *Au revoir et... surtout bonne pratique...* »

En poursuivant à Paris la formation de professeurs de yoga, la pensée transmise, « *une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie* », est au cœur de notre préoccupation.

Son enseignement parfaitement adapté au temps présent, sa pédagogie unique, son charisme, son éthique sont toujours vivants. Aussi cette publication a une valeur inestimable pour encore mieux diffuser son enseignement. Quelle magnifique initiative !

Marie-Rose BARDY
Présidente de l'Association « Yoga - Les Amis d'AVL »
Directrice des études de l'École de yoga AVL
(Paris)

On pense souvent qu'André Van Lysebeth fut avant tout un Maître d'āsanas, car, dans son immense production écrite qui va de la revue mensuelle publiée pendant près de quarante ans jusqu'aux livres et nombreux articles attestant d'une longue vie de pratiquant, Maître et divulgateur de yoga, c'est son premier livre *J'apprends le yoga* qui a obtenu le plus de succès. Véritable best-seller, le livre a été diffusé dans le monde entier et, après quarante ans, il est toujours vendu avec le même succès. Il continue à être un ouvrage de référence non seulement pour ceux qui pratiquent le yoga, mais aussi pour les futurs professeurs de yoga qui se forment. Ce manuel illustre une séquence de yoga comprenant les positions les plus traditionnelles et les plus classiques que lui a transmises son Maître Swami Shivananda de Rishikesh auquel il est resté dévoué pendant toute sa vie. Le grand succès de *J'apprends le yoga* a amené le public à considérer André seulement comme un professeur d'āsanas, sans que soient appréciées à leur juste valeur et la richesse de son parcours et la profondeur de son enseignement. Seules les personnes qui l'ont vraiment connu durant ses cours ou les longs séminaires d'été, ont eu la chance de découvrir avec lui les multiples aspects du yoga et faire trésor de cet enseignement et de cette expérience.

Il s'en suit un grand intérêt pour ce livre que les enfants d'André ont pris l'initiative de publier, en particulier Willy qui fut très proche de son père durant tout son parcours. Cela n'a pas été tâche facile que de

sélectionner les textes parmi les centaines d'articles publiés dans les revues, de les regrouper par sujet et de donner vie à ce livre tout à fait inattendu qui révèle et met en valeur la richesse des nombreux thèmes abordés par André tout au long de sa vie en leur donnant une juste visibilité. Grâce à ce livre et aux prochains qui paraîtront, justice est rendue à André, ce grand Maître et divulgateur du yoga intégral, du tantra yoga et du hatha yoga en particulier. Les thèmes traités dans ce livre sont nouveaux, ils n'ont jamais été publiés et pourtant ils sont d'un intérêt primordial pour ceux qui veulent connaître la pensée d'André sur les purs processus mentaux dans la vie d'une personne et pour ceux qui désirent apprendre à les rendre inactifs afin de libérer *citta*, la conscience subjective.

À ce propos je voudrais mettre en évidence un aspect de l'enseignement d'André auquel on n'a pas toujours donné suffisamment d'importance et qui révèle sa grande sensibilité. Dans son livre *J'apprends le yoga*, il explique à propos des āsanas qu'« *une position de yoga pour être telle doit être exécutée correctement, maintenue longtemps en éliminant les efforts inutiles, en contrôlant la respiration et l'activité mentale* ». Ces recommandations révèlent combien il était sensible à toutes les potentialités innées que nous portons en nous. Il n'a jamais exalté l'action physique uniquement sur le plan de l'habileté et il a toujours accordé une grande importance à la respiration et aux facultés mentales en insistant sur le contrôle du souffle et des pensées durant la réalisation d'une āsana.

Une série d'articles regroupés dans ce livre traitent des images mentales et du développement de certaines capacités sur ce plan spécifique comme celle, par exemple, de voir sans les yeux, pour passer ensuite à

l'éloge de l'immobilité comme source de puissance. Dans le chapitre 9 intitulé « Tout est mental, tout est dans le mental », André affirme qu'il a appris à se méfier de ce qui est évident pour les sens, le fait d'avoir vu avec ses propres yeux ne constituant pas un fait irréfutable. Il a appris que le réel est à l'antipode de l'évidence. Autrement dit, André met l'accent sur un concept qui a été scientifiquement prouvé : toute information qui provient des cinq sens, doit être élaborée par le cerveau et reproduite comme image mentale. Il est nécessaire d'apprendre à connaître notre univers intérieur fait d'images, de sensations, de sons, de saveurs, d'odeurs qui caractérisent le monde extérieur. Selon André, il ne s'agit pas de nier l'univers extérieur concret, mais de se rendre compte qu'il ne ressemble en rien à sa représentation mentale. Cette observation est à la base d'une analyse qui, dans son évolution, mène au concept de « maya », à savoir l'illusion qu'il faudra éliminer, suivant la vision des vedanta, pour accéder à la vraie réalité.

André fait de nombreuses considérations à propos du sommeil : par exemple le fait de se plonger dans le sommeil déclenche spontanément la rétraction des sens, c'est-à-dire que les cinq sens sont isolés, quelque chose en nous décide de ne plus écouter les informations sensorielles ce qui nous permet ainsi d'entrer dans un état spontané de pratyāhāra. Pendant les parcours de méditation, il s'agit au début de recréer le même état de rétraction pour entrer, ensuite, consciemment en contact avec les contenus mentaux qui pourraient être liés aux événements de la vie les plus marquants, sans que cela soit considéré comme un examen de conscience. Il ne devrait y avoir ni jugement, ni considération, ni évaluation, mais seulement une simple observation

accompagnée d'un détachement intérieur. Pendant la méditation, on adopte la position assise pour éviter, comme dans le sommeil, de tomber dans l'activation du mental qui conduirait à la production de rêves et de visions oniriques incontrôlées. La position assise constitue donc le premier obstacle : il faut se tenir parfaitement immobile avec le dos bien droit et éliminer tous les micromouvements du visage, des mains et de toutes les parties du corps. L'immobilité du corps produit un état intérieur caractérisé par l'absence de stimulations sensorielles, les millions de récepteurs contenus dans notre corps sont ainsi au repos. Cet état ressemble à la sensation que l'on éprouve quand on a un membre plâtré et que l'on dit : « Je ne sens pas mon bras, je ne sens pas ma jambe ». Imaginez cette immobilité qui pénètre tout le corps, vous éliminez patiemment tous les micromouvements, vous entrez progressivement dans un état de silence intérieur, la respiration ralentit et les images mentales, tout comme les pensées, diminuent ; petit à petit vous atteignez un état de silence conscient et votre cerveau n'est plus réactif.

André affirme clairement que, dans la méditation, il est nécessaire d'apprendre à se détacher totalement de tous les organes des sens, de façon à fermer toutes les portes qui communiquent avec le monde extérieur et à limiter l'intérêt pour les contenus mentaux, derrière lesquels se trouve en permanence le Spectateur profond, le Soi, l'essence même de notre existence.

Au fond, ce livre est le recueil des enseignements les plus secrets d'André, ceux qui n'ont jamais été diffusés dans ses livres et qui représentent le cœur, la vraie profondeur de son expérience et de sa pratique personnelle, en fait la plus intime et donc la moins connue.

André a été et restera toujours pour moi, et pour tous ceux qui l'ont connu, un Maître qui, dès les années cinquante, a su travailler sans répit au service du yoga avec disponibilité, générosité et sincérité. Il nous a transmis, avec sa simplicité et avec tous les moyens qu'il avait à sa disposition, un enseignement de grande valeur, suffisamment vaste pour toucher tous les domaines du yoga.

Je voudrais avec cette préface exprimer à André ma profonde reconnaissance et le remercier tout simplement d'avoir existé.

Antonio Nuzzo
Vice-président de la Federazione Mediterranea
Yoga

PREMIÈRE PARTIE

IMAGE MENTALE

1. UNE FORCE-CLÉ : L'IMAGE MENTALE (1)

Qu'on le veuille ou non, qu'on en soit conscient ou pas, toute image mentale se réalise. Plus elle est concentrée, c'est-à-dire nette, plus longtemps elle est maintenue dans le champ de la conscience, plus elle gagne en efficacité, en puissance. Il est erroné de croire qu'une image mentale soit passive comme celle qui apparaît sur un écran de cinéma. L'image mentale est créatrice au sens le plus littéral du terme, et son dynamisme dépasse celui de la volonté.

L'expérience du pendule

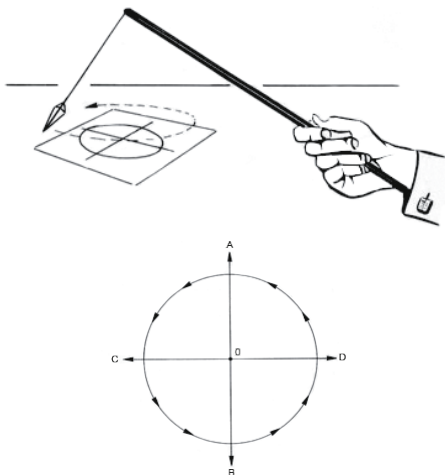
Cette expérience très simple démontre le dynamisme de l'image mentale. Elle est aussi peu spectaculaire que celle consistant à attirer de menus morceaux de papier avec une baguette d'ébonite frottée sur une étoffe. Mais vous avez démontré l'existence de cette énergie formidable qu'est l'électricité, sans laquelle notre civilisation moderne serait impensable, et avec le pendule vous mettez en évidence une force aussi dynamique, celle de l'image mentale qui supprime la volonté.

L'expérience décrite ci-dessous montre que toute image mentale :

- tend à se réaliser ;
- d'une façon inconsciente ;

- et, le cas échéant, malgré l'opposition de la volonté.

Matériel nécessaire : une feuille de papier et un pendule. Sur la feuille de papier se trouve une circonférence partagée en quartiers par deux droites perpendiculaires.



Le pendule s'improvise à l'aide d'un petit objet pesant, alliance, vis, etc., suspendu à un fil de 20 cm, attaché au bout d'une légère baguette de 30 cm environ de longueur. Votre pendule est prêt ? Alors nous pouvons commencer. Posez la feuille devant vous sur une table. Tenez le pendule entre le pouce et l'index de la main droite – si vous êtes droitier ! – sans appuyer le coude sur la table afin de maintenir le bras libre. Laissons d'abord pendre le pendule et voyons ce qui se passe. Nous constatons qu'il est agité de légers soubresauts et qu'il est impossible de le maintenir rigoureusement immobile.

Immobiliser le pendule

Vous allez pourtant l'immobiliser avec la plus grande facilité. Fixez du regard le point O, centre de la circonférence et intersection des deux droites ; imaginez le pendule immobile au-dessus de ce point. Vous verrez les mouvements du pendule s'arrêter et vous le maintiendrez immobile – rigoureusement ! – aussi longtemps que vous le désirez, c'est-à-dire aussi longtemps que vous maintiendrez l'image du pendule immobile dans le champ de la conscience et que vous penserez au point O.

Le pendule tourne tout seul !

La suite de l'expérience consiste à mettre le pendule en mouvement.

Facile, me direz-vous, il suffit pour le faire se déplacer, d'effectuer les mouvements nécessaires. Ce serait trop simple et ne prouverait rien. Ce que nous voulons obtenir, c'est que, malgré la ferme décision de ne remuer ni le bras ni la main, le pendule se met en mouvement.

Vous voilà donc bien résolu à ne pas bouger la baguette consciemment ni volontairement.

Bon. Maintenant, pensez à la ligne AB et imaginez le pendule se déplaçant le long, ou plutôt au-dessus de cette ligne. Au bout de quelques secondes, juste le temps nécessaire pour vous concentrer et imaginer le mouvement, sans que vous en soyez conscient le moins du monde, comme s'il était mû par une force extérieure, le pendule va s'ébranler et entamer un mouvement de balancement dans le sens pensé, mouvement qui s'amplifiera à mesure que l'expérience se prolongera.

Donc, INCONSCIEMMENT et, ce qui est peut-être plus important, À L'ENCONTRE DE VOTRE VOLONTÉ,

l'image mentale du mouvement s'est matérialisée dans les faits, le pendule oscille.

Puis, pensez à la circonférence, imaginez la pointe du pendule décrivant un cercle au-dessus de la circonférence tracée sur la feuille de papier. Bientôt vous constaterez que le mouvement de balancement d'avant en arrière se transforme en une ellipse dont la forme se rapproche de plus en plus du cercle pour bientôt décrire un cercle parfait. Mais vous êtes toujours décidé et persuadé que ni votre bras ni votre main ne mettent le pendule en mouvement et qu'il se meut indépendamment... Dès que vous désirez immobiliser le pendule, il suffit de penser à nouveau au point O.

Explication

Vous avez déjà deviné que ce sont les micromouvements inconscients et involontaires du bras et de la main qui sont la cause des mouvements correspondants du pendule qui joue tout simplement le rôle d'un amplificateur.

L'image mentale a déclenché les imperceptibles mouvements nécessaires à sa réalisation. Cette réalisation est non seulement involontaire, mais elle est obtenue à l'encontre de la volonté la mieux arrêtée. Voilà ce qui rend les images mentales dangereuses lorsqu'elles sont négatives et d'une étonnante efficacité lorsqu'elles sont utilisées d'une façon positive.

Mais n'anticipons pas...

Le sourcier et le radiesthésiste

Cette modeste expérience nous explique aussi la raison d'être du pendule du radiesthésiste ou de la

baguette du sourcier. Leur rôle à tous deux se limite à amplifier les mouvements imperceptibles déclenchés par les impulsions inconscientes.

Les « ondes » sont perçues par l'inconscient du sourcier ou du radiesthésiste. L'inconscient ne pouvant parler ce langage directement intelligible au conscient, provoque ces micromouvements qui, amplifiés par le pendule ou la baguette, deviennent perceptibles. Nous ne discutons pas ici la réalité de ces « ondes », nous nous contentons seulement de signaler qu'une étude récente a démontré que les cours d'eau souterrains et les nappes aquifères enfouies dans le sous-sol modifient localement le champ électromagnétique, ce qui a pu être décelé par des appareils de détection très sensibles. Il y a cependant une différence essentielle entre l'expérience du pendule et le travail d'un sourcier ou d'un radiesthésiste. Dans le premier cas, l'image mentale est l'élément dynamique, la source du mouvement est dans l'opérateur lui-même.

Dans la pratique de la radiesthésie ou dans l'art du sourcier, c'est exactement le contraire qui doit être le cas. La cause du mouvement ne peut pas être une image mentale. Le sourcier ou le radiesthésiste doivent adopter une attitude passive, mentalement du moins, et éviter à tout prix que des images mentales ne provoquent des mouvements du pendule ou de la baguette, au lieu de réagir à des influences extérieures imperceptibles aux sens.

Donc, pour le radiesthésiste ou le sourcier, la passivité est l'élément essentiel, et il lui est indispensable de conserver le mental neutre. Cela demande à coup sûr un très long entraînement, sauf dans le cas de dons tout à fait spéciaux, ce qui est rarissime. La difficulté consiste à éviter que des images mentales parasites ne

mettent le pendule ou la baguette en mouvement, mouvement qui serait interprété à tort comme perception d'une onde.

Certaines personnes manipulent le pendule à tort et à travers et s'imaginent de bonne foi être de grands radiesthésistes. Elles arrivent à des résultats entièrement faux, ce qui serait sans conséquence s'il ne s'agissait que d'un jeu. Souvent ces pseudo-radiesthésistes s'appuient sur des mouvements faussés du pendule pour des décisions malencontreuses pour eux ou pour les autres.

Support de concentration mentale

Le pendule a une autre raison d'être, en plus de son rôle amplificateur : celle qui consiste à focaliser et à faciliter la concentration mentale. Le sourcier dirige toute son attention vers sa baguette dans l'expectative des mouvements révélateurs éventuels. Il en va de même en radiesthésie.

Hypnose et suggestion

Après cette digression, revenons au dynamisme de l'image mentale.

L'image mentale peut tout. Elle est à la base des phénomènes bien connus de la suggestion et de son corollaire, l'hypnose. L'image mentale est le secret de l'hypnotisme et celui des grands manipulateurs d'hommes et de foules. Emil Ludwig disait, en parlant de Napoléon, qu'une de ses grandes forces était son pouvoir d'évoquer des images dans l'esprit des autres par l'emploi des mots.

Nous avons vu que le dynamisme de l'image mentale croît en proportion de l'état de concentration du

sujet et du temps. Toutes les manœuvres de l'hypnotiseur – ambiance de calme, demi-obscurité, bruit de fond monotone –, créent les conditions requises pour une bonne concentration par élimination des facteurs de distraction. La fixation du regard est un autre facteur important pour obtenir l'état de concentration désiré. Puis viennent les paroles de l'hypnotiseur. Toute l'attention du sujet est concentrée et dirigée vers l'hypnotiseur créant ainsi le « rapport ».

Une fois ce rapport établi, l'hypnotiseur crée dans le mental du sujet les images nécessaires aux résultats recherchés. Ceux-ci sont souvent spectaculaires et frappent l'imagination des éventuels spectateurs. Par exemple, les hypnotiseurs de foire suggèrent au sujet qu'il se trouve en plein Sahara. L'hypnotisé se met à transpirer à grosses gouttes, comme accablé de chaleur. Ne discutons pas si ces expériences sont souhaitables ou non, utiles ou nuisibles.

Nous évoquons l'hypnose pour démontrer la puissance de l'image mentale dans la pratique, car l'hypnose est à 95 % de la suggestion pure et simple.

Le système Coué, que des gens superficiels ont tendance à sous-estimer et qui permet des plaisanteries faciles, est une autre application du dynamisme de l'image mentale. Ici ce n'est plus une suggestion venant de l'hypnotiseur, une hétérosuggestion, qui est à l'œuvre, mais une suggestion délibérée de la part du sujet, une autosuggestion.

Effets physiologiques

L'image mentale étend le domaine de ses réalisations bien au-delà de la musculature striée, c'est-à-dire soumise à l'emprise de la volonté. Non contente d'être en

mesure de contrecarrer la volonté, elle s'impose dans des domaines où la volonté consciente n'a pas d'accès, où elle est normalement inopérante : tout le domaine de l'automatisme organique, de la vie végétative. L'image mentale peut agir aussi bien sur le tube digestif (estomac, intestins) et sur le système vasculaire (circulation sanguine) que sur les sécrétions glandulaires. Lorsque vous dites à une personne timide « Pourquoi rougissez-vous, mademoiselle ? », elle s'empourpre sans autre raison. L'image mentale de la rougeur, que vous avez évoquée en lui parlant, a provoqué le phénomène et l'afflux de sang dans les capillaires dilatés du visage sous l'influence de l'image mentale.

Dans ce domaine, les yogis sont passés maîtres et ont développé des techniques très précises quoique peu connues. Motif du secret : le danger d'un emploi inconsidéré ou non conforme à la technique.

La fanfare et le citron

Ce titre – à la façon de notre ami Jean de La Fontaine – couvre une histoire inventée de toutes pièces, quoique fondée sur un cas fort connu, où l'image mentale influence les glandes, en l'occurrence les glandes salivaires !

Imaginez l'inauguration d'un Salon de l'Alimentation. Après le passage des officiels, le public se presse dans les halls d'exposition tandis qu'un orchestre de cuivre déverse ses flonflons, à grands renforts de décibels.

Face à l'orchestre, un stand d'exposition de fruits exotiques, bananes, oranges, pamplemousses, citrons, etc., bien rangés dans leurs caisses, luisants et appétissants. L'orchestre y va de tout son cœur. Un musicien,

apoplectique, joues gonflées, souffle dans l'embout de son tuba. Au premier rang des badauds, un galopin écarquille les yeux et, bouche bée, regarde tous ces cuivres et les musiciens.

Le gamin tient en main un demi-citron qu'il suce de temps à autre. Le jus acide lui fait faire la grimace que vous devinez identique à celle que l'on fait en mâchant de la rhubarbe. Notre tubiste, un instant distrait, aperçoit garçonnet, citron et grimace : aussitôt l'eau lui vient à la bouche. La salive afflue et l'empêche de souffler dans son instrument, il doit cesser de jouer. Son voisin, ahuri, le regarde, voit lui aussi le galopin et son citron, et, victime de ses glandes salivaires, s'arrête aussi. Enfin, c'est l'orchestre au complet qui salive et s'arrête de jouer. La suite de l'histoire ? Ne nous fatiguons pas à en trouver une puisqu'elle est inventée de toutes pièces !

À propos, cher lecteur ou chère lectrice, par hasard n'auriez-vous pas salivé ? Avouez-le sans fausse honte ; et puisque nous sommes en veine de confiance, je vous dirai que j'ai salivé moi aussi... pendant sa rédaction ! C'est bien l'image mentale qui en est la cause car la vue des caisses entières de citrons n'aurait sans doute aucun effet sur les glandes salivaires de nos musiciens. Par contre, le citron coupé et les grimaces du gamin constituaient une suggestion très puissante évoquant irrésistiblement l'image mentale de la salivation avec le résultat que nous avons vu.

Redevenons sérieux, car le sujet est de la plus haute importance pratique. Nous avons bien établi que l'image mentale influence les sécrétions glandulaires, donc les glandes endocrines autant que les exocrines.

Applications pratiques

Plus loin, nous verrons ensemble les techniques à utiliser pour domestiquer le dynamisme de l'image mentale aux fins les plus diverses, par exemple pour rééduquer l'intestin. Entre-temps, une des conditions essentielles de succès dans cette sphère d'action étant la concentration mentale, continuez votre entraînement dans ce domaine, c'est-à-dire exercez votre mémoire, pratiquez trâtaka, lisez en visualisant, etc. Dès aujourd'hui cependant, il est indispensable de tenir compte de cette force dans la vie courante.

Méfiez-vous des images mentales négatives

Première conclusion : attention aux images mentales négatives, notamment l'anxiété, la crainte. Chez une personne vivant perpétuellement dans la peur de développer un ulcère à l'estomac, à force d'entretenir cette image mentale négative, elle se *réalisera infailliblement* et la personne « fera » son ulcère à l'estomac, après un temps plus ou moins long. Plus grave, la personne qui se sera « fabriqué » de la sorte un ulcère à l'estomac y verra la confirmation de ses craintes et toutes les images mentales négatives ultérieures gagneront en puissance et se réaliseront avec d'autant plus de facilité. Le grave danger auquel s'exposent les personnes à images mentales négatives, c'est qu'ignorant la cause occulte de leurs maux, elles deviennent une proie d'autant plus facile aux suggestions négatives suivantes, entrant ainsi dans un infernal cercle vicieux d'où il est malaisé, voire impossible de s'extraire.

Un cas frappant

Un cas frappant de réalisation d'une image mentale négative est rapporté par le Dr Artault dans la *Chronique Médicale* et Ch. Baudouin le cite dans son livre faisant autorité en la matière, *Psychologie de la suggestion et de l'autosuggestion*.

Une jeune femme, enceinte depuis deux mois, se rend en visite chez des amis. Parmi les personnes qu'on lui présente ce soir-là, se trouve un homme dont l'index présente une malformation consécutive à un accident. Une phalangette ayant été écrasée, l'ongle, épaissi, recourbé, a tout à fait la forme d'une griffe de lion. La vue de cet index déformé frappe la jeune femme qui ne peut en dégager le regard. Rentrée chez elle, ce doigt l'obsède et une terreur s'empare d'elle, celle que son enfant pourrait présenter une pareille déformation. Cette obsession la hante nuit et jour. L'enfant naît avec un doigt exactement pareil. Le Dr Artault ajoute : « *C'est une fillette que je vois encore souvent, et chaque fois je regarde son doigt à griffe, je le compare à celui du modèle que j'ai vu aussi, et devant la précision expérimentale de ce fait de télégenie autrement indiscutable que les à peu près des "envies" de commères, je souris des incrédulités systématiques. Si nous n'expliquons pas ici, nous constatons.* »

Dans ce cas, l'image mentale s'est non seulement matérialisée dans la chair, mais a modifié le cours du phénomène qu'est normalement l'hérédité.

Dans cette histoire authentique il est troublant de constater que l'image mentale obsessionnelle chez la mère se soit réalisée dans la chair de l'enfant qu'elle portait, donc dans un autre être !

Éliminer ces images négatives

Évitez surtout d'éliminer les images mentales négatives en les refoulant. Ne croyez pas que vous avez détruit l'image mentale négative parce que vous vous êtes dit « n'y pensons plus » et que cela semble réussir, puisqu'effectivement vous n'y pensez plus guère.

L'image mentale négative refoulée dans l'inconscient continue à y vivre et agir, mais d'une façon incontrôlable puisque inconsciente, ce qui la rend d'autant plus pernicieuse. La seule tactique valable consiste à entretenir des images positives opposées. Si vous êtes angoissé, si vous craignez la maladie, pensez santé, force, vitalité, courage. Imaginez votre corps resplendissant de santé, indestructible, inattaquable aux maladies. C'est la seule méthode correcte pour éliminer les pensées indésirables. Non seulement vous éliminez les pensées négatives, mais en entretenant consciemment les pensées positives, leur dynamisme créateur amènera tôt ou tard leur réalisation, leur matérialisation, la rapidité de cette réalisation dépendant, tout comme pour les pensées négatives, de la concentration et de la durée. Le positif vainc toujours le négatif.

Placebo

Le « placebo » est un exemple d'utilisation positive de l'image mentale. Lors des expériences du Dr Joseph H. Pratt de Boston et de ses assistants, au Centre Médical de Boston, lorsqu'aucune lésion organique apparente ne le justifiait, des piqûres d'eau distillée étaient faites avec les mêmes résultats cliniques qu'une injection de produit actif. Pour le malade, le cérémonial de la piqûre est une puissante suggestion créant l'image mentale

du résultat et l'effet se produisait comme avec un produit actif, ce qui ne nous étonne plus.

Voilà une application positive de l'image mentale. Il est certain que le Dr H. Pratt a raison d'injecter de l'eau distillée s'il soulage ses patients aussi efficacement qu'en leur déversant des produits chimiques dans le corps. De là à conclure que les injections de produits actifs sont inutiles il n'y a qu'un pas... qu'il faut bien se garder de franchir ! Les placebos n'agissent que parce que les produits actifs sont efficaces, sans quoi quelle image mentale le placebo pourrait-il évoquer dans l'esprit du malade ? Pour que le placebo produise un effet, il faut :

1) Que le patient connaisse bien, par expérience personnelle de préférence, les effets du produit actif ;

2) Qu'il soit dans l'ignorance de la substitution ;

3) Il est même souhaitable que l'infirmière l'ignore afin que le cérémonial se déroule d'une façon tout à fait authentique. Si ces conditions sont réalisées, et seulement alors, le placebo peut agir et l'image mentale positive peut s'imposer et se transposer dans les faits.

Répetons qu'il faut se garder de conclure à l'inutilité de la pharmacopée et de croire qu'il suffirait d'injecter de *l'aqua simplex* à tout propos.

Cependant, les cas d'application sont beaucoup plus nombreux qu'on ne le croit et peut-être, pour le grand bien des malades, le corps médical y a-t-il plus souvent recours qu'on ne l'imagine. Ce n'est pas attaquer la probité des médecins que d'évoquer cette possibilité, au contraire !

Nous retiendrons donc que :

- Les images mentales ne sont pas passives, elles sont dynamiques.
- Elles tendent toutes vers leur réalisation.
- Pour se matérialiser, elles n'ont nul besoin de la volonté.
- La dispersion, c'est-à-dire la multiplicité des images mentales et leur manque de netteté leur enlève proportionnellement de leur efficacité, ce qui est heureux dans beaucoup de cas.
- Les images mentales positives sont créatrices. Négatives, elles sont destructrices.
- Ne jamais refouler les images mentales négatives, mais procéder par substitution. Remplacer l'image négative par la positive opposée.

2. LE CONTRÔLE DU MENTAL

Le second sloka des classiques *Aphorismes de Patanjali* (Yoga Sutras), le célèbre « Yoga Citta Vritti Nirodha », résume et condense tout le reste de l'ouvrage et définit en fait autant la voie vers l'état de yoga et l'état de yoga lui-même.

Le commenter valablement exigerait de réécrire ces *slokas* et de les expliquer, ce qui a déjà fait l'objet d'un nombre respectable d'ouvrages.

La brève explication suivante n'aura donc d'autre but que d'introduire un exercice de yoga mental et du même coup de montrer qu'il se situe d'emblée dans la ligne du yoga de Patanjali.

Dans le Sutra cité, « Yoga » est employé pour désigner l'état de yoga.

« Citta » : ce terme est à proprement parler intraduisible et il prend d'ailleurs des colorations bien différentes selon les ouvrages, les auteurs et le contexte. Il vient de la racine sanscrite « Cit » qu'on pourrait traduire par « principe engendrant la conscience ». En fait, nous allons essayer de comprendre intuitivement ce que « Citta », – traduit d'une manière très approximative comme étant la « substance pensante » – veut réellement dire.

Supposons que vous soyez profondément endormi et que vous rêviez que vous naviguez en pirogue dans une lagune du Pacifique. Vous n'êtes pas « conscient »

au sens de conscience objective éveillée, comme maintenant lorsque vous lisez ce texte, mais cependant vous vivez ce rêve, vous en prenez connaissance puisque vous en avez parfois le souvenir. Autrement dit, pendant que vous rêvez, des images apparaissent dans votre psychisme, des formes se créent. Ce mystérieux « quelque chose » qui est la substance même des formes que vous voyez en rêve, c'est en somme votre Citta.

Il est sans importance de savoir si ces « formes » ou images proviennent de vos souvenirs, de votre inconscient, etc. Il est, pour l'instant, sans importance de savoir si cela se passe dans votre cerveau ou à l'aide de votre cerveau. La seule chose qui nous intéresse c'est l'apparition même de ces images dans le psychisme. Et de remarquer que vous ne les choisissez pas. Ce « quelque chose » qui prend des formes diverses, selon la nature du rêve, est donc votre Citta.

« Vritti » : signifie littéralement « tourbillon ». En fait, la substance qui prend des formes est bien Citta, mais chaque « forme » qui apparaît est une « modification » de la substance pensante, c'est-à-dire Citta.

« Nirodha » se traduit souvent « restriction, arrêt, contrôle ». Nous pouvons donc interpréter le sloka en question comme suit : « Le contrôle, la restriction (nirodha) des modifications (vritti) de la substance pensante (citta) est le Yoga. »

Revenons à l'état de rêve.

Le rêveur ne choisit pas ses rêves ! Son inconscient les suscite et les lui présente. Le rêve est une activité psychique fondamentale, dont l'absence ou la suppression entraîne des troubles psychiques profonds. Si l'on empêche quelqu'un de rêver en le réveillant au moment où un rêve commence – cela se constate par l'électroencéphalographe ou par les mouvements oculaires rapides

–, après quelques semaines son comportement se modifie et devient anormal.

Au réveil nous n'avons plus, le plus souvent cependant, aucun souvenir de nos rêves, sauf dans certains cas et chez certaines personnes.

Notre objet n'est pas de philosopher ici à propos du rêve et de son importance, mais bien de constater que le « moi conscient de veille » ne les choisit pas. On ne rêve pas : on « est rêvé ». Et lorsque je suis éveillé, le contenu de mon mental m'est imposé par mon environnement, lequel suscite la formation des « images » sensorielles qui apparaissent dans le champ de ma conscience, et qui sont, elles aussi, des « modifications de ma substance pensante ». Il faut inclure dans ces modifications, non seulement les images du monde extérieur, mais aussi les sentiments et autres perceptions qui se mêlent aux images du monde extérieur.

Exemple : le chat est à l'affût devant le trou de la souris. Celle-ci apparaît et son image est perçue par le chat, avec la réaction « miam, miam » ! L'ensemble « image de la souris, anticipation du repas » forment une modification de la substance pensante du chat. Si le gros chien du voisin apparaît à ce moment, la nouvelle « vritti » comporte l'image du chien, plus la frayeur éprouvée par le chat dont les poils se dressent sur l'échine.

Il en va de même pour nous. Le monde extérieur nous bombarde de stimuli qui éveillent des images, lesquelles provoquent des réactions dans notre inconscient, appropriées aux informations en provenance du monde extérieur. Arrêtons-nous ici.

Je subis mes pensées

Où voulons-nous en venir ? Autant dans le cas du rêve que dans celui de la situation de veille, je me vois imposer, soit par le monde extérieur, soit par l'inconscient, les « modifications de ma substance pensante ». Je « pense » très peu ! Je « suis pensé », comme « je suis rêvé » !

Nous allons maintenant créer une situation fondamentalement différente. Nous allons fermer les yeux et nous représenter notre fruit préféré, l'imaginer dans le panier, le prendre en main, l'éplucher ou le peler, puis le déguster, toujours en imagination. Cette fois, ce n'est pas mon inconscient ni le monde extérieur qui m'ont imposé les « modifications de ma substance pensante », c'est moi qui ai imposé une forme à ma citta. J'ai donc « contrôlé les modifications de ma substance pensante ». J'ai abordé un mode de fonctionnement particulier de mon mental, éminemment créatif d'ailleurs qui mène au Yoga.

La preuve qu'il y a une dualité entre mon « moi » et mon mental ou psychisme inconscient est que, bien que j'ordonne à ma substance pensante de prendre la forme du fruit, après quelques secondes elle disparaît et c'est mon inconscient qui y substitue les images qui lui plaisent. On appelle cela « une distraction ». C'est très normal que le mental soit distrait et il ne faut ni s'en étonner ni être déçu, mais cela démontre la dualité entre mon « moi » et mon inconscient.

Imaginer votre fruit préféré, l'éplucher et le déguster est donc un authentique exercice de contrôle du mental, un authentique procédé se situant dans le cadre du yoga de Patanjali. Je le propose souvent à mes élèves et, souvent aussi, dans ma salle de cours, j'interroge chacun pour savoir quel a été leur fruit préféré. Certains

fruits ont beaucoup de succès : les pêches, les fraises, les bananes, les pommes, d'autres beaucoup moins, noisettes, noix et personne n'a encore choisi la noix de coco ! Un jour, un élève me répondit : « Je n'ai pas mangé de fruit, je ne les aime pas. » Ma question : « Qu'avez-vous mangé à la place ? » Réponse : « Rien. » Re- question : « Qu'avez-vous pensé alors ? » Re-réponse avec béatitude : « J'ai bu une bonne bière ! » Inutile de dire que cela se passait à Bruxelles...

Mais soyons ou essayons d'être sérieux, car le sujet est important.

Créer des images mentales, c'est le yoga

Il est fondamental d'être capable de créer des images dans le mental, de les y maintenir pendant longtemps, car c'est la base du contrôle du mental et du développement des pouvoirs de notre psychisme, lesquels sont immenses tant sur le plan physique que sur le plan créatif de même que pour le contrôle de l'inconscient.

Il arrive que des personnes me disent (et elles sont très nombreuses) : « Quand je ferme les yeux, où dois-je voir ces images ? Derrière mes paupières ? Je peux décrire le fruit, mais je ne le vois pas. » C'est donc un cas fréquent. Si c'est le vôtre, voici un procédé qui vous aidera à créer de belles images bien nettes.

Représentez-vous que vous dormez et que vous voyez votre maison en rêve, que vous pénétrez dans votre hall d'entrée, puis dans votre salle de séjour et que vous vous dirigez vers la table sur laquelle se trouve le panier avec les fruits. Il y a beaucoup de chances que cela vous permettra de « voir » le ou les fruits. Même si c'est furtif et évanescent ou peu net, cela n'a aucune importance. Persévérez, l'enjeu en vaut la peine.

Il y a des personnes qui « voient » facilement ce qu'elles souhaitent évoquer dans leur psychisme, que ce soit un fruit ou une rose. Si vous ne voyez rien, ne vous croyez pas défavorisé par le sort. Toute personne qui a des rêves – et qui n'en a pas ? – peut arriver à fabriquer des images mentales claires et précises. Elles ont d'ailleurs la même nature que les images du rêve, à cette différence près, qui est fondamentale ainsi que nous venons de le voir, c'est que JE les ai voulues et choisies au lieu de les subir. Il est normal, au début, que les images ne soient pas nettes, ni complètes, ni qu'on puisse les conserver longtemps dans le mental. La netteté s'accroît non seulement avec la pratique, mais surtout avec le degré d'intériorisation et de déconnexion atteint par le sujet (pratyahara).

Un autre exercice

Nous allons maintenant faire un autre exercice.

Imaginez que vous êtes assis sur votre tapis de yoga, dans votre chambre. Devant vous, au sol, imaginez qu'il y a une orange ou une balle de tennis, peu importe, l'essentiel étant de « voir » un objet sphérique.

Lorsque l'image est bien établie, représentez-vous qu'elle s'élève petit à petit dans les airs, d'abord jusqu'au niveau des yeux, puis qu'elle continue son ascension, jusqu'au-dessus de votre tête. Ensuite, vous l'imaginez qui redescend et vous la redéposez devant vous, sur le tapis. Facile ? Peut-être... Lorsque vous aurez réussi, vous pourrez passer à la seconde partie de l'exercice, pardon de l'expérience, car c'en est une.

Vous réimaginez le même fruit – ou la balle – que vous gardez au sol pendant un instant. Observez la position de vos globes oculaires, derrière vos paupières

cluses. Votre « regard » physique est dirigé vers le bas, là où se trouverait effectivement le fruit. Fort bien. En imagination faites à nouveau monter le fruit ou la balle, jusqu'au niveau de vos yeux et au-dessus de votre tête, mais en gardant vos yeux matériels dans la même position, c'est-à-dire vers le sol, derrière les paupières toujours closes. Avez-vous réussi à faire monter l'objet en gardant les yeux orientés vers le bas ? Si oui, vous aurez sans doute éprouvé des difficultés, des résistances, voire même l'objet imaginaire sera demeuré cloué au sol.

Conclusion pour le contrôle du mental, les conditions physiques ne sont pas démunies d'importance et nous reviendrons une prochaine fois sur cet aspect très important du yoga de Patanjali.

Mais quel est l'intérêt d'être capable de créer des images mentales nettes, précises et de les garder pendant un temps aussi long que possible, sans les laisser s'échapper ?

La réversibilité

Les images qui apparaissent en rêve dans le psychisme, ou dans l'état de rêverie, ne surgissent pas par hasard. Elles proviennent, comme nous l'avons dit, du dynamisme même de l'inconscient, le plus souvent de son dynamisme affectif. Les images portent un message, car elles sont le langage de l'inconscient. Et vice-versa, si sous l'effet de votre vouloir conscient, vous créez une image dans votre psychisme, cette image influence et modifie les couches profondes de votre psychisme. C'est donc un moyen d'y éveiller délibérément des dynamismes cachés, ce qui est aussi un des aspects du yoga. Ces images seront d'autant plus puissantes qu'elles

seront nettes, c'est entendu, mais aussi chargées d'émotion. C'est pourquoi le choix des images n'est pas indifférent et qu'il faut s'en tenir à celles qui sont indiquées dans des systèmes de méditation éprouvés. Bien sûr, si ce n'est qu'occasionnellement que l'on évoque une image, même si elle ne convient pas idéalement, cela ne prête pas à conséquence.

C'est seulement dans la pratique longue et persévérante d'une suite de représentations mentales « chargées », c'est-à-dire porteuses de messages pour l'inconscient, que cela devient crucial. Inutile de préciser que les représentations que nous proposons sont par définition sinon neutres du moins toujours positives et bénéfiques.

Il y a une cohorte d'applications des images mentales et nous ne pouvons pas toutes les énumérer ici. Il était cependant essentiel de saisir que, derrière ces exercices en apparence bien simples, voire simplistes, nous développons des outils polyvalents pour le contrôle du mental, clé de voûte du yoga.

Par la pratique des images mentales, nous pouvons complètement contrôler notre mental, acquérir une concentration parfaite, une mémoire infallible, mais surtout harmoniser notre inconscient, lui proposer de travailler pour nous, libérer ses énormes potentialités qui demeurent en friche chez la plupart des êtres humains, et nous avancer sur la voie du yoga intégral.

3. CONCENTRATION

« Quel est le secret pour réussir dans la vie ? La concentration mentale ! » L'être humain est le plus désarmé de tous les animaux vivant sur notre planète. Il en est devenu le maître, grâce à sa machine à penser.

En bonne logique, la tâche primordiale de toute éducation devrait consister à apprendre aux hommes à se servir de cet instrument formidable. Or, apprendre à penser est la seule science qui ne soit PAS ENSEIGNÉE dans nos écoles ni même dans nos universités.

« Apprenez à penser et vous aurez appris à extraire de la puissance à sa source », a dit Algernon Blackwood. La CONCENTRATION MENTALE est à la base de tout succès, dans n'importe quel domaine.

Cette concentration mentale, c'est-à-dire la faculté de pouvoir fixer l'attention sans aucune distraction, est chose si rare en Occident que le grand psychologue américain William James pouvait écrire dans son ouvrage fondamental *Principles of Psychology*¹ : « *There is no such thing as voluntary attention sustained for more than a few seconds at a time.* » (Une attention volontaire maintenue pour plus de quelques secondes à la fois n'existe pas.)

Et lorsqu'elle existe, Hamilton n'hésite pas à la qualifier de « marque d'un génie supérieur » (« *The power*

1. 1^{re} édition : 1890. Rééd. Harvard University Press, 1983.

of applying attention, steady and undistracted to a single object is the sure mark of a superior genius »).

La concentration est non seulement la condition essentielle pour acquérir une mémoire infailible, mais encore William James affirmait que la volonté elle-même se réduisait à l'attention (« *Volition is nothing but attention* »). C'est le fondement de votre personnalité, c'est elle qui vous permettra de mettre en exploitation les ressources fantastiques de votre mental dont les 9/10^e au moins sont laissés en friche.

Pour citer une dernière fois William James :

« La faculté de ramener encore et toujours vers le même objet une attention qui s'évade est la racine même du jugement, du caractère et de la volonté. Personne n'est "compus sui" s'il ne la possède pas. Une éducation qui cultiverait cette faculté serait l'éducation "par excellence". »

Nous sommes loin du compte ! IL N'EST PAS TROP TARD

Puisque nos éducateurs ont omis de nous apprendre à cultiver cette faculté, il nous incombe de combler cette lacune et ce dès aujourd'hui.

La CONCENTRATION est aussi la base du succès dans le yoga physique, et la porte d'accès au yoga mental, le Raja Yoga.

Voulez-vous acquérir cette faculté-clé ? Pratiquez les exercices que nous allons vous indiquer.

Exercices simples, mais d'une efficacité éprouvée depuis des millénaires. Exercez-vous chaque jour, si possible à la même heure et au même endroit. Vous développerez ainsi votre pouvoir d'attention et de concentration à un degré très élevé. Les exercices choisis permettent de mesurer vos progrès, lesquels seront TRÈS LENTS. Disons même qu'au début ils seront inexistantes.

N'en déduisez pas que ces exercices sont inutiles, au contraire. Si vous appreniez à tirer au pistolet, vous ne toucheriez pas le centre de la cible dès votre premier essai. Cependant, à force d'essayer, vous finirez par faire mouche à tout coup.

En matière de concentration, attendez-vous à des débuts désolants. Sachez-le afin de ne pas être découragé. Relisez ce que disait William James : « *Une attention volontaire concentrée durant plusieurs secondes d'une traite n'existe pas.* » Ce qui est vrai pour la masse mais faux pour ceux – dont vous serez – qui éduquent leur mental. Le fait que William James n'ait jamais rencontré cette attention concentrée montre l'état lamentable de distraction et d'insubordination du mental non éduqué.

Développer la visualisation

L'exercice qui vous est proposé dans ce chapitre vise en particulier à développer le pouvoir de visualisation intérieure, indispensable à l'application des images mentales positives. Les conditions préparatoires sont identiques à celles requises pour tratak : position assise, qui ne doit pas nécessairement être le lotus, mais qui peut l'être pour ceux qui peuvent maintenir la posture confortablement.

L'exercice peut tout aussi bien s'effectuer assis en pose du tailleur ou même sur une chaise. Il est important que la colonne vertébrale soit en ligne droite, tête bien en équilibre sur le sommet de la colonne vertébrale. Relâchez les muscles. Respirez calmement. Immobilité absolue.

Au début, choisir une pièce isolée et calme où vous ne serez pas dérangé.

PHASE MENTALE PRÉPARATOIRE :

Avant d'entamer l'exercice, chassez toutes vos préoccupations en vous disant par exemple : « Quels que soient mes problèmes et soucis, mon arme la plus puissante pour les vaincre est un mental contrôlé et concentré. C'est le but de cet exercice. Pendant les cinq minutes qu'il durera, il sera la seule chose importante, tout le reste étant accessoire. Il reste 23 heures et 55 minutes par jour à la disposition des soucis et préoccupations, mais pendant ces cinq minutes, je ne veux pas être distrait. »

Mais, entre nous, ne vous faites pas d'illusions, ILS VIENDRONT QUAND MÊME. Ils viendront malgré tout parce que votre mental rétif ne désire absolument pas être dompté. Il a l'habitude de régner en maître incontesté dans son domaine. Il a horreur de toute discipline. Il usera de toutes les ruses possibles et imaginables pour saboter l'exercice et vous décourager en vous présentant l'entreprise comme absolument inabordable. Il vous assaillira de toutes parts et vous donnera du fil à retordre, mais tenez bon. Lorsqu'il aura compris que vous êtes bien décidé à le dompter et qu'il en ressentira lui-même les avantages, il finira par obéir et deviendra votre meilleur allié. Mais entretemps, les progrès, je le répète, seront inexistants et les résultats nuls, du moins en apparence. Mais vous devez vaincre : il suffit de persévérer. Surtout ne vous laissez pas décourager ! Ceci dit, et votre préparation étant terminée, l'exercice commence.



Répétez une fois de plus : « Mental, c'est MOI qui suis le maître et non pas toi. Tu vas obéir. » Puis regardez attentivement le chiffre 1 reproduit sur cette page. Regardez son dessin, calmement, gentiment, sans effort. Souvenez-vous que ce qui est désiré est de l'ATTENTION SANS TENSION. L'effort indique une erreur. Éveillez votre intérêt pour ce chiffre 1. Comment est le pied du chiffre, sa largeur, forme, etc.

Ensuite fermez les yeux, visualisez le fond noir et le chiffre. L'exercice est réussi lorsque le chiffre vu les yeux fermés est aussi net que sur le papier. Plus le fond sera noir, meilleure sera la concentration, et son intensité mesure celle de votre concentration. S'il manque de netteté, ouvrez les yeux et regardez-le à nouveau avec attention. Puis refermez les yeux pour un nouvel essai. Poursuivre cet exercice jusqu'à ce que la vision intérieure soit absolument fidèle et nette.

L'image pure



Pendant que vous contemplez le chiffre avec les yeux ouverts ou fermés, éliminez toute autre pensée de votre mental. Évitez à tout prix la verbalisation, c'est-à-dire que vous ne pouvez pas vous parler intérieurement. Interdit de penser par exemple : « Ma concentration est bonne » ou « cette fois j'y suis ».

Rien, pas un mot, même pas penser au mot « un ». Rien que l'image pure. Vous verrez que c'est loin d'être aisé ! Mais sachez que tout le monde – ou presque – en est au même point et connaît les mêmes difficultés. Pour certains ce sera plus facile. Les artistes, et notamment les peintres, auront des facilités dans ce domaine. Les auditifs, au contraire, auront de la difficulté à réaliser cet exercice. Qu'importe, ils doivent persévérer.

Lorsque vous serez capable de visualiser nettement et sans aucune image ou pensée parasite le chiffre 1, procédez de même avec le chiffre 2. Idem avec le 3 et le 4.



L'étape suivante apporte une difficulté supplémentaire. Mais avant de vous la décrire j'insiste sur le fait que vous ne pouvez l'aborder qu'après avoir maîtrisé ce qui précède. Il est inutile de sauter des étapes, cela ne peut que retarder vos progrès.



L'exercice s'intensifie

Vous êtes donc en mesure de visualiser à volonté l'un des quatre premiers chiffres. Il s'agit maintenant de visualiser le 1, puis en gardant les yeux clos, après un temps variable, mais décidé par vous, admettez l'image du 2 sur l'écran de votre mental. Mais uniquement quand vous l'aurez décidé. Puis le 3 et le 4.

Attention ! À la moindre distraction, recommencez au chiffre 1, inlassablement. Penser au concept deux ou à des choses qui vont par paires, est considéré comme des distractions. Seule l'image du chiffre est admise. Il vous faudra beaucoup de temps avant de réussir à maintenir l'image 1 pendant cinq secondes, puis 2 durant le même temps et ainsi de suite, sans distraction.

Mais le jeu en vaut la chandelle.

Et cela doit rester un jeu, car dès que l'exercice cesse de vous intéresser, de vous amuser, abandonnez-le soit pour quelques minutes, soit jusqu'au lendemain. Procédez par courtes séances quotidiennes. Consacrez-y cinq minutes par exemple.

Un signe infaillible de progrès réside dans l'intérêt accru que vous prendrez à ce jeu mental.

ENCORE PLUS LOIN :

Lorsque vous aurez la possibilité de faire surgir à volonté et dans l'ordre, durant un temps raisonnable, les chiffres 1, 2, 3, 4, vous pouvez visualiser des combinaisons de ces chiffres :

11, 12, 13, 14 / 21, 22, 23, 24 / 31, 32, 33, 34 / 41, 42, 43, 44.

Lorsque vous arriverez à visualiser ces diverses combinaisons, vous serez déjà très fort !

Un dernier conseil : faites vos exercices en secret. N'en parlez à personne, pas même à vos intimes. C'est une condition essentielle pour réussir, croyez-le ! C'est un duel en champ clos entre votre mental et VOUS.

4. SE CONCENTRER – C'EST QUOI AU FOND ?

La fin du monde

J'avais alors une dizaine d'années quand le vicaire, au catéchisme, avait évoqué la fin du monde. Sa très apocalyptique description nous avait fort impressionnés, presque terrorisés.

Quant à moi, il me semblait inconcevable que les gens « verraient de grands signes annonciateurs dans le ciel » sans les comprendre. Confiance : il m'arrive, de temps en temps, de me demander si ce n'est pas notre cas et si les champignons atomiques, notamment, ne sont pas de tels signes ? Que faut-il de plus, et n'y a-t-il pas, dans les silos comme dans les flancs des sous-marins atomiques, de quoi alimenter une, voire plusieurs apocalypses ? Si cela se produisait, ne « sèche-rions-nous pas de frayeur » ?

Passons ! J'en reviens à mes dix ans. Rentré à la maison, j'ai demandé à ma mère si, à son avis, *nous* verrions la fin du monde, événement et spectacle dont j'abandonnais volontiers le bénéfice... à quelque génération future ! Pourquoi nous, en effet ? Rien ne presse ! Je me rappelle aussi la réponse de ma mère, dont le solide bon sens remplaçait les diplômes de philosophie absents : « La fin du monde ? Mais c'est tous les jours

la fin du monde... pour ceux qui meurent ! », réplique qui m'a révélé l'évidence qu'au décès de tout être vivant un univers, *son* univers intérieur, s'éteint. Depuis lors, ma mère a vécu « sa » fin du monde, hélas.

Mon univers est mental

Quelle est donc la nature de cet univers qui s'efface à la mort, sinon une nature mentale ? Bien sûr, « dehors » il y a le monde concret, « réel », qui subsistera quand je disparaîtrai. Mais, répétons-le, l'univers que je « vois », où est-il sinon dans mon cerveau, dans mon mental ? Des êtres et des objets extérieurs je ne connais que le reflet, l'image intérieure qui naît dans mon esprit. C'est donc grâce au mental, *dans* le mental que je perçois le monde. C'est le mental, selon la philosophie du yoga, qui est mon véritable instrument de perception, non les organes des sens, simples relais intermédiaires. C'est aussi mon seul véritable instrument d'action : si mon corps est assis, c'est bien parce que mon mental le lui ordonne. De même, c'est en fonction de ma pensée que mes doigts se promènent sur le clavier pour composer ce texte.

Formidable et mystérieux

Tout mental humain, donc le nôtre, est un instrument formidable ! Formidable par ce qu'il fait, mais incroyablement plus formidable par ce qu'il *pourrait* faire, si je m'en servais correctement, c'est-à-dire en respectant le mode d'emploi... qu'on a omis de nous remettre.

À ce propos, les physiologistes, unanimes, affirment que l'être humain n'exploite qu'une faible fraction des potentialités de son cerveau, donc de son mental. Ils

rejoignent en cela les yogis qui, depuis des millénaires, explorent, exercent, contrôlent leur mental. Et ils – les yogis – ne sont pas loin de considérer ce contrôle comme étant l'essence même du yoga. Qui fixera des bornes aux pouvoirs du mental, du psychisme ? En fait, ils sont infinis. Dans cette optique, les techniques d'activation du mental constituent des préalables importants.

Le secret de Polichinelle

Pour contrôler le mental, le secret de Polichinelle c'est la *concentration*. Chacun sait aussi ce *qu'est* la concentration. Se concentrer, c'est fixer son attention sur un objet ou sujet quelconque, puis s'y tenir sans faille aussi longtemps qu'on le veut. Tel est du moins le concept courant, que nous ne contredirons pas vraiment.

Cela appelle pourtant des précisions. Ainsi définie, la concentration est un état idéal, rarement atteint. Aussi, pour notre usage aujourd'hui, allons-nous convenir d'une autre définition.

La concentration ne peut-elle pas aussi se définir comme étant l'opposé de la dispersion mentale, si caractéristique de la vie moderne ? En effet, à longueur de journée, notre mental est sollicité en tous sens (c'est bien le cas de le dire !) par une multitude de stimulations inhérentes à la vie dans notre société industrialisée. Je peux nous en épargner l'énumération : y étant tous soumis, nous savons fort bien de quoi il s'agit, même si nous ne nous en rendons plus guère compte, à force d'y être plongés en permanence.

Malgré l'accoutumance, toute superficielle d'ailleurs, cette avalanche de stimulations constitue pourtant une cause capitale de cette dispersion qui sape notre pouvoir de concentration.

Les états vigiles

Les yogis ont exploré et disséqué le mental et les divers plans de conscience. Nous nous limiterons aujourd'hui au plan de conscience vigile, celui où nous vivons entre le moment de l'éveil et celui où nous nous endormons.

Quelles sont les diverses situations mentales que nous rencontrons tous dans le courant d'une journée ? Si nous ambitionnons d'augmenter notre capacité de concentration, si nous voulons domestiquer notre mental, en faire un instrument efficace et docile, nous devons en connaître les divers modes de fonctionnement. En effet, pendant l'état de veille le mental subit des fluctuations que nous allons passer en revue.

La concentration spontanée

Nous sommes tous capables de nous concentrer spontanément, mais un bon exemple de cette concentration spontanée c'est le chat à l'affût devant le trou de la souris. Nous, citadins, n'avons plus guère l'occasion d'observer un chat au guet mais, à la ferme, c'est un spectacle banal. On n'y songe pas, comme en ville, à gaver les chats. Il ne viendrait à l'esprit d'aucun fermier de dépenser des sous et d'ouvrir des boîtes de conserve pour nourrir les chats : s'ils ont faim, qu'ils attrapent donc des souris ou des mulots !

Le chat, guettant la souris, illustre la concentration spontanée parfaite ! Il peut demeurer ainsi attentif pendant des heures s'il le faut, prêt à bondir sur sa proie, mais pourtant il est relaxé, notons-le.

Autre modèle de concentration spontanée : le pêcheur à la ligne ! Un souvenir d'enfance en entraînant un autre, il me revient qu'un de mes oncles était un

fervent pêcheur à la ligne et, pendant les vacances, je l'accompagnais parfois à la pêche. C'était toute une expédition ! Nous nous ébranlions aux aurores, chargés de l'attirail ad hoc : cannes à pêche, lignes, hameçons, asticots grouillant dans la boîte en fer-blanc, amorces, sans oublier l'épuisette, le parasol (qui trop souvent passait au grade de parapluie), le tablier bleu, le chapeau de paille jauni, le casse-croûte... et j'en oublie sûrement !

L'aventure commençait sur les berges de la Dendre. Après avoir sélectionné avec soin l'endroit jugé le plus propice, puis rituellement déballé et installé le matériel, venait le moment solennel d'embrocher le premier malheureux asticot qui se tortillait sur l'hameçon. Puis la ligne, lestée de plomb, était lancée dans l'eau verdâtre de la rivière. La pêche commençait quand le flotteur, le « bouchon », avançait à la lenteur du courant, tandis que mon oncle, comme tout bon pêcheur à la ligne, gardait l'œil et l'esprit rivés (tratak !) à ce petit point blanc, guettant le moindre frémissement, indicateur d'une « touche ». Je crois qu'à ces moments-là, pour lui, plus rien n'existait au monde, sauf son flotteur ! Au long de la journée, des heures durant, il restait ainsi concentré. Si le chat et le pêcheur demeurent ainsi concentrés longtemps et sans effort, c'est parce que leur attention est captée, captivée, par un *sujet intéressant*. Chacun est capable d'une pareille concentration spontanée, la seule condition requise étant la présence, dans le champ de l'attention, d'un sujet intéressant.

Le vagabondage mental

Mais il ne se présente pas toujours, tant s'en faut, de sujet vraiment captivant dans notre champ d'attention. Restons-en aux souvenirs d'enfance. Affirmer que

les mathématiques me fascinaient serait prendre beaucoup de liberté avec la vérité ! Qu'il m'était difficile de garder l'attention fixée sur les savantes démonstrations du professeur ! Et que se passait-il plus d'une fois ? Vous devinez sans peine que le mental déviait de la leçon et partait à la recherche d'un quelconque sujet plus ou moins intéressant, la classique mouche sur la vitre, par exemple.

Et s'il ne se présentait même pas de mouche ou autre substitut intéressant, le mental avait recours à une autre formule : le vagabondage mental. Autrement dit, la pensée sautillait allègrement du coq à l'âne, de l'âne au foin, etc., au gré des associations libres. Et le mental adore ça ! Jusqu'à ce que le prof s'en aperçoive et rappelle à l'ordre l'élève inattentif !

En plus du vagabondage, le mental dispose d'une ultime ressource : l'évasion vers un autre plan de conscience, en l'occurrence vers le sommeil ! Cela se passait plutôt en début d'après-midi quand, la digestion aidant, renonçant même au vagabondage, le mental virait vers le sommeil. Une lutte inégale s'engageait alors entre le moi-conscient, qui voulait malgré tout rester éveillé pour, si possible, suivre le cours, et l'assoupissement. Plus d'une fois les paupières se fermaient : alors, gare aux punitions !

Résumons-nous déjà

Ces exemples familiers illustrent les principaux modes de fonctionnement du mental conscient pendant la veille :

- la concentration heureuse et facile en présence d'un objet captivant ;
- le vagabondage mental (que nous appellerons

« associations libres ») en l'absence de sujet intéressant ;
- ou encore la fuite dans le sommeil ;
- enfin, situation aussi fréquente que pénible, la lutte entre le mental et la volonté pour rester en éveil, concentré sur un sujet pas ou peu intéressant.

Les exercices proposés plus loin ont pour but de nous permettre d'éviter cette dernière situation, autrement dit de nous rendre capables de demeurer concentrés longtemps, sans effort, sans fatigue, même sur un sujet inintéressant.

Ce dernier cas est fréquent, par exemple dans la vie professionnelle moderne, mais c'est aussi celui du yogi qui veut fixer son mental sur un sujet choisi arbitrairement. La véritable concentration volontaire consiste donc à garder l'attention fixée sans distractions sur un sujet pas ou peu intéressant.

Ce n'est pas facile

Voilà bien le nœud du problème : c'est seulement quand j'aurai acquis la capacité de diriger le flux de mon attention pendant longtemps, sans effort, sans fluctuations ni distractions, vers un sujet peu intéressant, choisi arbitrairement, que je pourrai considérer que je contrôle mon mental.

Et ce n'est facile pour personne ! Quand on aborde les exercices en vue d'acquérir cette faculté – tel celui qui sera proposé plus loin – on est, en général, très déçu de ses « performances », ou plus encore de l'absence des performances ! À peine a-t-on mis le mental face au sujet qu'il « dérape » déjà dans les associations libres, ou « distractions », comme vous voudrez les nommer.

En fait, il n'y a aucune raison d'être déçu, car c'est très normal, et pas seulement chez les Occidentaux que

nous sommes, mais aussi en Inde, chez les yogis ou apprentis yogis, Souvent on suppose que les Indiens ont des dispositions, des facilités naturelles qui nous sont refusées, à nous Occidentaux, et cela tant dans le domaine des âsanas (souplesse naturelle qu'on leur attribue à tort) que dans le domaine mental.

« Il était une fois... »

Pour nous en consoler, écoutons la parabole indienne du jeune villageois qui maudissait sa pauvreté et se révoltait de ce que le sort l'avait fait naître pauvre et le mahârâja richissime.

Pourquoi le seigneur possédait-il plusieurs palais fastueux, alors que lui vivait dans une misérable case en torchis ? Pourquoi le mahârâja faisait-il bombance pendant que lui souffrait de la faim ? Oui, pourquoi ? Les autres villageois, résignés à leur sort, avaient beau le raisonner, lui dire que, plus tard, dans quelque vie future, il se réincarnerait à son tour en mahârâja, pour lui c'est dans cette vie-même, ici et maintenant, qu'il voulait jouir de la richesse.

Un jour, un moine errant, passant par le village, lui dit avoir rencontré un vieux yogi possédant le *siddhi* (pouvoir) de matérialiser, à son gré, n'importe quel objet, y compris de l'argent ! Mieux : il pouvait transmettre ce pouvoir à celui qu'il en jugeait digne. Dès lors, le jeune homme n'eut plus qu'un désir : retrouver ce sage et acquérir, lui aussi, le pouvoir de matérialiser des richesses.

Son baluchon sur le dos, il partit à la recherche du yogi. Hélas, chaque fois qu'il arrivait à l'endroit indiqué, on lui disait que le sage l'avait quitté depuis longtemps. Sans désespérer, il erra ainsi de village en hameau,

espérant toujours le rencontrer. Son acharnement fut enfin récompensé lorsque, parvenu dans l'Himalaya, il dénicha le Sage, un Sage de carte postale, avec la barbe blanche et la maigreur convenable, en lotus devant sa caverne, comme il se doit.

Il se prosterna à ses pieds et, sans perdre de temps, lui dit comment et pourquoi il l'avait cherché. « Tant d'efforts méritent leur récompense. Je vais te transmettre mon pouvoir. Dis-moi, que veux-tu matérialiser ? — De l'argent, beaucoup d'argent. Dites-moi, que dois-je faire pour cela ? »

Le billet de 100 roupies

Le vieux yogi lui ayant demandé quel était le plus gros billet de banque qu'il ait jamais vu, il répondit qu'un jour il avait vu le mahârâja passer un billet de cent roupies à un marchand. Cent roupies, c'est une somme considérable en Inde, mais qu'à cela ne tienne ! Après une minute d'intense concentration, quand le sage ouvrit les yeux et la main, dans sa paume il tenait un billet de cent roupies, tout neuf. Le jeune homme était émerveillé, et on le comprend !

Solennel, le yogi lui dit alors : « Je vais te transmettre le pouvoir. Fixe le billet pendant une minute, une courte minute, ne pense qu'à lui, ne laisse entrer aucune autre pensée, et si tu n'as aucune distraction, un second billet apparaîtra, dans ta paume cette fois ! Mais, attention, pas une seule distraction. »

Le jeune homme, assis en lotus, fixa intensément le billet, mais après quelques secondes, il ouvrit déjà les yeux et dit : « Maître, au lieu de billets, je voudrais de l'or, c'est plus sûr ! » Le yogi secoua la tête : « Hélas, comme tu n'as pas pu te concentrer quelques secondes

sans distraction, tu n'auras rien et je ne peux te donner le pouvoir. Rentre au village et pratique chaque jour. Quand tu pourras garder l'image du billet de 100 roupies en toi, fixe et immuable pendant une minute, reviens me voir. Je te transmettrai mon pouvoir et tu seras riche puisque chaque minute tu pourras matérialiser cent roupies ! »

Finale édifiante, comme il convient : après plusieurs années, le yogi vit arriver le villageois, candidat à la fortune, qui lui dit : « Maître, je sais maintenant me concentrer sans faille pendant une minute entière, mais j'en ai perdu le désir de l'or et des richesses. Accepte-moi comme disciple et apprends-moi à découvrir mes trésors intérieurs... » Touchant !

Le singe ivre

En Inde, on compare souvent le mental à un singe et chacun sait combien cet animal est agité ; pour faire bonne mesure, on le soûle, puis le pauvre se fait piquer par un scorpion : imaginez le résultat ! Et c'est ce singe ivre, piqué par un scorpion, qu'on est censé calmer et rendre docile ! Cette comparaison nous confirme : 1) que la tâche est malaisée et 2) qu'en Inde on rencontre les mêmes difficultés que chez nous.

Il existe pourtant une approche de la concentration moins pénible que celle consistant à vouloir ainsi fixer d'emblée le mental, sans distractions, sur un objet déterminé. C'est cette méthode, plus douce et progressive, qui fractionne la difficulté et qui est basée sur une autre conception de la concentration, que nous allons voir ensemble. C'est sur elle aussi que se fonde l'exercice proposé dans cet article.

Rodéo ou dressage

Si nous pensons « concentrique » au lieu de « concentration », nous comprendrons beaucoup mieux la méthode et la logique de l'exercice proposé et aussi en quoi il diffère de la fixation pure et simple de l'attention. En effet, au lieu de « river » de force le mental sur le sujet choisi, nous allons plus simplement lui proposer de « tourner en rond » autour du sujet ou de l'objet.

Pour employer une formule à l'emporte-pièce, disons que dans le premier système on fait du rodéo avec le mental et du « dressage » progressif dans la méthode concentrique. Si on fait du rodéo avec son mental, il n'est pas étonnant qu'on se fasse éjecter, et à force d'être ainsi désarçonné on finit par se décourager et par abandonner la partie et la pratique.

Dans l'approche « style dressage », on procède exactement comme pour dresser un cheval : on commence par lui mettre la longe autour du cou et par le faire tourner « concentriquement » dans le manège. D'accord, s'il s'agit d'un cheval sauvage, il n'acceptera pas volontiers la longe, mais quand même plus facilement que si on le montait sans préparation. Quand il se sera habitué à tourner en rond, donc « concentriquement », on lui mettra une couverture sur l'échine, ce qui provoquera de sérieuses ruades. Puis, quand il acceptera la couverture, on l'accoutumera à la selle, et c'est alors seulement qu'on envisagera de l'enfourcher.

Nous allons procéder de façon similaire avec notre mental. Voyons ensemble comment transposer cela en pratique.

Quel sujet choisir ?

D'abord, une lapalissade : qui dit exercice, dit sujet. Or, on s'en doute, son choix n'est pas indifférent. Règle : le sujet choisi doit obligatoirement être dénué d'intérêt particulier. Dans l'hypothèse où un sujet intéressant serait choisi, nous savons qu'en sa présence le mental se concentrerait spontanément : fort bien, mais, dans ce cas, où donc serait l'exercice ? Il n'est pas inutile de préciser cette condition initiale, car il est fréquent de voir des adeptes, aimant les fleurs – et qui ne les aime pas ? – prendre une belle rose comme objet de leur exercice de concentration. Comme support de *méditation*, d'accord, mais pas pour un exercice de *concentration*, car il ne faut pas confondre les deux !

Entre parenthèses, puisque l'objet doit être inintéressant, cela implique que tout exercice de concentration est toujours un peu fastidieux, presque par définition. Autre condition : l'objet sélectionné, au début du moins, sera simple et banal. Dans la gamme infinie d'objets de ce genre, nous pouvons, par exemple, prendre une cuillère ordinaire, dont vous conviendrez avec moi qu'il ne s'agit pas là d'un sujet particulièrement fascinant, surtout... *vide* ! De plus, la cuillère est un objet si banal qu'on en trouve toujours à portée de la main et, en plus, elle est simple. Mais si d'aventure la cuillère ne *vous* plaisait pas, vous pourriez tout aussi bien prendre une fourchette, un couteau, un Bic, une allumette ou n'importe quel autre petit objet simple, banal, dépourvu d'intérêt.

Rodin et le yogi

Il est indispensable, maintenant, de se placer dans les conditions physiques et psychiques requises pour

la concentration, dont la première condition – *sine qua non*, celle-là – sera l'absence de toute tension psychique ou nerveuse, ce qui revient pratiquement au même.

En effet, en Occident, *concentration* est souvent tenu pour synonyme de *tension*. De ce fait, elle est censée être fatigante, or le yoga prétend que la bonne, la vraie concentration est non seulement facile et heureuse, mais encore reposante ! Nous sommes tellement persuadés que concentration = tension, que l'attitude du Penseur, tel que l'a sculpté Rodin, ne nous choque pas. En fait, plus que l'attitude elle-même, c'est l'état de tension psychique qu'elle dépeint qui devrait nous choquer.

Autrement dit, la concentration yogique sera l'antithèse de celle exprimée à travers le « Penseur » de Rodin. La position du corps a, c'est entendu, une importance certaine pour la concentration comme pour la méditation, mais pour des exercices de courte durée, comme celui qui vous est proposé ici, il n'est pas indispensable d'adopter une posture yogique, mais ce n'est pas interdit non plus ! Comme l'exercice s'intercale le plus souvent dans le courant de la journée, il suffit de s'installer sur sa chaise, la colonne vertébrale droite, le buste dégagé et de respirer calmement.

Par contre, l'attitude mentale doit nécessairement être détendue. C'est pourquoi j'ai eu tort – et je rectifie – d'appeler « exercice » la pratique que je vous propose, de même que toutes les autres pratiques de contrôle mental. Il vaut mieux penser « jeu », car c'en est un, et l'attitude ludique supprime, par définition, toute tension ! Retenons que les tensions sont la seule vraie cause de fatigue lorsqu'on concentre son mental volontairement. Par contre, et aussi prolongée soit-elle, jamais la concentration ne cause de fatigue, pourvu qu'on

demeure calme et détendu. Avant de commencer un exercice, pardon, un jeu mental, il faut donc se libérer de ses tensions vis-à-vis du jeu lui-même : il n'y a rien à rater, on n'est pas astreint à le « réussir » coûte que coûte !

Si des tensions résiduelles subsistent, dues aux soucis et préoccupations professionnelles, par exemple, il faut d'abord les dissiper. Pour cela, on peut fort bien se servir des techniques de relaxation du cerveau, décrites dans l'article « Activer le cerveau ».

Ce n'est que lorsqu'on se sentira suffisamment détendu et prêt à jouer le jeu qu'on pourra valablement l'entamer.

L'art de voir

Nous voilà donc assis, détendus, tenant notre objet dans la main, par exemple notre petite cuillère, et fin prêt à entamer le jeu. La première phase consiste tout simplement à le regarder. Tout simplement ? C'est encore à voir – c'est le cas de le dire !

Première illusion à dissiper : croire qu'il suffit de garder les yeux ouverts et de regarder un objet pour, *ipso facto*, le « voir ». En fait, nous naviguons le plus souvent dans un brouillard mental qui nous empêche de vraiment voir ce que nous regardons. Voir est un art ! Un art à pratiquer consciemment.

Dans mes cours spéciaux consacrés au yoga mental, je cite volontiers le gag suivant de la « caméra invisible ». La caméra étant dissimulée dans une camionnette, parquée dans une rue très fréquentée, un comparse de la télé aborde une passante, sous prétexte de lui demander son chemin. La brave dame se met à lui expliquer qu'il doit « tourner à droite au carrefour, puis marcher

jusqu'au feu de signalisation, puis... » À ce moment-là, elle est interrompue dans ses explications par deux autres comparses de la télé, en bleu de travail comme des ouvriers, portant un grand panneau publicitaire, qui la bousculent un peu et passent entre elle et le premier reporter.

Le panneau lui cache ainsi pendant quelques instants son interlocuteur qui en profite pour s'éclipser et être aussitôt remplacé par un autre, plus grand, moustachu, vêtu d'un imperméable, bref très dissemblable. « Il n'y a plus de politesse, n'est-ce pas, Madame ? Ils auraient bien pu passer derrière nous, avec leur fichu panneau. Ou au moins s'excuser : quelle époque ! Enfin ! Au fait, où en étions-nous arrivés ? » Et la brave dame, sans s'apercevoir le moins du monde de la substitution, a imperturbablement poursuivi ses explications à l'autre ! Cela paraît à peine croyable et pourtant c'est authentique. Et ceci *nous* arrive beaucoup plus souvent que nous ne le croyons. La plupart du temps, nous sommes si peu conscients de notre environnement que nous ressemblons plus à des robots qu'à des êtres humains alertes et bien réveillés !

Ceci dit, maintenant nous allons vraiment regarder la cuillère, l'observer avec autant d'intensité que si nous devions la redessiner de mémoire aussitôt après. Nous la tiendrons de profil, de face, de dos et la balaierons consciemment du regard. Nous noterons l'éventuel décor du manche, les griffes, le poinçon, etc., bref, nous la filmerons avec notre caméra mentale, pour en fixer une image aussi complète, aussi fidèle que possible. Attention, ne pas consacrer plus d'une minute à cette première phase : il est important de respecter (approximativement s'entend) les temps indiqués, nous verrons pourquoi plus tard.

L'image mentale

La phase suivante est capitale et dépend, bien sûr, de la précédente. Pour ce faire, il s'agit tout bonnement de clore les yeux puis de reconstituer mentalement l'image de la cuillère. Facile ? Pour certains, oui, notamment pour les dessinateurs, les peintres, les architectes... et les inspecteurs de la P.J. ! En effet, et pour revenir sur les paragraphes précédents, il est bien connu qu'en cas d'accident, par exemple, les témoignages des divers témoins concordent rarement. Pour les uns, la voiture en fuite était rouge, d'autres croient se souvenir de la marque mais pas de la couleur, etc. Quant à donner un signalement ! Par contre, un inspecteur de police qui voit le visage d'un suspect, même brièvement, est professionnellement capable de fournir un signalement précis : couleur des yeux, cicatrices éventuelles, teinte des cheveux, forme du visage, et ainsi de suite. Il est capable d'en faire un portrait-robot complet et fidèle et il n'oubliera plus ce visage.

En ce qui nous concerne, les yeux clos, il s'agit maintenant d'évoquer l'image de la cuillère. Pour la plupart des personnes, c'est le trou noir. Ou bien, dans un bref flash, l'objet apparaît pour s'évanouir aussitôt, ou encore on ne le voit qu'en partie. Beaucoup de personnes sont bel et bien capables de le décrire avec des mots, mais non de le visualiser, c'est-à-dire de l'évoquer sous forme d'image dans leur esprit.

Comme dans un rêve

Si tel est votre problème, c'est-à-dire si vous vous trouvez devant le « trou noir » et qu'aucune image ne vient, cette situation, loin d'être un prétexte pour abandonner la partie, indique au contraire qu'il est

indispensable de pratiquer régulièrement. En effet, cette capacité de visualisation intérieure claire et nette est une des clés du yoga, notamment dans le domaine de la méditation, de l'activation des centres d'énergie et d'une foule d'autres applications tant yogiques que pratiques. Notre créativité, pour ne citer qu'elle, dépend en grande partie de cette faculté.

Mais comment y parvenir ? En principe, il suffirait de persévérer pour, finalement, y réussir. Avec une admirable persévérance, une élève a pratiqué ce jeu, tenez-vous bien, pendant trois ans (!) avant de réellement voir les objets mentalement. Et ce fut pour elle, une merveilleuse expérience et récompense : nous reviendrons sur son cas quand nous évoquerons les effets et résultats bénéfiques à attendre de ce jeu.

Mais voici un truc pour atténuer les « affres » de la visualisation. Tout d'abord, il faut prendre conscience que c'est une erreur d'essayer de voir l'objet quelque part derrière les paupières ; il faut plutôt s'imaginer qu'on dort et qu'on « rêve » cet objet, car c'est exactement de cela qu'il s'agit. Ces images intérieures sont, selon la psychologie du yoga, des *vrittis*, des tourbillons, des modifications de notre *citta*, de notre substance mentale, au même titre que les images oniriques.

Ceci devrait d'ailleurs encourager tous ceux qui se considèrent comme étant peu ou pas doués pour les visualisations et s'en désolent. Ils y parviendront nécessairement ! En effet, chacun a souvenir de certains rêves nets et précis : quiconque est capable de rêver (et *tout le monde rêve* !) a le pouvoir de créer des images mentales, des visualisations nettes.

Si l'on ne voit vraiment rien, on peut rouvrir les yeux pendant quelques secondes et filmer à nouveau brièvement la cuillère, si tel est l'objet choisi. Toutefois,

ici non plus il ne faut pas prolonger le jeu au-delà d'une minute (environ) au total. Que le résultat soit atteint ou non est assez indifférent, puisque ce n'est qu'un jeu. Retenons-le : toute pratique qu'on croit ratée est en fait un exercice réussi (voir plus loin), par le simple fait qu'il fut exécuté selon les règles qui sont d'ailleurs bien simples. Le succès viendra, infailliblement, à condition de persévérer.

Les associations mentales

Après avoir consacré une minute (pas plus !) à la phase de « visualisation », le jeu va changer de nature. Que je sois capable de conserver l'image de la cuillère devant les yeux de l'esprit ou non importe peu pour la phase suivante, pendant laquelle je vais faire « tourner concentriquement » mon mental autour de l'objet, comme le cheval à sa longe.

Souvenons-nous : un des modes de fonctionnement de l'esprit est l'état de vagabondage mental, ou associations libres, comme nous les avons baptisées. Cet état, dans lequel le mental batifole au gré de sa fantaisie, mais non au hasard, s'il est délibérément utilisé par la psychanalyse, se situe pourtant aux antipodes de la concentration.

Pour éviter cela, j'invite mon mental à des associations semi-libres. Je lui demande d'extraire de l'inconscient tout ce qui est associé au concept « cuillère ». Par exemple, tous les matériaux avec lesquels je sais qu'on en fabrique : l'inox, le métal argenté, l'argent massif, le métal doré, l'or massif (rarissime !), l'aluminium, les matières plastiques, le bois, etc. Il y en a d'autres, cherchez-les !

Ce n'est pas tout ! Je demande ensuite au mental d'aller me rechercher dans son classement, donc dans mon inconscient, tous les types de cuillères que je connais : cuillères à potage, à dessert, à café, à moutarde, louches, etc. Je stoppe l'énumération, pour vous en laisser encore à trouver. Puis j'invite le mental à retrouver toutes les circonstances de ma vie dans lesquelles des cuillères ont été impliquées. Si les souvenirs émergent sous la forme d'images mentales, tant mieux, mais ce n'est pas essentiel pour cette phase-ci. La pratique devant être quotidienne, après quatre ou cinq jours, je changerai d'objet, pour passer de la cuillère au couteau, par exemple : les associations seront fort différentes, on s'en doute.

Les inévitables distractions

C'était prévu : après peu de secondes déjà, je surprends mon mental à reprendre ses associations libres. C'est le dérapage, la distraction ! Ainsi, pensant aux divers événements où des cuillères ont été mêlées, en me souvenant de la cuillère d'huile de foie de morue que, dans mon enfance, ma mère me forçait à ingurgiter (j'en garde un souvenir écoeuré), c'est correct. Mais si je pense que j'ai promis à ma mère de lui rapporter dimanche prochain le livre emprunté la semaine passée, la cuillère ayant disparu, ce n'est plus OK ! La ronde des pensées ne peut lâcher l'objet choisi comme axe : il doit toujours être présent, sous quelque forme que ce soit.

Quelle attitude vais-je adopter vis-à-vis de ces très nombreuses distractions ? D'abord, les accepter comme fatales et le lot de chacun. Inutile de se rebiffer ou s'énerver à leur sujet, car cela créerait des tensions

nuisibles au bon déroulement du jeu. Ensuite, rappeler gentiment le mental à l'ordre et le ramener sans cesse à l'objet. Les perfectionnistes peuvent, en outre, en constatant où le mental est arrivé, lui demander de reparcourir en sens inverse le cheminement depuis la distraction constatée jusqu'au point de départ, c'est-à-dire l'objet.

Les ultra-perfectionnistes vont même jusqu'à noter dans un carnet tant les distractions que le cheminement du mental. Quiconque a ce courage apprendra à bien connaître son mental, avec ses lignes de fuite et ses zones-refuges. Il fera des découvertes étonnantes, mais ce n'est pas indispensable : pour garder au jeu toute sa valeur, il suffit de toujours ramener le mental au sujet.

La phase créative

Quatrième et dernière, la phase créative, bien que facultative, est cependant fort intéressante. Elle est dite créative, parce qu'on imagine comment les cuillères ont été inventées et/ou comment on les fabrique.

Je peux me représenter, par exemple, l'homme de Cro-Magnon, lassé de se brûler les doigts, fixant une coquille de mollusque à un bout de bois et inventant ainsi la cuillère. Aucun rapport avec la réalité (pré) historique ? C'est sans importance : l'essentiel, c'est de stimuler mon imagination créative.

De même, je peux m'imaginer *comment*, de nos jours, les cuillères se fabriquent et, là aussi, il est indifférent que cela soit complètement farfelu et sans rapport avec la réalité ou non. Je n'ai pas intérêt à consulter un dictionnaire ou une documentation quelconque, non, tout doit venir de mon propre fonds.

Si on se résumait ?

Il est sans doute utile de se résumer, avant de procéder plus loin. Je retiendrai donc que la concentration, pour être facile et heureuse, se base sur la détente. L'objet de mon choix doit être peu ou pas intéressant et, de préférence, banal, simple et petit, afin que je puisse facilement le manipuler.

Le jeu lui-même comporte quatre phases bien distinctes :

- regarder l'objet attentivement, en le balayant rapidement du regard, pour en fixer une image aussi complète et détaillée que possible ;
- fermer les yeux et le visualiser intérieurement ;
- toujours avec les yeux clos, demander au mental de ramener à la surface tout ce qui lui est associé ;
- facultativement, terminer par la phase créative, pendant laquelle je me représente, à ma façon, comment cet objet a été inventé ou est fabriqué ;
- quand je surprends mon mental en flagrant délit de dérapage vers les associations libres, inlassablement je le ramène au sujet choisi.

Ces règles sont simples, mais il est impératif de les respecter. Elles ne sont pas contraignantes non plus. Une autre règle, évoquée au passage et sur laquelle c'est le moment de revenir, a trait au temps, c'est-à-dire aussi bien la durée de l'exercice lui-même, ou plutôt du jeu mental, qu'au moment approprié de le faire.

Le facteur « temps »

Commençons par ce dernier aspect : le moment de la journée. Pour la concentration, les indications sont beaucoup moins strictes que pour la méditation. En fait, le jeu peut se placer à n'importe quel moment de

la journée, pourvu qu'on puisse se détendre et qu'on ne risque pas trop d'être interrompu, bien qu'une interruption soit beaucoup moins gênante dans ce genre d'exercice que dans la méditation, laquelle implique un changement de plan de conscience.

Toutefois, il serait bon de choisir un moment fixe dans la journée, ceci afin de créer une habitude, laquelle à son tour, favorise la persévérance et la régularité qui en sont des éléments essentiels, pardon *les* éléments essentiels. C'est la persévérance, et elle seule, qui assure avec certitude les résultats favorables. La « p'tite dose » quotidienne garantit le succès, mieux que des efforts prolongés mais sporadiques.

Toujours à propos du temps, nous avons à plusieurs reprises évoqué la durée à ne pas dépasser. En fait, il ne faut s'accorder pour chaque phase qu'une minute environ, soit au total 3 à 4 minutes pour toute la pratique. Précisons qu'il n'est pas interdit de faire deux ou trois sessions de 3-4 minutes par jour ; par contre, il est contre-indiqué de les réunir en une seule séance de 10-12 minutes.

Pourquoi si peu de temps ? Est-ce une concession pratique destinée à mettre la concentration à la portée des Occidentaux pressés que nous sommes ? Eh bien non ! Bien que cette brièveté soit certainement favorable en facilitant l'intercalage de la pratique même dans un horaire chargé, ce n'est pas là le vrai motif. Si on n'accorde au mental qu'une minute pour la phase « photographique » du jeu, celle où l'on enregistre l'image de l'objet, c'est pour le dresser à saisir *très vite*, au vol presque, un maximum d'informations visuelles.

En effet, notre mental peut fonctionner très vite, beaucoup plus vite qu'on ne l'imagine. Si on nous projetait une diapositive pendant un cinquantième de

seconde, en nous proposant de l'enregistrer dans notre cerveau pendant ce bref laps de temps, cela nous paraît une impossible gageure. Or, au cinéma, les images ne défilent-elles pas à raison de 24 par seconde ? Toutefois, les images ne restent pas $1/24^{\text{e}}$ de seconde à l'écran, puisqu'il faut obturer l'objectif du projecteur, faire avancer la pellicule d'une image, rouvrir l'obturateur et projeter la suivante. Ainsi chacune ne reste-t-elle que $1/50^{\text{e}}$ de seconde environ visible sur l'écran. Pourtant le cerveau trouve le moyen de l'enregistrer et, quand vient la suivante, de noter en quoi elle diffère de la précédente, et ainsi de suite pendant les 90 minutes que dure un grand film, soit 130 000 images !

Si on laissait beaucoup de temps au mental pour enregistrer l'image de l'objet, il prendrait bientôt l'habitude de travailler lentement. S'il sait qu'il ne dispose que d'une minute, il sera rapide. Rappelons que cette rapidité n'entraîne pas de fatigue, au contraire même, pourvu qu'on reste détendu.

Pour la phase de « visualisation », la règle est la même, quoique pour une raison assez différente. En effet, de deux choses l'une : ou le mental a bien enregistré l'image et peut la reproduire aussitôt dans notre esprit, ou non. Dans ce dernier cas, il est inutile d'insister et de s'attarder. Il vaut mieux rouvrir les yeux et compléter rapidement l'examen, plutôt que de rester plus d'une minute devant le « trou noir ». Une minute (environ) est une bonne mesure ; elle nous laisse assez de temps pour brancher notre fonction « reproduction d'image », comme si on rêvait, mais il est inutile d'y consacrer plus de temps.

Pour la phase associative, il est important aussi de ne pas laisser beaucoup de temps au mental : il faut le dresser à aller rapidement rechercher tous les

« engrammes » ou souvenirs associés à l'objet choisi. Cette pratique développe une rapidité de réaction très appréciable et appréciée dans la vie pratique. N'est-il pas agréable de disposer, à tout moment, du « dossier » complet relatif à n'importe quel sujet stocké en mémoire ?

Quels résultats escompter ?

Ce jeu a des implications très vastes et il est impossible ici de les évoquer toutes. Nous nous contenterons d'en énumérer rapidement les principales.

Puisqu'il se proclame « exercice-jeu de concentration », de ce fait même il annonce la couleur ! Disposer d'un mental concentré, capable d'attention prolongée et sans faille, est un atout majeur dans toutes les circonstances de la vie. À intelligence égale, quiconque est capable de bien se concentrer démultiplie les potentialités de son mental.

La capacité de visualiser intérieurement, de créer des images mentales est, en fait, plus importante que la concentration intellectuelle. Sans ce pouvoir de visualisation, il est impossible de méditer puisque, dans le processus de la méditation, il faut créer des images intérieures bien nettes et les garder longtemps. Dans la méditation, il s'agit d'images archétypales, donc dynamiques, qu'on choisit en fonction de leur action sur nos couches inconscientes profondes, ce qui n'est pas le cas pour la concentration.

S'il faut pouvoir les garder pendant longtemps, c'est pour accéder aux niveaux de conscience modifiés, caractéristiques du yoga mental proprement dit. Les phases « photo » et « associative » développent aussi notre mémoire à un degré très élevé.

Amélioration de la mémoire, faculté de créer des images mentales pour agir dans l'inconscient, faculté de se concentrer pendant longtemps sans fatigue, voilà donc quelques résultats promis par cette pratique.

La réversibilité

Un autre résultat est la « réversibilité » de l'intérêt. Avant de préciser ce point en particulier, rappelons d'abord ce qu'est la « réversibilité » en général, bien connue en yoga, où elle est exploitée dans beaucoup de domaines.

Exemple. Le rythme et la façon dont quelqu'un respire correspondent à son climat physico-psychique du moment. Chacun sait que celui qui est en colère (cela ne *nous* arrive jamais, bien entendu !) respire autrement que quand il est calme et détendu. En fait, en observant attentivement et en imitant la respiration de quelqu'un, on perçoit son « climat » : on pourrait presque deviner ses pensées ! Inversement si, étant oppressé et anxieux, on modifie volontairement sa respiration, en imitant sa façon de respirer quand on est calme et détendu, le sentiment d'anxiété s'estompe et se dissout peu à peu. Cette réversibilité sert, par exemple, dans les cours dits de respiration relaxation yogique, avec les heureux résultats qu'on sait.

Où donc agit la réversibilité, dans le cas précis de notre exercice de concentration ? Si nous reprenons ce qui a été dit au début du chapitre, chacun peut se concentrer parfaitement, mais sa concentration sera proportionnelle à l'intérêt qu'offre pour lui l'objet perçu. C'est la concentration spontanée, que nous avons exclue du jeu car, par définition, un sujet intéressant ne développe pas la concentration volontaire. Or, en focalisant

délibérément l'attention sur un sujet dénué d'intérêt au départ, par la suite et dans la proportion où le mental intensifie sa concentration, l'objet *devient intéressant* ! Conclusion : apprendre à focaliser son potentiel d'attention engendre de l'intérêt. La vie devient intéressante pour qui sait se concentrer.

Deux cas vécus

Après avoir exposé cette méthode « concentrique » progressive dans un cours, un auditeur vint me trouver après pour m'expliquer qu'enfant il était fort inattentif en classe et qu'il récoltait plus de mauvaises notes que de bonnes. Son père ayant rencontré son professeur, celui-ci avait reconnu que l'enfant était intelligent mais toujours « dans la lune », distrait, et qu'il ne savait pas ses leçons. Le père décida de s'en mêler : ça allait changer, nom d'un pétard ! Après la classe, au lieu de laisser son fiston aller, comme chaque soir, jouer au foot avec les galopins du coin, il le garda dans la cuisine, lui planta une tasse sur la table, devant le nez (oui, une tasse : objet sans intérêt !). « Tu vas regarder la tasse et rien d'autre, la forme, les dessins, les fêlures, et tout et tout. » Après moins d'une minute, le fils se mit à pleurnicher. « Bourreau d'enfant ! » Rien n'y fit, le père demeura inflexible et resta dans la cuisine avec son rejeton, en face à face avec la tasse (ça rime !).

Après quelques minutes, il le laissa aller jouer. Le lendemain, même topo ! Surlendemain, idem, et ainsi de suite. Après quelque temps, le fils, convaincu de l'inutilité de ses larmes, se prit au jeu et commença à s'intéresser aux objets que le père lui présentait. Les exercices portaient leur fruit : il s'aperçut qu'il apprenait beaucoup plus vite ses leçons, donc qu'il pouvait jouer

plus longtemps au foot, et que, plus attentif en classe, il avait d'autant moins de peine à apprendre ses leçons.

Ce processus n'est pas exactement l'exercice proposé, mais démontre que ce qui n'est pas intéressant de prime abord, le devient ensuite à la condition d'y focaliser son attention. Le fils fit, par la suite, de brillantes études.

Je vous ai aussi parlé du cas de cette dame de mes élèves, qui a pratiqué l'exercice pendant trois ans avant de pouvoir visualiser quoi que ce soit : à cette époque, elle ne connaissait pas le « truc » du rêve, ni moi non plus ! Mais lorsqu'elle fut capable de visualiser, quelle récompense ! Elle était déjà âgée quand elle avait commencé les exercices : près de 70 ans. Quand elle eut acquis ce pouvoir de visualisation – indépendamment des autres avantages –, elle eut la joie de pouvoir évoquer à sa guise tous les souvenirs qu'elle souhaitait, y compris ceux de son enfance.

Le mot de la fin

Cet exercice-jeu est à la portée de tout le monde, il requiert peu de temps, la seule condition de réussite étant la patience et la persévérance. Il n'y a vraiment pas d'autre secret, et cela s'applique en fait à toutes les techniques du yoga, y compris les postures.

Il est important de la pratiquer *chaque jour*, parce qu'ainsi, pendant le reste de la journée, l'inconscient se comporte autrement vis-à-vis de tous les événements. Au début, on ne s'en rend pas tellement compte, mais si on s'observe on s'aperçoit qu'on regarde *autrement* les gens et les choses, qu'on devient plus lucide et conscient, et cela assez rapidement.

La conclusion : il vous appartient de la tirer.

Une ombre au tableau : j'ai évoqué la difficulté qu'il y a à concentrer son mental. Les concentrations « concentriques » sont certes moins difficiles que les concentrations directes, mais les obstacles demeurent et sont nombreux.

5. L'IMMOBILITÉ SOURCE DE PUISSANCE

Une découverte essentielle, géniale, des yogis, c'est l'importance de l'immobilité. Pour nous, Occidentaux, l'immobilité est la négation même de toute action donc de tout dynamisme.

En y réfléchissant, nous observons que, systématiquement, le yoga introduit l'immobilité dans tous les domaines :

- immobilité du corps, dans les âsanas ;
- arrêt, donc immobilité, du souffle dans le prânayâma ;
- retenue du sperme dans l'union tantrique ;
- recherche de l'immobilité du mental dans la méditation.

Comment comprendre et admettre que l'on peut obtenir plus par l'immobilité que dans l'action ? Un exemple simple nous éclairera. Voici une rivière paresseuse qui coule tranquille dans cette vallée. Telle quelle, elle ne peut guère actionner de turbine pour fournir du courant. Mais si nous construisons un barrage, si nous stoppons l'écoulement de la rivière, l'eau va s'accumuler et, dès que la retenue sera pleine, pourra actionner la turbine installée au bas du barrage ; avec la même quantité d'eau, la rivière produira assez d'électricité pour éclairer toute une ville.

Ceci n'est bien sûr qu'une comparaison, mais suffisamment éloquente pour faire comprendre l'importance

de l'immobilité dans le yoga, dans tous les domaines cités plus haut.

Détaillons cela :

Immobilité du corps

Prenons comme exemple une posture inversée, la pose sur la tête ou la chandelle. Pour nous rendre compte des effets de l'inversion du corps, posons maintenant nos mains sur la table et examinons-les : elles ont toutes les deux, sauf accident, le même aspect. Si maintenant je lève le bras, gauche ou droit au choix, et que je le laisse levé pendant quelques secondes avant de redéposer la main correspondante à côté de sa sœur jumelle restée sur la table, je constate qu'elle est plus pâle, tout simplement parce que le sang artériel autant que veineux a reflué sous l'effet de la gravité. Et il faudra un temps bien plus long avant que les deux mains ne soient redevenues toutes deux pareilles d'aspect.

Transposons cela maintenant au corps tout entier et nous saisisons l'importance des postures inversées pour l'activation de la circulation sanguine dans l'ensemble du corps : les effets seront proportionnels à la durée de l'immobilité dans l'âsana.

Si je prolonge maintenant la durée de l'immobilisation, j'aurai un effet d'accélération de la circulation lymphatique, à laquelle on pense peu, mais dont l'importance est au moins égale à celle de la circulation sanguine. La lymphe étant un fluide plus visqueux que le sang, il faut attendre plus longtemps avant que des effets marqués ne se produisent.

Pour un effet nettement marqué, une ou deux minutes sont un minimum indispensable.

Si je prolonge encore plus l'immobilité, j'aurai un effet quantifiable et mesurable sur la circulation du liquide céphalo-rachidien, celui-là même dans lequel flotte mon cerveau, et qui baigne aussi la moelle épinière et se prolonge jusque tout au bas de la colonne. Comme ce liquide est très visqueux et qu'il n'y en a que comparativement peu (1 à 2 litres au maximum), il faudra de longues minutes pour réaliser les objectifs de la posture inversée sur le liquide cérébro-spinal.

Mais pendant tout ce temps, la gravité aura continué d'agir sur la circulation sanguine et sur la circulation lymphatique, donc les trois effets s'amplifient au fur et à mesure. Et cela nous fait comprendre pourquoi les yogis insistent sur les poses inversées de longue durée ; même si nous n'envisageons pas de les suivre dans des immobilisations très prolongées, retenons quand même que plus longtemps nous tiendrons la pose, plus elle nous apportera ses effets bénéfiques propres.

Nous pourrions tenir un raisonnement similaire pour les autres postures, de flexion vers l'avant ou vers l'arrière, ou encore nos torsions, et nous comprendrons qu'il est utile et important de « tenir » les âsanas. Il est inutile de faire de très nombreuses postures pendant une séance de yoga : il est préférable d'en inclure un nombre réduit, mais de les conserver plus longtemps. Sans consacrer plus de temps à notre séance, nous en augmenterons très notablement les effets bénéfiques.

Importance de l'arrêt du souffle dans le prânayâma

Pour mieux mesurer l'importance des rétentions de souffle, nous devons nous remettre en mémoire quelques notions essentielles à propos du souffle.

Tout d'abord, le souffle est pratiquement en permanence commandé et réglé par l'intelligence du corps et nous n'avons pas à nous en préoccuper, ce qui serait d'ailleurs fort gênant car nous ne pourrions même pas dormir, puisque nous serions sans cesse occupés à régler notre respiration.

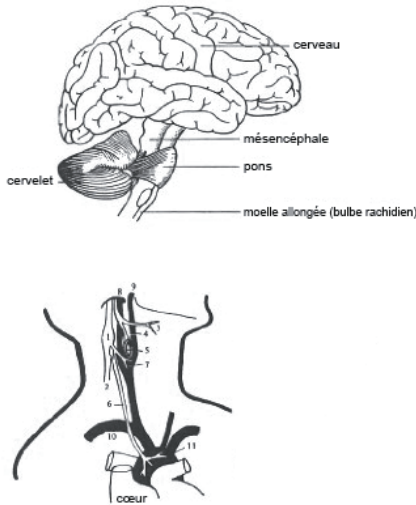
Mais si nous n'avons pas à nous en charger, néanmoins à tout moment nous pouvons prendre la direction des opérations et contrôler volontairement notre respiration, jusqu'à l'arrêter si tel est notre souhait.

Souvenons-nous aussi qu'à l'endroit où le crâne et la colonne vertébrale se rencontrent à la nuque, la moelle épinière s'épaissit au point de former ce renflement appelé « bulbe rachidien », endroit stratégique par excellence où une simple piqure d'épingle suffirait, paraît-il, à nous tuer ! D'ailleurs, quand le bourreau exécute un condamné par pendaison, après lui avoir mis la corde au cou, il ouvre la trappe et le condamné tombe brutalement dans le vide. Sa chute lui fracture les vertèbres cervicales, lesquelles écrasent le bulbe et le tuent instantanément. Toutes les commandes vitales sont réunies dans ce centre, et notamment les centres respiratoires, car nous en avons deux : l'un contrôle en permanence le taux sanguin en oxygène, l'autre le taux de CO_2 . Si on manque d'oxygène, le centre nous fera respirer plus profondément et plus vite, idem s'il y a trop de CO_2 dans le sang. Lors d'un excédent occasionnel d'oxygène, il stoppe de son propre gré la respiration et déclenchera de nouveau les mouvements respiratoires quand le taux sera redevenu normal, le corps ayant consommé son excès d'oxygène. C'est ce qui se passe après une hyperpnée, une hyperventilation des poumons, par exemple dans le Bhastrika (le soufflet) ou le Kapalabhati : voir les

détails sur ces sujets dans mon livre *Prânayâma, la dynamique du souffle*.

Si, aussitôt après avoir hyperventilé les poumons, on bloque sa respiration – il est d'ailleurs recommandé de le faire –, on s'aperçoit qu'on retient facilement et pendant longtemps son souffle. En fait, le corps attend que le taux de CO_2 dans le sang remonte, avant de réclamer de nouveau de l'air.

Le bulbe rachidien est en rapport avec bien d'autres centres de commande importants dans le corps : voir l'illustration.



Cette illustration, extraite de mon *Pranayama, la dynamique du souffle*, montre les ramifications nerveuses importantes, partant du bulbe (pas visible sur le dessin) allant vers le nerf vague, le cœur, les poumons, etc.

Que se passe-t-il quand on bloque son souffle ?

Quand on stoppe volontairement son souffle, on déclenche fatalement des réactions très nombreuses et importantes à bien des niveaux du corps. Priver quelqu'un d'air est une agression majeure puisqu'après peu de minutes elle aboutirait tout simplement à la mort.

Toute rétention du souffle met aussitôt tout le corps en alerte et y déclenche de fortes réactions. Toutefois, le corps fait vite la différence avec une rétention volontaire, qui n'est pas vécue comme une redoutable agression, donc il accepte de jouer le jeu, et c'est ainsi que des hommes – par exemple Jacques Mayol – parviennent à retenir leur souffle pendant plusieurs minutes. Il est cependant évident que cela doit se faire très progressivement. Néanmoins les réactions sont là. Sont-elles bénéfiques ? Bonne question ! L'expérience multimillénaire du yoga est là pour nous affirmer haut et fort que « oui », à la condition de ne pas dépasser ses possibilités individuelles.

Comment le savoir ? C'est simple : après une rétention du souffle, il faut être capable de vider les poumons sans se presser et de réinspirer à l'aise. Si l'on est obligé de les vider d'urgence, voire en catastrophe, c'est qu'on a dépassé ses limites, ce qui ne signifie pas qu'il y ait danger, mais la prudence commande de rester en deçà de cette limite. En somme, il s'agit que la rétention ne devienne pas vraiment inconfortable. Ce qui est important c'est d'être très persévérant et régulier dans sa pratique, de ne pas s'exercer par à-coups, mais par petites doses journalières. Moyennant quoi, grâce à des rétentions intelligentes, on fortifie son système nerveux parasympathique, qui règle notre vie végétative, donc pratiquement un système autonome à propos duquel

il était affirmé qu'on ne pouvait avoir aucune influence sur lui, ce qui n'est pas l'avis des yogis. Vous trouverez d'autres indications concernant les précautions et étapes dans le travail des rétentions du souffle dans mon livre cité, *Prânayâma, la dynamique du souffle*, au chapitre « Ne faites pas... ».

Si, pendant les rétentions à poumons pleins, on sent que le cœur bat plus lentement et plus fort, tout est O.K. Les rétentions semblent aussi susciter un appétit plus grand pour l'oxygène dans les cellules pulmonaires et mieux perméabiliser les alvéoles, qui digèrent mieux l'oxygène et rejettent mieux le CO₂, engendrant ainsi, 24 heures sur 24, une respiration plus efficace, ce qui ne peut qu'avoir des effets bénéfiques dans tous les domaines de la vie.

Les indications ci-dessus suffisent à nous faire prendre conscience de l'importance qu'il y a à immobiliser le souffle.

Arrêter le sperme

La sexualité est une des pulsions les plus fondamentales chez tout être vivant, et l'humanité n'y fait pas exception.

Or, le yoga, dans ses formes tantriques, s'est préoccupé de cette activité essentielle et a transformé l'acte sexuel en lui donnant, ou plutôt en lui rendant, ses aspects spirituels, faisant de l'acte sexuel une méditation à deux. Là aussi, l'immobilité permet d'atteindre des états de fusion, de communication ultime qui ne peuvent s'obtenir dans l'union profane ordinaire, souvent insatisfaisante. Il s'agit donc de prolonger le contact et de permettre des échanges sur des plans inaccessibles autrement, et de transcender l'égo.

Tout cela implique une durée indéfinie des échanges, ce qui ne peut s'obtenir qu'en renonçant à l'éjaculation, donc en arrêtant le sperme. Pour plus de détails concernant la spiritualisation de l'Éros, relire mon livre *Tantra, le culte de la féminité*.

Mais, indépendamment de ses aspects psychiques, la stimulation prolongée des centres vitaux lors de l'union sexuelle s'étend à tous les niveaux de l'être, et les yogis situent notre chakra de base au bas de la colonne vertébrale, en relation avec les centres nerveux et praniques sexuels au bas de la colonne. Ceux-ci sont en rapport avec le centre vital par excellence, le bulbe rachidien. La preuve, le supplicié par pendaison éjacule une dernière fois, suite à la destruction de ses centres respiratoires et de son « nœud vital » au bulbe.

Conclusion : dans le domaine sexuel également, l'immobilité est source de puissance, et là aussi le yoga a fait œuvre de pionnier depuis la plus haute Antiquité.

L'immobilité du mental

Comparé au mental du yogi accompli, un mental ordinaire est comme une lampe ordinaire, qui éclaire, c'est entendu, mais dont la lumière n'a pas la puissance du rayon laser. Dans les deux cas, il s'agit de rayons lumineux, mais alors que le laser peut couper du métal, la lumière reste à la surface des choses. D'où le mental du yoga tire-t-il sa puissance ? Patanjali, dans ses *Yoga Sutras*, nous le dit dès son deuxième sloka : « *Yoga citta vritti nirodha* », sloka dont la traduction ne fait pas l'unanimité. On la traduit généralement par : « Le yoga consiste à contrôler, à réduire les modifications de la substance pensante. » Certains disent non pas « contrôler » mais « arrêter les modifications ». Après avoir

longtemps hésité moi-même entre les deux interprétations, je me suis rallié à la seconde, donc arrêter les modifications. C'est le sloka suivant qui a emporté mon adhésion à cette interprétation car ledit *sloka* affirme : « Le mental étant, dans cet état, inconscient. » En effet, si le mental n'a plus de vrittis, c'est-à-dire est vidé de toutes « formes pensées », donc sans pensées, cela implique l'arrêt des modifications. Ce qui implique, à son tour, la concentration parfaite du mental. Qui dit concentration parfaite dit capacité de maintenir le mental fixé sur un objet ou sur une pensée pendant longtemps. Or, personne ne doutera que la puissance du mental est proportionnelle à sa capacité à se concentrer. Donc, nous redébouchons sur l'immobilité prolongée.

D'ailleurs, quand le yogi en profonde méditation est assis en lotus, il est parfaitement immobile et dans la concentration la plus parfaite il atteint le *kevala khum-baka*, l'arrêt spontané des échanges respiratoires. Il est donc immobile de corps, son souffle et son mental sont, eux aussi, immobiles.

S'immobiliser n'est pas facile

Néanmoins, personne ne prétend que s'immobiliser pendant longtemps soit facile, même dans le domaine purement corporel. Tenir une posture pendant longtemps semble être à la portée de tout un chacun. Par exemple, dans la Pince, quoi de plus facile que de s'immobiliser, pense-t-on. Essayez donc de tenir la Pince pendant seulement dix ou quinze minutes et vous constaterez à quel point c'est loin d'être facile. Et, contrairement à ce que l'on pourrait supposer, ce n'est pas le corps qui protestera et demandera de bouger, mais bien le mental qui dira « Et si on passait à la

posture suivante ? ». Ce n'est donc pas nécessairement l'une ou l'autre douleur physique qui nous ferait interrompre la tenue de l'âsana après peu de minutes, mais bien une réaction d'impatience du mental !

Mais facile ou non, c'est de l'immobilité que le yoga extrait toute sa puissance d'action sur l'entité humaine à tous les niveaux. Alors, appliquons ce principe dans notre pratique yogique à tous les niveaux. Qui nous en empêche ?

Rigolothérapie macabre

Désolé d'avoir eu à évoquer le cas du supplice de la pendaison, mais pour dissiper cela, écoutons l'histoire du condamné devant être exécuté sur la place publique.

Il gravit les marches conduisant au gibet, glisse, tombe et dit « ça commence bien... ». Puis, quand le bourreau lui passe la corde autour du cou, le condamné dit au bourreau : « Tu trembles... » L'exécuteur répond : « Oui, c'est la première fois... » Le condamné : « Moi aussi. »

6. CE QUE L'ON VOIT SANS LES YEUX

Vous me demandez de décrire ce qui ne se décrit pas. Comment vous décrire le parfum et le goût des fraises ? Le seul moyen de les connaître est d'y mordre ! Et me voilà bien audacieux d'accepter cette gageure. Je ne m'y hasarderai d'ailleurs point sans l'aide de :

Jacques Lusseyran



Jacques Lusseyran n'est pas un rāja-yogi, mais un homme que le destin a forcé à parcourir le chemin vers l'expérience intérieure, et ce d'une bien cruelle façon, en l'aveuglant sans remède possible, à l'âge de huit ans, par suite d'un accident.

Cela se passait en 1932. Ses parents décidèrent de le maintenir à la même école, avec ses camarades « voyants ». Jacques n'accepta pas ce coup du sort sans réagir : à vingt-cinq ans, bien qu'aveugle, il enseigne à la Sorbonne et lorsqu'il y parle, le plus vaste amphithéâtre – le Richelieu – est toujours plein à craquer. Jacques Lusseyran n'est pas un rêveur. Aveugle, il dirige un réseau de résistance, devient le responsable pour la France du journal de son mouvement, *Défense de la France*, dont il porte le tirage de

10 000 à 250 000 exemplaires entre février et juillet 1943. *Défense de la France* devint à la libération *France-Soir*.

La cécité ne l'a donc pas détaché de la réalité, et ne l'a pas empêché de jouer son rôle dans la société. Mais la cécité lui a ouvert les portes de la vie intérieure. Il a décrit ce cheminement et ces étapes dans une causerie au titre assez paradoxal, *Ce que l'on voit sans les yeux*.

CE QUE L'ON VOIT SANS LES YEUX...

Car les aveugles voient. Mais ils n'en parlent jamais, sauf entre eux. Ils évitent d'en parler à ceux qui voient avec leurs yeux physiques, car ceux-ci pensent : « Il ne peut plus voir la lumière, et s'il dit qu'il la voit c'est qu'il se l'imagine ou qu'il se la rappelle. » Or, les aveugles savent qu'ils n'imaginent rien, ils savent qu'ils perçoivent la lumière, mais pour éviter toute discussion, ils préfèrent se taire. Jacques Lusseyran est peut-être l'un des seuls aveugles à s'être adressé aux voyants pour leur communiquer ses expériences intérieures.

Mais avant de le suivre, et pour comprendre ses affirmations, posons-nous d'abord cette question : « Qu'est la lumière ? Où est la lumière ? » Ici, M. Dubonsens hausse les épaules : « La belle question ! La lumière est dehors, partout, dans la pièce où nous sommes, dans la rue, elle emplit tout le ciel. Où pourrait-elle être sinon dehors ? »

Louis de Broglie dira : « La lumière est un flux de photons, un flux de grains de lumière guidés par une onde. » Une onde de quoi ? « Une onde de probabilité. »

Mais il y a lumière et lumière. Il y a la lumière « flux de photons » et l'expérience « lumière » que vous vivez à cet instant même. Les « corpuscules guidés par une onde », vous ne les verrez jamais. Toute cette féerie de couleurs, vert tout frais du gazon d'avril, azur du ciel

dégagé de nuages, carmin de la rose, toutes ces couleurs ne sont pas en dehors de vous, elles naissent EN VOUS. Les photons bombardent les cellules de la rétine, les excitent et mystérieusement, la lumière naît dans la profondeur tiède et obscure du cerveau. Avez-vous déjà réfléchi à cette particularité : les cellules du centre de la vision dans votre cerveau ne seront jamais en contact avec la lumière. Entre les photons qui percutent la rétine et l'impression de la lumière qui s'éveille en vous, il y a autant de différence qu'entre le doigt du visiteur qui appuie sur le bouton de sonnette et le timbre même de la sonnerie. Ce dernier révélant la présence du premier, sans plus.

Un exemple ultrasonique

Faisons appel à un exemple, évoquons une similitude afin de préciser cette donnée importante. Vous n'ignorez pas que, durant la guerre de 1914-1918, les belligérants utilisaient des chiens policiers dressés pour exécuter des missions spéciales. Pour leur donner des ordres, sans éveiller l'attention de l'ennemi, leur maître utilisait un sifflet à ultrasons, que le chien percevait, tandis que l'homme par définition ne les entend pas. Une vibration identique se transformait en SON dans le conscient du chien, tandis que pour l'homme, il régnait un silence profond. La vibration ébranle l'air mais le SON naît dans la conscience vigilante de l'animal. Il est probable, en admettant que le chien fût capable de ce raisonnement, qu'il supposait que son maître entendait un son tout comme lui.

Il en va de même pour la lumière. Dehors, il y a les photons, la LUMIÈRE naît en dedans ! C'est d'ailleurs une déroutante expérience de découvrir que « règne »

un silence éternel, l'obscurité qui n'est même pas noire, qu'il n'y a ni parfum, ni chaleur.

La température peut varier, mais la sensation chaud/froid est une pure création mentale. Nous dégageons ainsi une notion absolument fondamentale : toutes les impressions sensorielles sont INTÉRIEURES, forment des REPRÉSENTATIONS mentales d'une réalité extérieure que nous ne verrons jamais telle qu'elle existe vraiment. J'avoue qu'au début cette impression d'être isolé dans son propre mental comme un cosmonaute dans une capsule spatiale, sans contact avec la Réalité réelle, est assez déprimant. Le monde qui semblait auparavant si simple, évident, familier, se muait en un étrange mirage. J'arrivais à percevoir que ce que je voyais n'était au fond (si j'ose employer ce terme) que la substance même de mon propre mental prenant des formes différentes au gré des messages transmis au départ des récepteurs en surface que sont les organes des sens. Je finissais par ne plus très bien distinguer ce qui était extérieur de ce qui était intérieur. La sensation la plus bizarre fut de découvrir que mon corps lui-même, cerveau compris, était un objet du monde extérieur mais que je le percevais à l'intérieur. Cela vous semble fort confus... Combien je vous comprends ! Mais très bientôt, tout rentre dans l'ordre et l'on retrouve l'équilibre, mais enrichi d'une expérience nouvelle et d'une conception toute différente de l'univers.

Cet exposé, peut-être un peu rebutant, mais indispensable, vous permet de comprendre le sens réel et profond des paroles de Jacques Lusseyran et comment, à son grand étonnement, il découvrait brusquement que la cécité l'avait privé de l'usage de ses yeux, mais ne lui avait pas enlevé la LUMIÈRE et de percevoir que celle-ci est intérieure. Écoutons-le :

Un univers de féerie

« Je suis entré, dès l'instant où je suis devenu aveugle, non pas dans un univers de privations supportées avec courage, voire avec héroïsme comme j'entendais dire les autres à mon sujet. Pas du tout. Je suis entré dans un monde de féerie, mais d'une féerie qui portait ma vie, qui me nourrissait, car elle était réelle. »

Il eut donc la révélation, la perception de la nature réelle de la lumière :

« Je sais bien que la plupart de ceux qui voient avec leurs yeux – j'ose à peine les appeler des voyants –, disent que la lumière vient à eux, qu'ils l'attrapent comme une balle qui serait jetée vers eux. Eh bien, je sais que cela n'est pas vrai. Je sais que la nature de la lumière n'est pas d'être extérieure à nous, mais au contraire intérieure à nous. »

Un « élément que nous portons au-dedans de nous »

« Quelle est au juste cette nature ? » s'interroge Lusseyran. « Je ne sais pas. Je sais seulement comment elle se manifeste réellement. Elle est un élément que nous portons au-dedans de nous et qui peut se développer en nous avec autant d'abondance, de variété, d'intensité qu'à l'extérieur de nous. Il y avait ce phénomène surprenant pour moi : je décidais de la venue et du départ de la lumière selon mon choix. J'avais cet étonnant pouvoir : je pouvais m'éblouir moi-même. Je ne voyais plus avec les yeux de mon corps, comme diraient les littérateurs, je voyais avec les yeux de mon âme. À vrai dire, je ne mettais guère mon âme en cause, car pour moi c'était une chose beaucoup plus immédiate, beaucoup plus physique... Je n'avais rien perdu, j'avais retrouvé davantage que je n'avais perdu... »

L'univers des sensations non visuelles

Non seulement Lusseyran découvrit qu'il n'avait pas perdu la lumière, mais en plus tout un univers de sensations lui était révélé, que nous, voyants, ne percevons pas. Nous savons tous que pour l'aveugle, le monde des sensations non visuelles s'étend. Qu'ils « compensent » la perte toute relative, comme nous l'avons vu, de la vue, par un toucher plus délicat, une ouïe affinée, qu'ils sont plus favorisés que nous dans ce domaine. Jacques Lusseyran nie que les aveugles aient des sens plus développés que les voyants. Ce n'est même pas une question d'exercice. *« La seule différence qu'il y ait, c'est que vous, les voyants, n'avez pas besoin pour vous promener, travailler, écrire, d'être attentifs à ce que nous rapportent notre ouïe, notre odorat. Vos yeux suffisent. Je suis donc contraint, comme tous les aveugles, de faire très attention aux renseignements que mes oreilles, mes doigts, mon nez m'apportent à chaque instant. Oui, toute l'affaire est question d'attention et d'attention seulement. Or, l'attention cela dépend de vous et vous disposez de ce pouvoir tout comme moi. Et c'est cela qui se produit pour les aveugles. Ils font nécessairement plus attention, contraints et forcés. S'ils n'étaient pas attentifs, ils se cogneraient partout, ils se feraient très mal ; et ils n'ont pas plus que vous le désir de se faire du mal. Dès que je suis devenu aveugle, j'ai fait plus attention à mille choses, ce qui m'a permis de découvrir toutes sortes d'aspects du monde que probablement je n'aurais pas connus. Et ces aspects étaient très réconfortants. Ils donnaient la vie à toutes choses. »*

Le mur produit un son

« Tout d'abord, je me suis aperçu que les sons n'étaient pas seulement produits par les objets en état de vibration mais plus généralement par tous les objets qui constituent notre

monde, même ceux que nous réputons immobiles ou morts. J'ai, par exemple, observé que ce mur derrière moi, produit lui aussi un son. Je dis : produit un son. À la campagne, j'arrivais, après avoir fait amitié avec le paysage pendant de longues semaines, à distinguer l'arbre sous lequel je passais au seul volume, à la seule disposition, au seul bruit de son ombre. »

La base des sensations

Pour nous, voyants, toutes les sensations sont de diverses natures. Une couleur n'est pas un son, une odeur n'est pas la perception du chaud ou du froid, une saveur diffère d'une odeur. En est-il ainsi en réalité ? Il est évident que le stimulus « température » est différent du stimulus « parfum », par exemple. Mais l'influx nerveux qui chemine le long du nerf pour atteindre les centres cérébraux est identique, quel que soit le stimulus qui l'a provoqué. Les centres « interprètent », à l'usage du moi-conscient, les messages d'après leur point d'origine : œil, oreille, peau, etc. Jacques Lusseyran explique qu'il en est venu à constater que la plupart des sensations particulières qu'il attribuait au toucher ou à l'odorat, se ramènent toujours, au fond, à une même sorte de sensation : une sensation de pression.

« *L'univers pesait et pèse toujours sur moi.* » Il en est arrivé à percevoir « *toutes les choses de l'univers* » comme des masses d'énergie, situées quelque part, qui s'approchent ou s'éloignent, s'impriment sur nous, toute l'affaire étant de s'en apercevoir.

Or, la Réalité, celle des physiciens, et non celle de M. Dubonsens, correspond à cette définition,

c'est-à-dire que l'univers autour de nous, tout comme en nous d'ailleurs, n'est qu'un arrangement particulier de masses d'énergie en fluctuation constante.

« Quel rôle, en cette affaire, joue la cécité ? Tout simplement, elle nous met le nez dessus. Elle nous amène à percevoir plus clairement, plus immédiatement de quoi sont faits les rapports entre les objets de cet univers. Alors, nous faisons de bien grandes découvertes. »

7. TU ES « CELA » QUI VOIT (1)

Non, la vie n'est pas toujours rose – tant s'en faut ! – et lorsqu'elle nous sourit, c'est rarement pour bien longtemps. En fait, se sentir heureux présuppose un certain égoïsme, doublé d'une bonne couche d'inconscience. Sans cela, comment pourrait-on être heureux à la pensée que des millions d'êtres souffrent dans leur chair et dans leur esprit de par le monde ? Comment se sentir heureux à la pensée que d'immenses dangers menacent l'humanité à cause de la folie et de l'ignorance des hommes – guerres, famines, épidémies, catastrophes. Comment pourrait-on se réjouir d'une bonne table à la pensée que des millions d'êtres humains ont faim !

Mangeriez-vous de bon appétit si un enfant affamé, indien ou biafrais, vous regardait par la fenêtre déguster votre repas, sans que vous ne le partagiez ? Mais vous mangez de bon appétit, parce que vous n'y pensez pas, parce que l'enfant indien se trouve à des milliers de kilomètres de vous. Pourrions-nous être heureux si nous avions conscience des malheurs qui vont fondre sur nous ? Quel sera notre sort dans cinq ans, dans dix ans ? Un accident de voiture nous aura peut-être cloué pour des mois sur un lit de souffrance ? Et pourtant l'aspiration au bonheur est la « motivation » principale de tout être vivant, même du suicidé.

Comment être heureux si, pour gagner sa vie, il faut la « perdre » au bureau, attelé à un travail morne et

monotone ? Comment être heureux en pensant à la vieillesse qui viendra, à la mort qui nous attend, inéluctable ?

Notre droit au bonheur

À ce compte-là, aucun être lucide et sensé ne pourrait se sentir heureux sur cette planète. Et pourtant, chacun estime avoir sur cette terre le droit au bonheur, et même un droit imprescriptible. Est-ce conciliable ? (Le problème bonheur pose celui du malheur ! Quelle est la cause profonde et unique de la misère humaine ? Les Sages de l'Inde nous répondent : on est malheureux par ignorance. Ignorance de quoi ? Ignorance de notre nature véritable ! Notre limitation et nos faiblesses proviennent aussi de cette même ignorance de notre nature véritable. Ce qui souffre, ce qui est malheureux, ce qui est limité, c'est notre petit moi qui s'identifie à ce qu'il n'est pas. En chaque être veille un Spectateur profond qui se situe au-delà de la souffrance physique et morale, au-delà des apparences, au-delà du temps et de l'espace, et ce Spectateur profond, c'est notre propre Soi.

Seul celui qui a réalisé l'identité de son petit moi de surface avec son Soi profond peut réellement connaître la joie, car la nature du Spectateur est Paix, Force et Joie, c'est-à-dire Bonheur. Ce n'est qu'au niveau du petit moi relatif que jouent les oppositions : le désir et la crainte, le plaisir et la douleur, le rire et les larmes, l'amour et la haine, la vie et la mort. Au niveau du Spectateur profond, il n'existe que Paix, Force et Joie. Seule, la désidentification au moi de surface et l'identification au Spectateur profond rend possible un bonheur durable et vrai, en pleine lucidité, même dans notre univers relatif. Seule

cette rencontre procure la force et le dynamisme nécessaires pour accomplir l'action correcte sur le plan de l'existence relative. Tout cela semble bien utopique et bien théorique, or pas plus que l'être humain ne se nourrit de théorie, il ne peut goûter à la joie véritable par une simple compréhension intellectuelle. La théorie peut jouer un rôle utile dans la décision de marcher vers l'expérience du Soi profond, dans le choix des moyens adéquats pour y accéder, dans la connaissance des obstacles. Il est vain de connaître par cœur l'itinéraire qui mène aux plages dorées de soleil si l'on reste chez soi ; il est inutile de posséder toutes les cartes routières si l'on ne quitte pas son fauteuil : au contraire, cette connaissance ne fera qu'accroître la nostalgie. Les cartes ne sont utiles que si l'on se met en route vers le soleil et vers la lumière !

À la rencontre du spectateur

Il en va de même dans la recherche du Soi, du Spectateur profond. Sa rencontre est une expérience, non un concept intellectuel. À quoi sert-il de connaître de mémoire tous les poèmes d'amour du monde, si l'on n'éprouve aucun sentiment, si l'on n'est qu'un intellectuel froid et raisonneur ?

Cette recherche du Soi commence par la découverte de l'univers intérieur, et les procédés qui mènent vers le Spectateur s'appellent les techniques de la méditation. Méditation : ce mot est mal choisi. Méditer signifie habituellement réfléchir profondément à une chose, méditer est presque synonyme de réfléchir. Or, la véritable « méditation » exclut précisément toute « réflexion ».

La vraie méditation débute quand l'action réflexive de l'intellect cesse. La méditation n'est même pas une

suite de pensées, c'est un état dans lequel le Spectateur, détaché du spectacle, connaît sa nature véritable par une expérience personnelle.

Une question : cette expérience n'est-elle pas de l'autosuggestion ou une illusion supplémentaire ? Si c'était le cas, cette expérience n'aurait pas plus de valeur que l'ivresse due à l'alcool ou à la drogue : elle n'aurait pas plus de valeur qu'un rêve. Existe-t-il réellement un Spectateur profond, témoin de tous nos états de conscience ? Les Sages de l'Inde antique, les hommes « réalisés » témoignent qu'il n'existe réellement QUE cela, que le reste, c'est-à-dire le Spectacle et les instruments du spectacle lui sont temporairement surimposés.

Si l'homme est une énigme pour lui-même, peut-être la nature l'aidera-t-elle à trouver la clé de l'énigme... à condition de savoir la regarder. En creusant le sol meuble de la forêt, on y trouve souvent une larve de cétoine, hideux boudin blanchâtre et mou. Son univers, c'est l'humus tiède où, entre soixante et quatre-vingts centimètres de profondeur elle creuse ses galeries en quête de racines tendres. Rassasier sa gloutonnerie est d'ailleurs son occupation principale. À moins d'être dévorée elle-même par quelque taupe ou courtilière, elle vivra ainsi sous terre, loin de la lumière, pendant trois ou quatre ans. Vous admettez sans doute que cette larve possède une certaine capacité de perception de son « environnement », pour utiliser un terme en vogue. La larve perçoit la chaleur ou l'absence de chaleur, l'humidité ou la sécheresse, la présence ou l'absence de nourriture. Elle sait aussi échapper à ses ennemis, sans quoi il n'y aurait plus de larves sur notre planète depuis belle lurette. Autrement dit, quelque part dans la larve, il y a un « spectacle » et derrière ce spectacle un « Spectateur ». Un Spectateur qui perçoit l'univers

à travers le corps et les organes des sens d'une larve. Il nous est d'ailleurs impossible d'imaginer quel peut être ce spectacle, l'univers étrange dans lequel vivent ces milliards de larves dans la terre molle des forêts et des champs. C'est incommunicable !

Puis, un beau jour, la larve va se désintéresser de son univers pour fabriquer son propre cercueil, ce cocon dans lequel elle s'enfermera pour mourir ! Même « morte », c'est-à-dire immobile et rigide, elle ne va pas cesser de manger : la peau va devenir un estomac qui va dissoudre le reste du corps ! Elle va se digérer elle-même ! Le cerveau et le système nerveux, le système de locomotion et le tube digestif vont se désagréger, s'autolyser. Bientôt, le cocon ne renfermera plus qu'un jus, une pourriture. Puis cette bouillie va se réorganiser et, comme un poussin dans l'œuf, à partir des molécules et atomes de la larve, dans le secret du cocon, une chrysalide se formera. Un dynamisme invisible et mystérieux va reconstituer un cerveau entièrement différent autour de lignes de forces nouvelles, un autre système nerveux, infiniment complexe et précis, un appareil respiratoire, des élytres, des yeux pour – enfin – voir la lumière. Lorsque les pivoinés éclateront de pourpre dans votre jardin, vous admirerez un scarabée vert à reflets dorés, la cétoine ! Larve et cétoine, deux êtres totalement différents de forme, vivant dans deux univers distincts. Je pose la question : dans l'insecte parfait, n'est-ce point le même Spectateur que celui qui, auparavant, observait l'univers à travers la larve ? Oui, c'est bien le même être puisqu'il n'y a pas eu de solution de continuité dans l'existence de la larve transformée en insecte complet. Puis la cétoine prendra son envol et s'en ira butiner d'une fleur à l'autre. Quel est le spectacle qui naît ainsi dans la

cétoine ? Aucune imagination humaine ne pourra jamais se le représenter. Cet univers nous est plus étranger qu'une planète inconnue ! Je pose à nouveau la question : n'est-ce pas le même spectateur qui voit maintenant l'univers terrestre à travers le corps et les organes des sens d'une cétoine ? Et lorsque, dans le cocon, il n'y avait plus de spectacle (sommes-nous bien sûrs qu'il n'y en avait pas ?), le Spectateur n'était-il pas présent ? N'était-ce pas lui qui restructurait la bouillie pour en faire un nouvel instrument de connaissance ? Même si nous admettons que ce magma obéissait uniquement à des lois physiques et chimiques, n'était-ce pas le Spectateur qui prenait connaissance de ces transformations ou demeurait présent, prêt à reprendre conscience du nouveau spectacle ? Si vous admettez que de la larve à l'insecte parfait c'est bien un seul Être qui habitait l'insecte à travers toutes ses métamorphoses, vous admettez aussi qu'un seul et même Spectateur profond a été le témoin de toutes les modifications du spectacle. Et que ce Spectateur est indépendant de la forme du corps, des organes des sens, des perceptions mentales et qu'il se trouve derrière le spectacle et ses instruments et en est pourtant détaché. Le Spectateur-Architecte transcende les formes et les instruments de conscience et de manifestation.

L'insecte complet adulte et sexué ne rencontre pratiquement jamais de larve : c'est certainement le cas pour la cétoine. Même dans le cas d'une chenille qui se métamorphose en papillon, la larve peut-elle deviner que ce papillon (à supposer qu'elle soit capable de le voir) c'est elle-même sous une autre forme ? Et pourtant c'est bien le même insecte, le même Être qui habite successivement la chenille, le cocon, le papillon ! Pour en revenir à la bouillie du cocon, n'est-ce pas le

Spectateur-Architecte qui, mystérieusement et d'une façon que nos naturalistes ignorent encore, réorganise la bouillie pour en refabriquer un insecte parfait ? N'est-il pas le Témoin, l'Organisateur de ces transformations, même en l'absence de cerveau, de système nerveux ? Certes, nous pouvons artificiellement déranger le travail de l'Architecte et supposer même que celui-ci soit présent simplement sous forme de plan dans l'ADN, le code génétique de l'espèce. Mais si l'on peut perturber le travail de l'Architecte, on ne sait pas pourquoi ni comment l'ADN de la larve donne naissance à l'organisation « larve » et comment le même ADN reconstitue ensuite une organisation aussi entièrement différente que celle de l'insecte parfait ! Et il existe sur terre plus de CENT MILLE espèces vivantes sujettes à métamorphose !

Nous ne sommes pas des papillons ? Voire. N'y a-t-il pas autant de différence entre un fœtus, un bébé et un être humain adulte qu'entre une larve et une chenille ! Quoi qu'il en soit, il demeure une différence fondamentale entre le papillon et l'être humain : le papillon ne dit pas « moi, je ». L'homme, si. Et il s'identifie au « moi, je », qui n'est, lui aussi, qu'une partie du spectacle, un écran, une structure mentale temporaire, et non le Spectateur.

Mais l'homme a, en contrepartie, le privilège de diriger consciemment toutes ses facultés vers le Spectateur-Architecte et de relier le petit « moi, je » au Spectateur profond, au Soi. Et c'est cela le but de la « méditation », et aussi un des buts du yoga, méthode de réintégration comme l'a si bien définie Alain Daniélou.

Seule l'expérience du Soi est libératrice. Seule la perception à travers tous les états de conscience du petit

« moi, je », de son identité profonde avec le Spectateur, non conditionné par le temps, l'espace et les oppositions du monde extérieur est en mesure de donner la joie, la sérénité, le bonheur. Même si le spectacle n'est guère intéressant. Même s'il est douloureux. Au contraire, une expérience très douloureuse et dramatique peut provoquer la perception. La prise de conscience du Spectateur. Dans certaines circonstances, cette perception peut être immédiate. Madame Auriol a décrit un de ses accidents d'avion : pendant que son appareil allait s'écraser au sol, et qu'apparemment elle devait y perdre la vie, brusquement elle vécut une étrange expérience, celle de n'être pas du tout effrayée de mourir ! Bien au contraire, elle était passionnément intéressée par ce qui se passait, par ce qui allait arriver. Pour quelques instants elle était devenue le « Spectateur » et toute frayeur l'avait quittée.

Faut-il se trouver dans des circonstances exceptionnelles pour faire cette expérience ? Le yoga répond : non ! Chacun peut y accéder, et cet accès n'est pas réservé aux seuls yogis. Le mérite des Rishis est d'avoir déterminé et codifié les conditions pratiques de cette « réalisation » de Soi. D'autres êtres humains ont vécu cette expérience sous tous les cieux et à toutes les époques de la longue histoire de l'humanité. Les yogis n'ont pas le monopole de l'exploration de l'univers intérieur. Mais ils en ont dressé la carte, repéré l'itinéraire, posé les balises. Ils nous ont facilité la tâche ; ils ont mis cette expérience à la portée de tout homme qui le désire.

Et ainsi sont nées toutes les méthodes de méditation – cet art de l'exploration de l'univers intérieur, à la perfection duquel l'Orient se consacre depuis des millénaires.

8. TU ES « CELA » QUI VOIT (2)

Pour parvenir à dissocier le « Spectateur » du « spectacle », autrement dit pour remonter vers le noyau de notre véritable être, il n'est pas nécessaire d'utiliser des méthodes complexes.

Ce chapitre nous donne une technique simple et éprouvée pour désidentifier le « Spectateur » profond de ses instruments (le corps et le mental) et du « spectacle ». Cette dissociation est l'étape indispensable à l'accession à la sérénité.

Il existe autant de méthodes de méditation que d'âsanas. J'en ai expliqué une qui est particulièrement recommandée à l'Occidental car elle est neutre, c'est-à-dire que ses images et ses étapes sont pures de tout relent hindouiste ou autre. Je l'ai décrite dans ma revue et dans *Je perfectionne mon yoga*. Si j'en parle peu et rarement, c'est parce que ceux qui sont attirés par cet aspect du yoga sauront utiliser cette méditation, et il n'est pas utile de changer souvent de méthode. Il faut choisir une voie et s'y tenir. L'inconvénient de cette méditation – inconvénient qui n'existe que dans notre monde occidental – est qu'elle requiert du temps. Il est cependant possible de l'accomplir en 20 ou 30 minutes, mais pour beaucoup d'Occidentaux, cela dépasse déjà leurs « disponibilités » de temps quotidiennes. Je l'ai personnellement pratiquée pendant une longue période à raison de 3 heures par jour (d'affilée, bien entendu),

trois heures qui passaient comme un quart d'heure... ou comme un siècle ! Mais actuellement, sauf exception, je n'ai plus l'occasion d'y consacrer autant de temps, ayant accepté trop de responsabilités pour pouvoir soustraire trois heures à mon travail quotidien. J'attends avec patience le temps où, déchargé de certaines responsabilités, je pourrai me consacrer de nouveau à la méditation comme je le désire. À tous ceux qui manquent de temps, je dédie la méthode plus simple qui est décrite ci-dessous. Elle a l'immense avantage d'être simple, exempte de toute prise de position philosophique ou religieuse (sans toutefois s'opposer à celles-ci), de convenir pour des méditations de toute durée (aussi courte et aussi longue qu'on le désire), et enfin d'éliminer le « perroquet ». Le perroquet, c'est le verbalisme qui s'installe dès que nous voulons faire le silence en nous, et qui nous fait tenir une petite conversation *in petto*, troublant ainsi la méditation et nous empêchant d'atteindre des niveaux profonds.

Avant de la décrire, quelques recommandations, en complément à ce que vous savez déjà au sujet de l'attitude à prendre. Vous savez que la condition première pour réussir une « méditation » est une position correcte, permettant l'immobilité absolue, mais confortable, car il faut pouvoir oublier le corps. Tous les traités nous disent que la colonne vertébrale doit être bien droite. Mais ces indications ne suffisent pas !

Il faut préciser que l'attitude doit se « construire » à partir du sacrum. Il faut s'asseoir (dans une position yogique ou sur une chaise basse) de manière à basculer le bassin légèrement – très légèrement – vers l'avant. Le poids du corps ne doit pas peser entièrement sur les ischions (les deux os proéminents que l'on sent à la base du bassin). Le centre de gravité du corps doit se trouver

un peu en avant du plan vertical passant par les ischions. Lorsque le bassin se trouve ainsi dans la position correcte (avec un peu de tâtonnements on la trouve très facilement), redressez lentement la colonne, vertèbre par vertèbre, EN PARTANT DU SACRUM, donc rectifiez-la de bas en haut ! Il faut sentir les vertèbres lombaires se poser bien en équilibre sur le sacrum, les dorsales sur les lombaires, les cervicales sur les dorsales, et enfin la tête bien en équilibre au sommet de la colonne vertébrale. Les mains sont posées l'une sur l'autre dans le giron, les paumes tournées vers le haut.

Inutile de dire qu'il faut choisir un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé, du moins au début. Par la suite, vous parviendrez à méditer place de la Concorde ! La recherche de la position constitue déjà une première étape d'intériorisation.

Ensuite il faut prendre conscience de l'univers somatique, c'est-à-dire du corps. N'ai-je pas dit qu'il fallait oublier son corps ? Si ! Mais pour mieux l'oublier, il faut d'abord en prendre conscience, le percevoir d'un bloc, se sentir le Spectateur de son propre corps. Inutile de dire que cela ne donne lieu à aucune sensation particulière, sinon celle de percevoir ses bras, ses jambes, son tronc avec plus de netteté. Lorsqu'on est assuré d'avoir la position correcte, celle qu'on pourra conserver immobile pendant toute la durée de l'expérience, l'exercice proprement dit peut commencer.

Il faut répéter le Mantram suivant :

Tu es « cela » qui voit.

JE... SUIS... « CELA »... QUI... VOIT... Mais pas n'importe comment ! La répétition doit être synchronisée avec la respiration consciente.

JE... inspiration

SUIS... expiration

« CE-... inspiration

LA »... expiration

QUI... inspiration

VOIT... expiration

La respiration doit être très lente et silencieuse ! Chaque syllabe correspond ainsi à un mouvement respiratoire. C'est la raison pour laquelle on utilise le mot « VOIT » au lieu du mot « PERÇOIT » qui serait préférable, mais romprait le rythme. Étant donné que nous sommes avant tout des visuels, le mot « voit » suffit. Vous remarquerez qu'on utilise « CELA » et non pas « CELUI » ou « CELLE », qui implique une idée de sexe, donc de conditionnement. « CELA » est neutre et imprécis, c'est exactement ce qu'il faut. Vous remarquerez aussi que « CE-LA », le seul mot du mantram qui ne soit pas monosyllabique, est le mot-clé du mantram.

Une répétition purement verbale et mécanique serait sans intérêt, sauf peut-être pour apaiser les turbulences mentales. Mais tel n'est pas notre objectif principal ! Il faut être très conscient du souffle qui entre ou sort lentement et profondément et se pénétrer du SENS de chaque syllabe. Inutile de préciser qu'il ne faut pas d'interruption après le premier mantram, mais qu'il faut aussitôt enchaîner avec la répétition suivante pendant toute la durée de l'expérience. Retenez qu'il ne faut pas « comprendre » le sens des syllabes intellectuellement, mais bien en « sentir » la signification profonde.

« Je », c'est cette entité pensante qui dirige son attention vers l'expérience.

« Suis » implique une notion d'existence totale.

« Cela », c'est ce spectateur inconnaissable (pour l'intellect) qui est derrière le « je ».

« Qui... voit » implique la dissociation du spectateur et du spectacle. Après un certain temps de pratique, abandonnez le « qui voit » pour ne plus prononcer que le « Je suis CELA » : « JE... SUIS... CE-... LA. »

Je suis « cela » qui voit.

L'étape suivante consiste à oublier les mots, et à ne plus faire que l'expérience du « JE SUIS CELA » sans mots, uniquement sur le souffle. Le OM-OM-OM-OM peut lui succéder. L'adepte peut poursuivre jusqu'à ce qu'apparaisse ce sentiment du détachement complet du spectacle et la prise de conscience d'ÊTRE tout simplement, sans conditions, dans la JOIE et la PAIX.

Alors s'établira une joie, source de dynamisme, purifiante, intégrante, qui harmonise tout le psychisme, libère les intuitions et permet de faire face à toutes les circonstances de la vie extérieure, quelles qu'elles soient. Seul celui qui a réalisé en lui l'unité du « petit moi » avec le Spectateur profond, est « créatif », productif, et n'est plus lié par ses actions. Il est libre des contingences matérielles et capable d'utiliser les objets matériels sans être lié ni absorbé par eux. Lui seul peut connaître la sérénité à travers toutes les inévitables tribulations de la vie. Lui seul peut connaître le sens de sa vie et de la Vie. Vous saurez bientôt que les sens sont des portes par où le monde extérieur pénètre en vous, mais que ces portes peuvent être fermées à votre gré, de façon que le monde qui vous entoure ne fasse plus impression sur vous. Vous saurez que vous disposez en vous d'une forteresse inexpugnable, où vous pouvez toujours vous réfugier en cas de nécessité. On peut emprisonner votre corps dans un camp de concentration, l'affamer, vous torturer mentalement et physiquement, vous saurez que toujours et partout, et quelles que soient les circonstances, vous êtes LIBRE, et que rien ni personne

ne peut vous emprisonner. Cela ne signifie pas que vous vous désintéressiez du monde extérieur ni des autres êtres humains, bien au contraire ! Vous assumerez votre tâche avec d'autant plus de sérieux que vous aurez compris le rôle que vous êtes amené à jouer en ce monde. Car vous n'êtes pas seulement le Spectateur, mais aussi l'Acteur et l'Architecte. L'acteur doit jouer son rôle aussi bien qu'il le peut pendant toute la durée de la pièce, tout en sachant que ce n'est qu'un rôle passager et qu'après la chute du rideau il se retrouvera tel qu'en lui-même, enrichi de son expérience de vie sur la scène du monde extérieur. Cette expérience et ce retour aux sources de l'être, dans le château-fort intérieur, est en même temps générateur de force, d'action dans le monde extérieur. Elle permet une action libérée, intégrée, cosmique, quelle que soit notre position dans l'échelle sociale, elle conduit au succès par l'action correcte. Par votre rayonnement intérieur vous influencerez les autres pour leur bien. Arnaud Desjardins me demandait un jour : « Qu'entendez-vous par *influencer les autres* ? Estimez-vous qu'il faut les influencer ? »

J'ai répondu qu'il était impossible de vivre sans exercer une influence sur ceux qui nous entourent et sans en recevoir une d'eux, car tout contact est nécessairement un échange, donc une influence. Mais l'influence de celui qui vit au niveau du Spectateur-Architecte est toujours bénéfique, car elle aide les autres à se libérer. C'est donc une influence non conditionnante, mais au contraire « dé-conditionnante ».

À ce niveau on comprend Krishnamurti qui rejette tous les conditionnements. Il est impossible de vivre dans le monde relatif sans être « conditionné ». Il serait utopique de prétendre échapper à tout conditionnement

dans le monde de la relativité, où se situent les instruments extérieurs du spectacle et le spectacle lui-même. Krishnamurti veut dire qu'il faut aller au-delà des contingences par la prise de conscience du Spectateur-Architecte.

Combien de temps faut-il pratiquer cette méditation ? Aussi brièvement ou aussi longtemps que possible, c'est-à-dire avant tout aussi longtemps que vous pouvez répéter le mantram en état de parfaite concentration sur la signification de chaque syllabe. Le piège, c'est la répétition mécanique. Répétez le mantram chaque jour, si possible à la même heure et au même endroit, de préférence le matin quand le mental est bien frais et reposé. Les résultats ne sont pas évidents dès le début. Sachez que vous *agissez* dans l'inconscient et sur l'inconscient, et qu'une action harmonisatrice s'effectue en profondeur, sans que vous en soyez nécessairement averti au début. Dès que l'ovule est fécondé dans le *sein* de la future mère, elle est enceinte, mais son moi-conscient peut l'ignorer encore pendant quelques semaines !

Pratiquez ! Persévérez ! Ne parlez pas aux autres de votre pratique : c'est votre secret !

9. TOUT EST MENTAL, TOUT EST DANS LE MENTAL

Se méfier des évidences

Dans la mesure où j'ai, avec une bonne dose de patience et d'effort, découvert l'une ou l'autre vérité, j'ai appris à me méfier de ce qui est évident pour mes sens. Le « je l'ai vu, de mes yeux vu » n'est plus une preuve irréfutable, une référence inattaquable. Bien au contraire, j'ai découvert que le réel est pratiquement toujours à l'antipode de l'évident. Ainsi, depuis toujours l'être humain a cru, dur comme fer, que le soleil tourne autour de la terre, qu'il se lève et se couche. Aujourd'hui, tout écolier sait, dès l'école primaire – même s'il ne le réalise pas vraiment –, que c'est faux et que c'est la terre qui tourne autour du soleil.

Autre chose, je heurte en marchant un pavé qui traîne où il ne faudrait pas. Pour moi, il est évident qu'il est dur et compact. Or, la physique nucléaire m'apprend qu'il se compose de molécules, elles-mêmes faites d'atomes, ayant un noyau et une couronne d'électrons qui gravitent autour dudit noyau à une distance équivalant à peu près à celle séparant la terre de la lune. Autrement dit, le pavé, c'est surtout du vide...

Il semble tout à fait irréfutable que ce que je vois, c'est-à-dire le jardin avec les arbres, les buissons, les rosiers, la pelouse, les fleurs, etc., c'est bien à l'extérieur

de moi. Je « me » perçois comme étant quelque part dans mon corps (dans ma tête, dans mon cerveau), et de cet observatoire, « je » contemple le monde extérieur. C'est si évident, et pourtant archi-faux.

En réalité, je n'ai jamais rien vu d'autre que l'intérieur de mon mental. Il suffit de réfléchir quelque peu pour savoir que c'est vrai. Par exemple, je regarde cet arbre : les rayons lumineux qui le frappent rebondissent vers moi, entrent dans mon œil, et, quelque part, l'image de l'arbre apparaît. Où ? Dans mon cerveau, bien sûr, c'est évident, pense-t-on. Or, la seule chose que je connaisse du monde dit extérieur, c'est son reflet dans mon mental. Donc je vois non pas le monde extérieur, mais seulement les images qu'il suscite dans mon mental. En clair cela implique que le monde des images est le seul que je perçoive, mais en plus que ce que je crois être extérieur est en fait mon univers mental intérieur. Dur à avaler, au début, et en plus, on objectera que c'est pareil, que les images de mon univers mental sont le reflet exact du monde extérieur véritable c'est-à-dire l'arbre que j'ai choisi comme exemple... Ceci aussi est archi-faux. L'arbre, comme le pavé, est surtout du vide plein (si l'on peut dire) de champs de forces tourbillonnants.

Ces images qui apparaissent dans mon mental sont une pure création mentale utilitaire. Si je voyais les atomes et les électrons, je ne verrais plus le pavé, ni l'arbre. Mieux (ou pire), dehors, il n'y a que des fréquences électromagnétiques, mais le phénomène « lumière » ou « couleur » est intérieur et est une création de mon mental. De même, « dehors » il n'y a que les vibrations de l'air, les sons constituent un phénomène purement mental, une création intérieure : tout ceci, je le sais, est dur à avaler. Au début ce n'est

pas facile à comprendre et à digérer. Je le sais d'autant mieux qu'il m'a fallu des mois de réflexion avant de vraiment savoir, de « réaliser » que le soi-disant univers extérieur m'est intérieur et personnel, que ce sont des formes qui naissent dans mon mental, en réponse à des stimulations extérieures. Entendons-nous bien, il est hors de question de nier l'existence objective d'un univers extérieur concret, mais « seulement » de se rendre compte que celui-ci n'est en rien semblable à sa représentation mentale. Et c'est cela que les penseurs indiens appellent « Maya », le voile de l'illusion qu'il s'agit de soulever pour connaître le réel, bien plus riche, fascinant et mystérieux que son reflet mental.

Et, à propos du mental, « je » le situe dans ma tête, dans mon cerveau. Or, cela aussi est faux, et nous verrons ensemble pourquoi il en est ainsi. Et nous comprendrons le sens profond du dicton zen sibyllin :

Avant, les montagnes sont des montagnes, les rivières sont des rivières, les nuages sont des nuages.

Pendant, les montagnes ne sont plus des montagnes, les rivières ne sont plus des rivières et les nuages ne sont plus des nuages.

Après, les montagnes sont de nouveau des montagnes, les rivières de nouveau des rivières, les nuages de nouveau des nuages...

Est-on revenu à la case « départ » ? Non, car bien que tout soit apparemment redevenu identique, notre vision du monde a changé. Maintenant, sachez que tout ce qui précède n'est pas que du bla-bla-bla, de la théorie, tout juste de quoi émoustiller l'intellect ou intéresser un philosophe, et sans portée ou utilité pratique. C'est tout le contraire.

Pour achever de nous désarçonner, il suffit d'ajouter que mon corps est lui aussi une image, une

représentation dans mon mental. Ici, pensera plus d'un, André Van Lysebeth y va trop fort, car il est bien évident que mon corps, je le sens, je sais s'il a faim, ou froid, ou au contraire s'il se trouve bien. Donc, c'est tout à fait évident, il ne peut pas n'être qu'une image dans mon cerveau, pardon dans mon mental. Réfléchissons encore un peu plus avant. Imaginez que, maladroït, je me donne un coup de marteau sur le doigt en voulant enfoncer un clou. Cela me fait mal au doigt, je le sens, donc c'est bien réel. En fait, les nerfs du doigt conduisent l'information vers mon cerveau et de là dans mon mental, ce qui signifie que je peux affirmer que j'ai l'image de la douleur dans l'image de mon index, dans l'image de mon corps dans mon mental !

Si tout ce que je perçois est mental – et, croyez-moi, c'est bien le cas –, connaître, contrôler, maîtriser et concentrer mon mental devient prioritaire, puisque je passe ma vie devant et dans mon mental. Autrement dit, le yoga mental est le yoga prioritaire qui conditionne toutes les autres formes de yoga, y compris le yoga dit physique, lequel est bien moins corporel qu'on ne le suppose !

C'est dans mon mental que je suis heureux ou malheureux, c'est grâce à lui que je réussis ou que je rate ma vie. Quelle fut la différence entre Napoléon et un quelconque autre petit caporal, sinon une différence dans la maîtrise, dans l'emploi du mental ?

Le gourou intérieur

Nous apprendrons aussi à connaître notre moi inconscient, où se cache le gourou intérieur. À tout moment de notre existence, il analyse tout ce qui se passe autour de moi et en moi et, si je suis capable

d'écouter sa voix, il devient mon gourou intérieur, celui qui en certaines occasions peut même me sauver la vie, car sa vitesse et sa puissance d'analyse sont stupéfiantes.

10. MAIS OÙ SONT DONC CES IMAGES ?

Que voilà bien une question stupide ! Peut-être, mais à force de poser des questions stupides, on finit par découvrir des conclusions intelligentes, inattendues, et par s'approcher du Réel...

Voyons cela de plus près. Je commence par une constatation : comme tout le monde, je regarde par la fenêtre, je vois les grands arbres, le ciel, les pies qui ne chantent pas, des habitations, il n'y a « donc » aucun problème semble-t-il. Reprenons la première question stupide : **où** donc sont ces choses que je vois ? Et d'abord quelle importance, quelle utilité y a-t-il à se demander où elles sont ? Je les vois, et cela me suffit, après tout, non ?

Mais, comme je suis du genre obstiné (ou obtus ?), je repose la question et j'attends la réponse naïve qui arrive aussitôt : « Dehors, bien sûr ! Sinon, où voudriez-vous qu'elles soient ? » Oui ? Non ? Si vous vous souvenez des pages qui précèdent, vous savez qu'elles sont non pas dehors, mais dedans ! Pour tout le monde les arbres, le ciel, les pies, les maisons sont « dehors ». En y réfléchissant un peu, je sais que ce ne sont pas les arbres, les maisons, le ciel que je regarde, mais bien leur image dans... oui, au fond, dans quoi ?

Réponse « naïve », « évidente » : « Dans ma tête, bien sûr, sinon où voudriez-vous qu'elles soient ? » Je vous ai déjà confié que l'une des (rares) choses

importantes et inattendues que la vie m'a appris, c'est de me méfier comme de la peste des évidences. Du temps – heureusement révolu – des nazis, ils disaient : « Dès qu'on me dit "culture", je sors mon revolver. » En ce qui me concerne, dès qu'on me dit « c'est évident », je ne sors pas le revolver que je n'ai pas, mais je me mets aussitôt sur la défensive, car ce qui est « vrai », « réel », est presque toujours à l'opposé de ce qui est « évident ». Revenons à notre réponse naïve : il est « bien évident » que les images que je vois sont « quelque part dans ma tête, dans mon cerveau ». C'est tellement évident que tout le monde le dit, et si tout le monde ou presque le dit et le pense, c'est parce que c'est bien vrai, vrai de vrai, tout ce qu'il y a de plus vrai.

Toutefois, mon esprit de contradiction ne se satisfait pas de cette réponse, et derrière cette affirmation je mets un gros point d'interrogation. Je sais que si je me trouve devant un rationaliste bon teint, devant un scientifique convaincu, il m'affirmera péremptoirement qu'il ne peut y avoir aucun doute à ce sujet. Car chacun, sans être calé en anatomie et en physiologie, approuvera, sachant pertinemment que « non seulement c'est évident, mais c'est scientifiquement prouvé ». Là, permettez, on va un peu vite en besogne... Raisonnons froidement et osons poser la question : **Où** donc, dans mon cerveau, pourraient-elles se trouver, ces images que je regarde et qui sont le reflet de la réalité « vraie » ? J'ose affirmer « pas **dans** mon cerveau ». En effet, on aurait beau m'ouvrir la boîte crânienne, farfouiller dans mon cerveau, nulle part on ne trouvera un « trou », un espace où pourraient apparaître, se matérialiser, les images des arbres, des maisons, etc., que je vois. Je répète « où » est le trou ?

Mais mon interlocuteur « fort en physiologie » ne

se laisse pas démonter pour autant : « On a très exactement déterminé grâce à la cartographie de la surface du cortex cérébral la zone visuelle. C'est simple, et c'est là, et nulle part ailleurs, qu'apparaissent les images visuelles. » Mais, toujours avec mon mauvais esprit, je demande : « Et les sons, où sont-ils les sons ? » Réponse du « fort en physiologie » : « Les sons sont dans la zone auditive. » (Bizarre comme consonance : les sons sont.) Aussitôt mon fort en physiologie poursuit sur sa lancée et ajoute : « La science a très exactement localisé sur l'écorce cérébrale les diverses zones correspondant aux divers sens : la vue, l'ouïe, l'olfaction, le toucher. Bref, nous savons tout sur ce sujet. »

Là, il est assuré de m'avoir mis échec et mat par cette argumentation « irréfutable », et il m'a, croit-il, cloué le bec. Or, c'est justement là que le bât blesse car, comme je ne suis bien sûr pas un total Béoïen, je n'ignore pas l'existence des localisations cérébrales. Voici donc mon contre-raisonnement, que je crois logique.

L'introuvable centre d'intégration

D'accord, la science localise parfaitement les zones visuelle, auditive, etc., mais je ne « vois » pas à un endroit, je « n'entends » pas à un autre, je ne flaire pas ailleurs, tout cela se superpose, se rassemble en une seule image globale, comprenant toutes les informations sensorielles. Je vois, j'entends, je flaire, je touche simultanément, donc j'intègre les diverses sensations pour en composer l'image complexe de la réalité qui m'apparaît ici et maintenant. Si les localisations sont exactes – et cela personne ne le conteste –, par contre le centre d'intégration, celui qui rassemble, intègre, superpose

sans les mélanger les diverses impressions sensorielles, on ne l'a pas encore trouvé. Mais là, mon « fort en physio » me rétorque : « Simple question de temps. Nos scientifiques ne manqueront pas de le trouver, ce fameux centre qui intègre toutes ces sensations. »

Et moi, toujours affreux contestataire, j'affirme que « ce centre où se rejoignent et s'intègrent toutes ces impressions sensorielles, non seulement on ne l'a pas encore trouvé, mais on ne le **trouvera pas** ». Le scientifique : « Comment pouvez-vous soutenir une position aussi tranchée ? Nos scientifiques disposent d'ores et déjà d'instruments d'investigation hypersophistiqués, qui se perfectionnent tous les jours – scanner, imagerie à résonance magnétique et autres –, qui nous font pénétrer dans l'intimité du cerveau. Comment pouvez-vous affirmer péremptoirement qu'on ne trouvera **jamais** ce fameux centre d'intégration ? »

Je continue de raisonner comme si j'étais un scientifique bon teint. Cet hypothétique centre d'intégration, quelque part dans le cerveau, comporterait nécessairement un amas de neurones, de cellules cérébrales. Pure hypothèse – puisque cet hypothétique centre reste encore à découvrir –, supposons que cet amas de cellules ait la taille d'un petit pois. Fort bien, mais je n'ai pas résolu pour autant le problème, je l'ai simplement déplacé, ramené à l'échelle du petit pois. Car ce « centre-petit-pois », aussi minuscule soit-il, comporte nécessairement des centaines de milliers voire des millions de cellules nerveuses, dont une partie refléteront les impressions visuelles, d'autres les auditives, etc. Donc je me retrouve au même point qu'au départ, j'ai simplement déplacé le problème. Miniaturisons encore ce centre, ramenons-le à 5 cellules, une pour chaque sens, je n'aurai fait que déplacer le problème.

Notre scientifique-bon-teint poursuivra et émettra l'hypothèse d'un super-centre d'intégration, composé d'une seule et unique cellule. Ce n'est pas encore la solution car cette unique cellule est composée d'innombrables millions de molécules, composées d'atomes, constitués d'un noyau autour duquel tournoient les électrons, à très grande vitesse et à comparativement très grande distance du noyau. Tout d'abord, il serait hautement improbable, et d'une extrême imprudence, que l'évolution ait centralisé dans une seule cellule les divers aspects de ma perception du monde dit extérieur. Car il suffirait qu'un accident détruise cette unique cellule pour que je cesse de percevoir mon environnement. Et même en admettant qu'il s'agisse d'une seule cellule, où donc trouverait-on l'espace que je vois et qui renferme les arbres, les maisons, etc. ? Je me retrouve de nouveau à mon point de départ. Et une seule cellule aussi minime soit-elle, une fois agrandie, est elle-même un univers : où, dans cet univers, y a-t-il un espace pour placer l'image du monde que je perçois ? On tourne en rond...

L'hypothèse holographique

Mais mon ami scientifique ne se laisse pas désarçonner. Pourquoi les impressions ne se regrouperaient-elles pas en une image holographique qui serait présente partout dans le cerveau, et qui n'aurait donc pas besoin d'une localisation précise ? Pour mémoire, souvenez-vous qu'un hologramme est une photo prise sous un éclairage particulier de telle façon que quand la plaque-photo est développée il suffit d'éclairer ladite plaque avec la même lumière pour voir apparaître l'image photographiée. La particularité de l'image holographique c'est

que si je casse la plaque photo en dix (ou cent, ou mille) morceaux et que j'éclaire un quelconque morceau sous les mêmes conditions, celui-ci me restituera l'image intégrale, moins lumineuse, mais quand même complète.

Alors, pourquoi un hologramme aux dimensions du cerveau tout entier n'intégrerait-il pas ce que je perçois maintenant ? Avec l'hypothèse holographique, je n'ai plus besoin d'un centre de localisation regroupant toutes les sensations, donc... problème résolu, ou presque.

J'accorde à mon ami scientifique que l'hypothèse holographique n'est pas contradictoire avec ma façon de penser, mais pas de la manière qu'il le conçoit et nous y reviendrons, car mon ami scientifique sort de son chapeau son argument massue final, qu'il a gardé en réserve, et se prépare à me donner ce qu'il pense être l'estocade définitive.

— Donc, me dit-il, vous admettez qu'il y a une zone « visuelle » dans le cerveau. Et vous êtes d'accord que si on détruit cette zone visuelle, vous ne verrez plus. O.K. ?

— Oui, bien sûr !

— Donc c'est bien le cerveau qui voit ! Nous sommes d'accord ?

— Pas si vite ! Voici ce que je vous réponds : supposez qu'un de mes amis soit myope comme une taupe et qu'au lieu de s'affubler de lunettes, il ait des lentilles de contact et voie comme tout le monde. Supposition : la nuit je m'introduis dans sa chambre et pendant qu'il dort je subtilise ses lentilles que je peins en noir. Une fois peintes, je les redépose à l'endroit où je les ai trouvées. Le matin, mon ami, machinalement, prend les lentilles et les pose sur ses yeux. Il a l'habitude, donc

il n'a pas eu besoin de lumière, il a fait cela dans l'obscurité. Ayant posé ses lentilles, il appuie sur l'interrupteur, ouvre les yeux, mais se trouve dans le noir. Il ne voit plus rien. Conclusion : sont-ce donc les lentilles qui voient ? Les lentilles sont de simples instruments, et ce ne sont pas elles qui voient. Même raisonnement pour la zone auditive, olfactive, etc.

— Si je vous comprends bien, je devrais conclure que le cerveau n'est pas IMPLIQUÉ dans ma perception du monde extérieur, et je n'aurais plus besoin de cerveau ?

— Pas du tout ! En fait, un seul mot nous sépare : pour vous je vois **dans** mon cerveau, alors que pour moi, je vois avec mon cerveau, lequel est un instrument extraordinaire dont nous sous-estimons les possibilités. Mais nous en parlerons une autre fois. Au-delà des mots « dans » et « avec », ce qui nous sépare c'est tout autre chose. Pour vous, un être vivant est un système clos, tandis que pour moi c'est un système ouvert. Dans votre conception « système clos », il ne peut pas être question d'autre chose que de situer les images perçues dans le cerveau. Or, un système clos cela n'existe qu'à mon échelle macroscopique. Un caillou est aussi un système clos, à cette même échelle. Mais le physicien sait – même les lycéens le savent à l'heure actuelle – que le caillou est fait de molécules, constituées d'atomes qui sont surtout du vide, du vide traversé à chaque instant par des particules à haute énergie venues du fond de l'espace et qui traversent le caillou sans toucher un seul noyau atomique. Donc, le caillou est un système ouvert. Ouvert sur quoi ? Sur le cosmos, pardi !

— Mais le cerveau n'est pas un caillou !

— Non, mais il est, lui aussi, constitué de molécules, d'atomes, donc de vide. Il est, lui aussi traversé à tout

instant par des particules à haute énergie venues de l'espace ayant voyagé peut-être pendant des millions d'années-lumière. Donc, il n'est pas clos...

— Mais quel est le rapport avec les images ?

— Pour préciser ma pensée, je vais vous conter une histoire simple mais bien instructive.

Les indigènes et le poste de radio

L'histoire suivante est une parabole que j'ai inventée de toutes pièces et qui m'aide souvent à comprendre ou à faire comprendre, par analogie, la relation entre le mental-champ-de-forces et le cerveau-instrument-de-manifestation.

Voici : cela se passe sur une île éloignée de toute route de navigation et peuplée par une tribu indigène qui n'a jamais eu aucun contact avec le monde moderne. Or, un jour, une terrible tempête dévie un navire de sa route et lui fait faire naufrage ; le navire est perdu corps et biens. Quand la tempête s'est calmée, les vents et marées font qu'une malle provenant du naufrage s'échoue sur une plage de notre île, où un indigène la découvre et l'apporte au village, constitué de huttes rondes à toits en feuilles de palmier, car nous sommes sous les tropiques.

L'ancien du village devant toute la tribu rassemblée, avec mille précautions, ouvre la malle dont il extrait du linge, des boîtes de biscuits, qu'il distribue, et aussi un poste de radio à transistors. Cet objet étrange, qui leur est évidemment inconnu, suscite leur curiosité. Qu'est-ce que cela pourrait bien être ? À quoi cette boîte bizarre pourrait-elle servir ? Puisque, de toute façon, cette histoire est inventée, supposons que l'ancien, en manipulant au hasard les boutons, allume le

poste et capte un émetteur. Continuons à faire des suppositions : imaginons que l'émetteur capté diffuse un bulletin météo précisément dans la langue de la tribu. Tous sont d'abord surpris, ébahis et même un peu effrayés d'entendre cette drôle de boîte qui parle leur annoncer l'arrivée imminente d'un typhon dans les heures qui viennent.

Et, en effet, bientôt le ciel, qui était bleu pur, se couvre de nuages, le vent se lève, devient tempête et secoue les cocotiers. La mer devient mauvaise et sur les plages d'énormes vagues déferlent, emportent et coulent quelques barques de pêche de la tribu. Bref, c'est le typhon annoncé. Dès lors, chaque matin, assis en rond, silencieux, tous les habitants de l'île écoutent avec respect la boîte-qui-parle et leur prédit le temps. Comme ils ont de la chance, imaginons que les bulletins météo émis par la boîte leur prédisent correctement le temps, ce qui leur est très utile, évidemment. Ils ont reconstruit leurs barques détruites par le typhon et ne s'aventurent pas en mer quand la boîte prédit du mauvais temps, ou au contraire, n'hésitent pas à sortir quand elle annonce du beau temps et une mer belle.

La boîte-qui-parle devient leur amie et ils ont une vénération pour elle et ses avis, qu'ils écoutent avec attention chaque matin. Or, après quelques semaines, voilà que les batteries du poste faiblissent et la voix devient chevrotante, à peine audible. Les indigènes la croient malade, en ont pitié et malgré le sorcier du village qui, en accoutrement de cérémonie, vient lui appliquer ses traitements traditionnels les plus efficaces, rien n'y fait ; et un beau matin, après un dernier bulletin météo la boîte rend le dernier soupir et se tait définitivement.

Tous les indigènes sont bien tristes que leur ami soit mort, car c'est bien cela qui lui est arrivé, ils n'en doutent pas. Ils décident de l'inhumer solennellement au milieu du village et dressent une pierre pour marquer l'endroit où la boîte-qui-parle est ensevelie. Et chaque matin l'un ou l'autre indigène vient fleurir sa « tombe ».

Un autre navire fait naufrage

Un jour – nouvelle supposition –, un autre navire coule pas loin de l'île et, cette fois, il y a un survivant qui, dans un canot de survie, est amené par le vent et les courants sur la plage des cocotiers. Le naufragé a, dans son canot, une malle qu'il a pu sauver. Il l'ouvre devant les indigènes réunis, toujours aussi curieux, et en extrait des boîtes de conserve, des biscuits, des vêtements et aussi un poste de radio identique au premier. Le naufragé ouvre des boîtes de conserve et en partage le contenu avec les indigènes qui, méfiants, y goûtent avec hésitation. Par contre, les biscuits leur plaisent. Les indigènes, mis en confiance, disent au naufragé qu'ils avaient trouvé sur la plage, après une tempête, une malle avec une boîte-qui-parle semblable qui leur annonçait le temps qu'il ferait dans les heures à venir, mais qu'elle était morte. Le naufragé comprend la situation, allume le poste et, en cherchant un peu, retrouve le bulletin météo et la voix familière, claire et forte, diffuse un nouveau bulletin météo. Les indigènes sont fous de joie et dansent autour de la boîte. L'ami n'était donc pas vraiment mort, ou il s'est réincarné, et est revenu du « pays des ancêtres », qui accueille tous les membres décédés de la tribu.

Le naufragé leur explique que ce n'est pas la boîte mais bien quelqu'un qui parle quelque part dans une

grande maison en pierre sur une autre île, bien au-delà de l'horizon, et qu'elle n'a jamais été morte. Il a beau leur répéter que ce n'est donc pas la boîte qui parle mais que celle-ci ne sert qu'à « manifester » des ondes inaudibles, imperceptibles à l'oreille humaine dépourvue d'un poste de radio, il ne persuade pas les indigènes incrédules. Pour eux, il est bien évident que personne ne peut se trouver au-delà de l'horizon, y parler et être entendu ici. Quand le naufragé leur parle d'ondes imperceptibles, l'idée même d'ondes qui vibrent en silence dans l'espace mais portent néanmoins la parole, leur paraît tout à fait absurde, invraisemblable, incompréhensible. Ils n'y croient pas et demeurent persuadés que c'est bien la boîte elle-même qui parle. Le naufragé a beau leur expliquer que la boîte est plongée dans l'onde-qui-parle et non pas que la voix est dans la boîte, comme ils le croient. Pour prouver ce qu'il affirme, le naufragé ouvre le poste, en ôte les batteries, et aussitôt le poste devient muet.

« Assassin, tu as tué notre ami ! » vocifèrent les indigènes indignés qui deviennent menaçants. Le naufragé replace la batterie dans son logement et voilà la boîte qui se remet à parler. Les indigènes calmés, rassurés, prétendent que l'homme avait ôté le cœur de leur ami, que c'est là que se trouve son âme et qu'elle est ressuscitée.

Notre naufragé aura beau répéter qu'il s'agit d'une onde, les indigènes, incrédules, hochent la tête. Il ira même avec eux dans la montagne vers la grotte sacrée où se tiennent les rites magiques de la tribu, et au fond de la grotte, là où l'onde n'arrive pas, le poste se tait. Cela devrait, croit-il, convaincre les indigènes, mais ils disent que c'est par respect et même par crainte que l'ami s'est tu dans ce lieu sacré.

Nous pourrions poursuivre nos suppositions et imaginer qu'un talkie-walkie échoue sur la plage. En parlant dans le micro, le récepteur, à un kilomètre de là, entendrait ce qui se dit et le naufragé pourrait dire qu'au-delà de l'horizon un très gros talkie-walkie émet le bulletin météo. Alors peut-être que les indigènes commenceraient à comprendre que l'ami n'était pas mort quand il s'est tu, que son instrument de manifestation sur l'île avait cessé de fonctionner, l'avait rendu muet, mais que l'onde n'avait jamais cessé d'être présente. Que leur ami n'était donc pas mort mais simplement resté sur le plan subtil jusqu'à ce qu'un nouvel instrument de manifestation soit à sa disposition, et que n'étant pas mort il s'était en quelque sorte réincarné.

Cette parabole du poste de radio nous permet de comprendre intuitivement ce que peuvent être la mort et la réincarnation. Mourir, c'est quitter le plan de la manifestation tout en subsistant sur un plan subtil. Elle permet aussi de comprendre que le mental, en tant que champ de forces, n'est pas inclus dans le cerveau, mais au contraire que le cerveau est plongé dans le champ mental. Cette notion du mental en tant que champ de forces constitue aussi une explication plausible à la télépathie, vis-à-vis de laquelle le scientisme a une attitude ambiguë. Quand un médium, au cours d'une transe, révèle aux assistants des événements de la vie d'un décédé, événements connus d'une seule personne dans l'assemblée, ils disent – et pourquoi pas avec raison ? – que c'est par télépathie que le médium a perçu cet événement. Et quand on parle de télépathie, d'autres scientifiques diront que c'est impossible, que la télépathie n'existe pas, ne peut pas exister, parce que le cerveau et le mental sont une seule et même chose.

Ils se comportent exactement comme les indigènes

ignorants de notre histoire, indigènes pourtant très logiques de leur point de vue. Je ne vois pas en quoi l'existence d'un mental-champ de forces choquerait un scientifique, même archi-matérialiste. À la limite, un atome, un électron est-il autre chose qu'un champ de forces ? En quoi un mental-champ de forces serait-il à rejeter sans autre forme de procès ? Personne ne parle de métaphysique, dont je comprends et admetts qu'un scientifique puisse la rejeter. La physique quantique est basée sur des notions bien plus abstraites qu'un simple champ de forces psychique et pourtant elle fonctionne ! N'oublions cependant pas qu'il ne s'agit, dans cette histoire, que d'une analogie, d'une parabole. Quelle pourrait être la nature de ce champ de forces ? Nous n'en savons rien, mais il y a tant de choses qui existent, nous entourent et dont nous ne savons rien ou si peu à propos de leur nature. Nous voyons des êtres vivants, nous les classifions par catégories, nous les étudions, mais *la vie elle-même*, notre science en connaît-elle la nature ?

La conclusion de tout cela est que le cerveau perçoit, par l'intermédiaire des organes des sens et de leur prolongement dans ledit cerveau, des informations du monde extérieur et que, grâce au cerveau, les images (visuelles, auditives, olfactives) apparaissent dans le mental. Et mon champ mental, où se situe-t-il ? L'ésotérisme yogique affirme « jusqu'aux confins de l'univers », car il échappe au temps et à l'espace ordinaires. Quoi qu'il en soit, et plus on y réfléchit – et ce que j'expose ici m'a demandé bien des années de réflexion avant de me faire une opinion définitive –, plus on prend conscience que les images du monde extérieur sont a) le reflet mental de la réalité extérieure, b) laquelle est bien différente de ce qui apparaît dans

mon mental et, c) que mon mental n'est pas enfermé dans mon cerveau, lequel est un instrument bien plus formidable que nous ne le croyons généralement.

J'en arrive à la conclusion finale, ahurissante mais pourtant bien réelle, que je ne connais du monde extérieur que les images qui apparaissent dans mon mental, mais que personne ne peut les localiser dans l'espace. Ce qui fait que mon monde familier me devient tout à coup étrange. Mon ami scientifique n'est peut-être pas encore persuadé et dira : « Pouvez-vous prouver cette hypothèse ? » Pourquoi avoir besoin de prouver scientifiquement cette hypothèse ? D'ailleurs à tout moment chacun a le droit d'émettre des hypothèses et c'est ce que la science ne cesse de faire. Et toute hypothèse sera acceptée si elle explique plus de faits que la précédente.

Alors, ces images, où sont-elles ? On l'ignore, mais cela n'est pas grave. Je me perçois comme un système ouvert, qui n'est séparé de rien dans l'univers ; et les autres ne me sont sans doute pas aussi étrangers qu'ils n'en ont l'air et qu'on ne le croit en se percevant en tant que « système hermétiquement clos ».

Pas si simple que cela

Bien sûr, ceci n'est qu'une parabole et la réalité est plus complexe. Ce qu'il faut retenir, c'est que la peau n'est pas « ma » frontière, je m'étends jusque... personne ne sait où. Un bel exemple de champ de forces est constitué par un aimant. Mon père possédait un aimant, en forme de fer à cheval, et il s'amusait parfois à saupoudrer de limaille de fer une feuille de papier. Puis tenant horizontalement la feuille, il promenait l'aimant en dessous à une certaine distance et il me montrait la limaille se redresser au passage de l'aimant.

L'aimant qu'il tenait en main est ainsi entouré d'un champ magnétique, invisible, non perceptible par nos sens ordinaires, mais bien matériel et réel. Le corps humain est lui aussi entouré de champs de forces. Ainsi, sur la façade du garage de ma maison, il y a au sommet du mur un capteur d'infrarouges qui commande un interrupteur. L'hiver, quand il fait noir et froid et qu'on est chargé, il n'est pas nécessaire de déposer les paquets par terre et d'appuyer sur l'interrupteur : le capteur infrarouge détecte le peu de chaleur que j'émetts et allume le projecteur qui éclaire la route menant à la maison, située au fond du jardin. Mais si un chat passe au même endroit, il sera détecté, lui aussi, et la lumière s'allumera. Or, à plusieurs mètres du sol, quelle peut être la quantité de chaleur, donc d'infrarouges, émise par le minet ? Minime, mais suffisante. Donc le chat, comme les humains, est entouré d'un halo d'infrarouges, invisible à nos yeux, mais bien réel. Si je voyais les infrarouges, je verrais le chat enveloppé comme d'une bulle d'une aura de rayons infrarouges. Or, l'infrarouge n'est qu'une seule gamme de rayonnements émis par les êtres vivants.

Par analogie, mon cerveau est entouré d'un champ mental à la fois émetteur et récepteur, ce qui rend la télépathie acceptable et plausible. En somme, pour la pensée indienne, quand je perçois le monde qui m'entoure, tout d'abord les organes des sens, cerveau inclus, perçoivent la forme des objets et c'est le mental qui perçoit. À son tour, le mental passe dans la catégorie des objets perçus et c'est le Soi, le Spectateur, qui perçoit vraiment. Ce qui veut dire que les images naissent dans le mental, grâce au cerveau, mais ne sont pas localisées *dans* le cerveau, pas plus que le champ magnétique de l'aimant n'est localisé *dans* l'aimant. Maintenant,

ce champ mental est-il produit par le cerveau ? La question est ouverte et je n'ai aucune réponse, même analogique. Mais cela ne change rien à la question : où sont les images que je perçois maintenant ? Et la réponse est « partout et nulle part », où nous rejoignons l'objection de l'hologramme, mais pas à la façon dont le scientifique le perçoit.

Suis-je un talkie-walkie ?

Le talkie-walkie me fournit aussi une analogie intéressante. Imaginez que je tiens en main un talkie-walkie et que je le mets en service, puis que je parle dans le micro et vous, cher lecteur, vous vous trouvez à un kilomètre, muni vous aussi d'un talkie-walkie en marche. Vous captez mon émission puis vous répondez. Jusque là aucun problème. Mais, si je me limite à ce que je vois, je ne vois que la « quincaillerie », l'appareil que je tiens en main. En fait, il n'émet évidemment pas en ligne droite vers votre talkie-walkie, mais dans toutes les directions de l'espace. Si je pouvais voir l'appareil et son champ d'émission, je le verrais entouré d'une bulle subtile. Et si je me rapproche de vous, les champs d'action (émission et réception) des deux appareils vont se superposer, s'interpénétrer. Or, nous sommes tous, sans le savoir, des talkies-walkies, et nos émissions respectives se superposent, s'interpénètrent sans se mélanger. Je ne suis pas borné, limité à l'intérieur de ma peau, je suis en rapport avec tout ce qui vit sur la planète et même avec ce qui je crois ne vit pas, et pas seulement sur notre planète, mais dans l'immensité de l'univers.

Mais néanmoins, en fait, ce qui m'est le plus intime, c'est-à-dire l'intérieur même de mon mental, mon

univers psychique, est à la fois la chose que je connais le mieux et le moins... Et à la mort, que devient ce champ psychique ? Selon la pensée indienne, il ne disparaît pas aussitôt, mais subsiste à l'état subtil, pendant des mois, voire des années, et peut même, dans certains cas, agir sur le plan matériel. Les yogis l'affirment et je le confirme car j'en ai eu des preuves matérielles indiscutables.

Question : pourquoi se tracasser, se triturer la cervelle au sujet du « où sont ces images » ? Qu'est-ce que cela change ? Une foule de choses, car ma vision du monde et des êtres que j'y perçois en est définitivement modifiée ainsi que mon rapport avec ces êtres et ces choses. L'univers devient un tissu où tout se tient, où tout agit sur tout, où des infinités de champs de forces se superposent sans se mélanger, s'influençant pourtant mutuellement. Cela me fait aussi percevoir qu'une pensée est matérielle, aussi concrète qu'un caillou, et non pas un simple reflet passif du réel, un simple reflet dans un miroir. Ce Réel qui est d'une majesté infinie et dont je fais partie.

DEUXIÈME PARTIE

CERVEAU
ET IMAGE MENTALE

1. ACTIVER LE CERVEAU

Superpuissant – superminiaturisé

Notre cerveau est souvent comparé à un superordinateur, superpuissant, superminiaturisé. Bien qu'il ne pèse qu'environ un kilo et demi, il est capable de performances si extraordinaires qu'il faudrait réunir des centaines de milliers de nos ordinateurs actuels les plus puissants... sans pour autant réussir à accomplir avec la même perfection les programmes ultracomplexes de notre cerveau.

Or, cet ordinateur cérébral est fabriqué à peu de frais, par des gens sans compétence spéciale et... dans le plus grand enthousiasme ! S'il nous est livré déjà programmé dès notre naissance (et même avant), par contre, la nature a oublié de nous joindre le mode d'emploi complet. Ce qui fait que nous nous comportons, dans la majorité des cas, comme quelqu'un qui disposerait d'un ordinateur ultrapuissant et ne s'en servirait que pour contrôler les comptes de son épicier.

Nous allons, ensemble, voir comment tirer meilleur parti de notre cerveau, qui est notre outil principal de perception et d'action, notre instrument de survie privilégié.

Le culte de la quincaillerie

En fait, aucune comparaison n'est possible entre le cerveau vivant et les ordinateurs qui, aussi perfectionnés soient-ils, ne sont que de la quincaillerie inanimée. Il est d'ailleurs remarquable que l'homme moderne consacre une part presque exclusive de son activité créatrice au perfectionnement de ces machines en général.

Quand une sonde spatiale photographie en gros plan les anneaux de Saturne, après avoir parcouru des milliards de kilomètres dans le vide interstellaire, il faut admettre qu'il s'agit là d'une prouesse remarquable. Je cite cet exemple pour éviter de parler des fusées atomiques perfectionnées, capables de frapper leurs cibles à des milliers de kilomètres de distance, avec une marge d'erreur de quelques centaines de mètres, au plus.

Dans tous les domaines, nous assistons à l'invasion de la quincaillerie. Pour que vous puissiez tenir entre vos mains le présent livre, il a fallu aussi mettre en œuvre pas mal de quincaillerie, depuis l'ordinateur qui a composé ce texte, en passant par les presses à imprimer, etc. Ma remarque n'implique donc pas un rejet systématique, ni un parti-pris négatif vis-à-vis de la technologie, pourtant force est bien de constater qu'elle devient de plus en plus envahissante, précisément dans la mesure où elle se perfectionne.

Mon intention n'est pas non plus de prêcher le renoncement à cette technologie, d'abord parce que je ne suis pas de tempérament prêcheur, ensuite parce que, bien utilisée, elle s'avère précieuse.

Primauté au vivant

La matière inerte paraissant susceptible de développement et de perfectionnement infinis, l'Occident en arrive à sous-estimer les pouvoirs et potentialités de la matière vivante, ce qui conduit à leur sous-développement.

Le cerveau, nous le savons, mais nous n'y pensons guère, est constitué de cellules vivantes. Or, *chacune* de ces cellules individuelles est d'une complexité telle *qu'aucun* ordinateur ni laboratoire au monde, aussi gigantesque et perfectionné soit-il, n'est actuellement capable d'accomplir. Songeons que le cerveau en compte des milliers de milliards : n'est-ce pas fantastique, voire hallucinant ! S'il est possible d'extraire des performances extraordinaires de la matière inerte, alors que ne pourrait-on obtenir avec la matière vivante, pour peu que nous nous en donnions la peine ! Et c'est ce que les yogis ont fait, dès la plus haute Antiquité : chercher les moyens de développer nos potentialités personnelles latentes, celles de notre corps, de notre cerveau, de notre mental.

Le mental ou le cerveau ?

Lorsque nous pensons « perfectionner le cerveau », nous, Occidentaux, songeons avant tout à l'intellect, à l'instruction, à la science, or l'intellect n'est qu'une infime fraction de l'activité psychique. En outre, toujours selon notre vision des choses, nous confondons le cerveau et le mental, ce dernier n'étant, dans notre optique, que le résultat du cerveau en activité.

Les penseurs yogis et indiens en général, ont une conception bien différente – en fait opposée – sur laquelle je ne compte pas m'appesantir, mais qu'il ne m'est

cependant pas permis de passer sous silence. Pour eux, le mental, le psychisme, sont des formes d'énergie particulièrement subtiles certes, mais « matérielles », ce mot étant pris au sens le plus large. Il ne faut donc pas, toujours selon eux, identifier le cerveau et le mental : le cerveau est un instrument au service du mental. Pour eux, le cerveau est « dans » le mental, comme le poste de radio est « dans » l'onde et au service de celle-ci, non l'opposé, ce qui bouscule nombre d'idées pré-conçues.

Activer le cerveau

Nous nous limiterons donc à l'activation du cerveau en tant qu'organe. En fait, dans cet exercice, le mental s'oriente vers son support physiologique, vers son instrument, le cerveau, pour le stimuler. À l'état vigile ordinaire, nous sommes accaparés par notre activité consciente, dont le support principal est le cortex, l'écorce cérébrale. Avec ses circonvolutions, le cerveau ressemble fort à une demi-noix dont le cortex serait la peau. Ce que nous voulons irriguer, activer consciemment, c'est la totalité du cerveau, donc la noix tout entière et pas seulement se chatouiller l'intellect, c'est-à-dire la peau de la demi-noix.

Le cerveau est loin d'avoir livré tous ses secrets. Paradoxe : le physiologiste qui, dans son laboratoire, étudie le cerveau humain pour tenter péniblement d'en élucider les énigmes, se sert précisément de ce même cerveau ! Le cerveau s'étudie lui-même et s'émerveille de son propre mystère...

Pour comprendre la portée de notre exercice d'activation du cerveau, songeons que quand nous exerçons notre mental, nous nous situons au niveau du

fonctionnement, non de l'organe. Je puis, par exemple, faire un exercice de concentration yogique ou, plus prosaïquement, jouer aux échecs, ou encore faire des math, sans me soucier le moins du monde de ce qui se passe dans l'organe « cerveau » que je mets en action, ni des conditions physiologiques dans lesquelles il travaille. Certes, cela ne m'empêche pas d'obtenir des résultats, d'aiguiser mon pouvoir de concentration, mon acuité intellectuelle, certes cela stimule indirectement mon cerveau-organe, toutefois j'obtiendrai des résultats supérieurs et bien différents en stimulant **directement** l'organe.

Oxygéner le cerveau

Si j'exerce mon intellect ou quelque'autre faculté mentale, nécessairement je consomme beaucoup d'oxygène : le cerveau est l'organe qui en est le plus avide. Très logiques, les yogis nous proposent des exercices visant à lui assurer un approvisionnement abondant en sang artériel frais, enrichi d'oxygène et de prâna. Leurs moyens nous sont connus, mais il est bon de les rappeler, pour nous imprégner de leur importance, ce qui nous incitera peut-être à les pratiquer avec plus de régularité !

Citons d'abord la respiration yogique complète et lente. J'ai eu l'occasion, à plusieurs reprises, d'attirer l'attention des adeptes sur les causes matérielles et sociales qui font de la majorité d'entre nous des « hypo-respirateurs », avec toutes les conséquences néfastes que cela entraîne pour notre santé physique et psychique.

D'où la nécessité impérieuse d'« hyper-respirer » volontairement. Nous savons qu'une minute de

respiration yogique complète compense cinquante-neuf minutes de sous-respiration due à la vie sédentaire et stressante que nous menons. Il faudrait, par conséquent, respirer yogiquement pendant au moins 24 minutes par 24 heures ! Si on intercale des séances brèves mais fréquentes (il suffit d'y penser) dans le courant de la journée, nous arrivons sans trop de peine à cette dose.

Il est certain que la *qualité* de l'air, tant au point vue teneur en oxygène qu'en prâna (air extérieur vivant et vivifiant !) est importante, de même que l'absence aussi totale que possible de pollution. On profitera donc de chaque occasion où l'on se trouve à l'air libre pour faire des respirations yogiques profondes et lentes.

Stimulation mécanique : kapalabhati et bhastrika

J'ai ignoré pendant très longtemps un fait physiologique important et je suppose que d'autres personnes sont dans ce cas : il s'agit du fait que le cerveau *change de volume* sous l'influence de la respiration.

En effet, l'inspiration crée une dépression dans le thorax et en fait dans tout le corps, y compris dans la boîte crânienne. Celle-ci étant indéformable, c'est le cerveau qui s'adapte à cette dépression et *rétrécit*. À l'expiration, c'est évidemment l'inverse qui se produit. On s'en rend bien compte lors des respirations profondes en *Ujjayi*, c'est-à-dire en resserrant un peu la glotte, ce qui augmente la dépression : il suffit alors de se concentrer aux tempes pour percevoir ce phénomène.

Dans kapalabhati *comme dans* bhastrika (deux exercices d'hyperventilation décrits dans mon *Prânayâma, la dynamique du Souffle*), les effets se situent au niveau de l'hyperoxygénation temporaire du sang, certes, de

même qu'à l'évacuation massive de CO₂, mais aussi à celui des changements de volume du cerveau, changements qui activent son irrigation et au brassage du liquide céphalo-rachidien qui en résulte. Conclusion : il est nécessaire d'inclure ces techniques dans sa pratique quotidienne !

Pour activer mécaniquement la circulation dans le cerveau, les yogis utilisent la gravité, d'où l'importance des postures inversées. Il est important aussi de supprimer les obstacles à la libre circulation du sang vers la tête, pour permettre l'irrigation normale du cerveau. Parmi ces entraves, citons les contractures musculaires dans la nuque, quasi générales chez les personnes stressées et tendues, et elles sont légion dans notre monde moderne.

Les mouvements de bascule de la tête d'avant en arrière, de gauche à droite, ainsi que les rotations font merveille dans ces cas-là.

Première phase : relaxer le cerveau

La relaxation du cerveau est un préalable à tout exercice d'activation, et n'est pas difficile à réaliser. Assis au tapis en position yogique ou, le cas échéant, sur un siège, poser d'abord la tête bien en équilibre au sommet de la colonne vertébrale, sans quoi il est impossible de détendre à fond les muscles de la nuque. Puis, prendre conscience de la forme extérieure du crâne et en faire le tour par la pensée. Ensuite percevoir le volume intérieur de la boîte crânienne ; enfin, diriger la pensée vers son contenu, c'est-à-dire vers le cerveau lui-même, objet de notre exercice.

Il n'est évidemment pas possible d'en avoir une perception bien nette, mais on y sent la présence d'une

masse molle : ce n'est vraiment pas sorcier. Puis, en continuant à s'intérioriser dans le crâne, on demande gentiment au cerveau de se détendre, comme s'il s'agissait d'un muscle.

Ici, on pourrait objecter que le cerveau n'est pas un muscle : c'est vrai. Ne perdons toutefois pas de vue qu'il est parcouru par d'innombrables vaisseaux sanguins, à telle enseigne que, si on les isolait du tissu cérébral, ils auraient l'aspect d'une éponge et c'est elle, cette éponge vasculaire, qui se détend. En effet, tout vaisseau sanguin est gainé par une tunique musculaire qui, en se resserrant, en réduit le calibre. Dans le cerveau, il peut en résulter des spasmes permanents, source occulte, donc méconnue, de bien des migraines tenaces.

Cette relaxation est si facile à obtenir qu'on y réussit souvent du premier coup ! Il suffit, les yeux demeurant clos pour faciliter l'intériorisation, d'ordonner gentiment au cerveau : « Détends-toi, laisse-toi aller », pour qu'il obéisse sans trop se faire prier. En somme, prendre conscience du cerveau et penser « détente » suffisent à provoquer la relaxation.

Les pulsations se manifestent

Souvent aussi, dès le premier essai, on perçoit des pulsations, des battements à l'intérieur de la tête, donc dans le cerveau. Si c'est le cas, parfait, on passe au stade suivant, sinon, il faut persévérer et patienter un peu.

Dans l'hypothèse où, après quelques séances de deux ou trois minutes chacune, les pulsations n'étaient pas perçues simplement en s'intériorisant dans le cerveau, on y parviendrait en empruntant un chemin détourné, c'est-à-dire par l'extérieur.

Je m'explique. Tout en gardant les yeux fermés et en relaxant encore le cerveau, si je place les doigts aux tempes, sous la pulpe je peux sentir battre l'artère temporale. Si d'aventure ce n'était pas le cas, c'est parce que je n'aurais pas posé les doigts au bon endroit. Pour y remédier, il suffit de tâtonner un peu en les déplaçant pour la localiser.

Une fois l'endroit trouvé, j'envoie mon attention vers les pulsations. L'étape suivante consiste à éloigner mes doigts à quelques millimètres des tempes, pour essayer de percevoir les pulsations dans l'artère *sans* le contact direct des doigts.

Lorsque j'en serai capable, il n'y aura plus guère de problème à sentir les pulsations à l'intérieur du crâne, d'abord dans une zone située quelque part à mi-chemin entre les tempes, précisément.

Déplacer les pulsations à volonté

À l'étape suivante, je deviens capable de déplacer à volonté la perception des pulsations à l'intérieur du crâne. Si, étant bien intériorisé dans mon cerveau, je modifie le point de focalisation de mon attention, vers l'arrière du crâne par exemple, là où il rencontre les cervicales, c'est à cet endroit que je sentirai les pulsations.

Dès cet instant, j'ai la faculté de ressentir et **d'amplifier** les pulsations dans le cerveau, partout où je le souhaite. Si c'est à l'arrière du crâne, comme indiqué ci-dessus, j'activerai la région du cervelet et du bulbe céphalo-rachidien, où se trouvent les points vitaux commandant notamment les réflexes respiratoires.

Où va la pensée, va le prâna

Lorsque je déplace la perception des pulsations et que je m'intériorise pendant un certain temps au même endroit, selon les théories yogiques, je stimule et j'active cette zone cérébrale, autrement dit le prâna et le sang y affluent en abondance, suite à ma concentration.

Jusqu'à une époque récente, ceci pouvait être considéré comme une simple affirmation des yogis, non étayée par des preuves tangibles. Les recherches récentes, notamment appuyées par le bio-feedback, mettent en évidence le rôle de la pensée et son influence considérable dans l'irrigation d'une zone corporelle quelconque. Il est relativement facile d'augmenter l'afflux de sang, par exemple dans la main, en y envoyant sa pensée, concentrée et détendue, pendant une ou deux minutes.

Je dispose dorénavant d'un moyen d'action direct sur les diverses zones cérébrales. C'est un atout considérable que d'être à même d'aiguiller à volonté les courants sanguins et prâniques vers celles dont je veux stimuler l'activité. S'il est vrai qu'il ne faut pas identifier, dans l'optique yogique, le mental et le cerveau matériel, leurs actions s'imbriquent cependant d'une façon très intime. L'état physiologique de mon cerveau vivant, donc de chacune de ses cellules, influence fort mon activité psychique, et réciproquement.

Si je pense qu'en fin de compte mon cerveau régit directement l'ensemble des fonctions de l'organisme, par l'intermédiaire des nerfs qui sont en fait des prolongements dudit cerveau, tels les tentacules d'un poulpe, je jauge l'importance d'une action directe sur lui. J'ai donc la possibilité d'influencer le fonctionnement de toute ma structure physiologique.

Je peux aussi agir sur les supports physiologiques de ma vie psychique pour augmenter mon potentiel mental. Je suis en mesure de régler les « tensions » à l'intérieur du cerveau lui-même. L'homme moderne, stressé par la vie professionnelle et ses soucis, exige de son cerveau une activité intense, mais dans les pires conditions car, du fait même des stress, les vaisseaux sanguins sont spasmodiques, et le cerveau sous-oxygéné. L'homme agit tel un conducteur qui enfoncerait à la fois l'accélérateur (activité fébrile) et bloquerait son frein (spasmes), avec les suites qu'on devine pour la santé du moteur ! Est-il surprenant, dans ces conditions, qu'il épuise son potentiel de concentration, qu'il émousse sa mémoire, perde ses facultés de décision, etc. Tout ceci accroît encore son stress : le voilà bien embarqué ! Le malheur veut que, de nos jours, cette situation soit plus la règle que l'exception.

Il en résulte un manque de dynamisme, d'entrain, une perte de confiance en soi, le sentiment d'avoir perdu les pédales. Si cet état des choses se prolonge pendant des mois, voire des années, vient le moment où le cerveau renâcle : c'est la prostration puis la dépression nerveuse, qui est, au fond, un ultime réflexe de défense du cerveau, prévenant le grippage total de la mécanique nerveuse.

Le simple fait de disposer en permanence d'un cerveau non spasmodique, détendu et actif, abondamment nourri en sang bien oxygéné, grâce à la respiration yogique, accroît nos ressources et les rend disponibles à tout moment, amplifiant ainsi les chances de résoudre les problèmes et d'éliminer les racines des tensions.

Notre nouvelle acquisition, c'est-à-dire l'aptitude à amplifier l'afflux de prâna, cette énergie subtile qui est la véritable nourriture du mental, s'ajoutant à

l'intensification de l'afflux sanguin dans le cerveau, permet à celui-ci de fonctionner dans les meilleures conditions possibles, ce qui a d'heureuses répercussions dans tous les domaines, le mot « tous » me dispensant d'entrer dans les détails !

Quelles zones activer ?

La question se pose : comment utiliser cette nouvelle faculté ?

La réponse est assez simple. Si je m'intériorise en plein milieu du cerveau, donc là où les pulsations se perçoivent le plus facilement, et si je maintiens cette intériorisation pendant une ou deux minutes, j'obtiens une stimulation non spécifique, c'est-à-dire généralisée, de l'ensemble de la masse cérébrale. Je peux, bien entendu, me limiter à cela et, de toute façon, même si je décide d'activer d'autres zones, c'est par cette première phase, donc de concentration quelque part à l'intérieur de la tête, à mi-chemin entre les tempes, que je dois commencer.

Si je souhaite stimuler l'écorce cérébrale, siège privilégié de la conscience de veille et de l'intellect, je projeterai mon attention vers le « plafond » du crâne, c'est-à-dire vers la voûte du dôme crânien. En période d'activité intellectuelle intense, par exemple un travail très absorbant poursuivi pendant de longues heures, on ressent, au début de l'intériorisation, comme un « grouillement » contre la paroi crânienne, indice d'une surexcitation cérébrale, laquelle disparaît, suite à la relaxation induite par cette intériorisation. Une stimulation prolongée de cette zone permet de récupérer très rapidement ses énergies, de retrouver toute la vivacité de l'esprit.

Avant de poursuivre, précisons que l'activation par intériorisation proposée dans ce chapitre, ne fatigue ni ne nuit jamais au fonctionnement cérébral. Aucun effet négatif n'est à redouter. Cette activation résulte d'un apport d'énergie, contrairement au stress qui draine les forces et pompe nos réserves, éventuellement jusqu'à leur épuisement.

En déplaçant et en intensifiant les pulsations vers l'arrière du crâne et vers le bulbe, j'active les zones cérébrales commandant les processus physiologiques de la vie végétative, j'améliore la vivacité de mes réflexes, mon sens de l'équilibre et ma coordination motrice. Mon système nerveux végétatif (nerf vague, pneumogastrique ou parasympathique, au choix) étant ainsi stimulé, toutes mes fonctions physiologiques s'en trouvent normalisées. J'aurai une meilleure digestion, assimilation et évacuation (arme importante contre la constipation !).

Développer les facultés nobles

Au-delà de ces considérations physiologiques, aussi vitales soient-elles, l'application yogique la plus importante consiste à stimuler, à activer longuement les lobes frontaux, qui recèlent encore bien des mystères. Un prix Nobel a été attribué pour des découvertes dans ce domaine, mais il en reste plus d'un à décrocher pour quiconque élucidera les multiples fonctions et attributions de ces lobes frontaux, considérés d'ores et déjà comme étant le support de notre individualité, le siège de notre véritable personne morale.

Pour les yogis, la stimulation de cette zone développe des facultés telles que l'intuition, par exemple, qui nous permet, sans passer par la voie intellectuelle,

d'appréhender directement la réalité, avec une certitude aussi absolue qu'irrationnelle. Elle aboutit au développement de facultés paranormales (toujours dans l'optique du yoga, que personne n'est obligé de partager !) telles que la télépathie, pour en citer une qui ne sent pas trop le fagot !

Pour obtenir ces résultats, je dois m'intérioriser au milieu du front, y diriger longtemps les pulsations, qui s'intensifient au fur et à mesure que je m'y concentre, au point qu'elles finissent par me marteler, pour ainsi dire, le front par l'intérieur. D'autre part, toutes les intériorisations sur les pulsations intracérébrales non seulement peuvent, mais *devraient* toujours s'accompagner du « OM » (imaginé et non prononcé à haute voix), assez bref puisqu'il est émis sur le rythme des pulsations et non sur celui du souffle. C'est plus spécialement important dans le cas de l'intériorisation au milieu de l'os frontal, là où les yogis situent le fameux « troisième œil ».

Pendant l'intériorisation à cet endroit (précisément celui où les femmes hindoues placent le *tilak*, le point rouge au milieu du front), il est recommandé de révéler les yeux – les paupières demeurant closes – et d'orienter le regard vers ce point central. Au début, il y aura des réactions (vibrations, par exemple) dans les yeux et les paupières, mais elles s'atténueront vite avec un peu de pratique.

Pendant l'activation, et surtout quand les yeux sont révélsés vers le haut, des phénomènes lumineux peuvent se manifester. Il ne faut ni les désirer ni les refuser, mais les laisser venir et les considérer comme des réactions normales dues à l'exercice. Ces phénomènes lumineux colorés, appelés phosphènes, n'ont, au début tout au moins, guère de signification.

Combien de temps ?

Pendant combien de temps faut-il poursuivre ces intériorisations et stimulations ? J'ai cité, pour fixer les idées et à titre indicatif, des durées de l'ordre de deux ou trois minutes. Ceci est un minimum. Il est évident que les résultats seront proportionnels à la qualité (mot que je préfère à « intensité » qui éveillerait l'idée d'effort), d'une part, et aussi à la durée. Vous aurez remarqué qu'en nommant ces deux facteurs-clés, j'ai pris soin de citer d'abord la *qualité* de l'intériorisation. Mais il est certain que les résultats ultimes, parmi lesquels figure le développement de l'intuition, dont le rôle est largement sous-estimé à notre époque où l'intellect prime, ne s'obtiennent pas en quelques jours, à raison de peu de minutes quotidiennes.

Comme en tout, c'est la pratique persévérante et prolongée qui donne le résultat optimum, c'est bien évident. Il n'empêche que ces exercices, même pratiqués pendant des durées de l'ordre de deux ou trois minutes, procurent déjà des effets très appréciables, à défaut d'être immédiatement spectaculaires. Si on n'a pas le temps d'y consacrer plus de temps, ce n'est pas une raison pour y renoncer, bien au contraire. L'avantage de ces exercices d'activation, tout comme ceux de simple relaxation du cerveau, est de pouvoir se pratiquer en fait presque partout et en toutes circonstances, pour peu qu'on dispose d'un peu de calme.

Une question : faut-il préférer plusieurs mini-séances, réparties tout au long de la journée, ou vaut-il mieux tout condenser en une seule session plus longue ? La solution idéale serait – mais cela n'a rien d'absolu – à la fois de profiter de chaque accalmie dans le courant de la journée pour faire une brève intériorisation, et

d'en prévoir une plus longue soit le matin, soit en fin de journée.

Les séances courtes mais répétées préviennent ou empêchent les tensions musculaires dans la nuque, dissolvent les spasmes vasculaires cérébraux, tout en produisant déjà une activation cérébrale limitée. Comme elles s'intercalent dans des « creux » improductifs, en fait elles n'empiètent pas sur notre précieux temps utile. Mais croyez-le, en fin de journée active, cela fait toute la différence ! Au lieu de se sentir « vidé », amorphe, les batteries nerveuses à plat, on se retrouve sinon aussi frais qu'au matin, du moins pas épuisé, ni énervé, ni agressif, comme c'est souvent le cas.

Ces mini-séances facilitent et préparent la « vraie » séance plus longue, qui permet, de par sa durée même, la véritable activation cérébrale, objet de notre exercice.

Le circuit d'activation

Ainsi donc la technique est simple, ce qui n'empêche pas son efficacité, mais une autre question survient : dans quel ordre faut-il procéder ?

Si l'on prévoit, par exemple, une séance de 10 minutes environ, on commence par prendre conscience des pulsations au milieu du cerveau, là où elles se perçoivent le mieux, puis on détend avec soin le cerveau, cette relaxation étant la condition préliminaire impérative. Cette partie occupe les 2 premières minutes environ.

Lorsque le cerveau est bien détendu, déspasmé, que les pulsations sont perçues nettement, indice d'une bonne intériorisation, on les dirige vers le milieu du front, toujours accompagnées du « OM ». On consacre ainsi les 3 minutes suivantes à activer les lobes frontaux.

Ensuite on déplace les pulsations vers le sommet du crâne, soit vers le « plafond » en général, soit encore vers *Brahmarandra*, la partie du crâne située sous le vortex, l'endroit où les cheveux font un tourbillon : 2 minutes suffisent.

Puis on dirige la pensée vers la partie postérieure du crâne, vers le cervelet (1 minute), enfin vers le bulbe (2 minutes), ce qui termine l'activation du cerveau proprement dite.

Activer la moelle épinière

L'exercice peut se compléter par l'activation de la moelle épinière, qui constitue en fait un exercice autonome pouvant s'effectuer séparément.

Lorsque la concentration s'est établie au bulbe, donc au centre respiratoire, au *nœud* vital, ce qui implique que l'on y perçoit nettement les pulsations, on peut commencer à les guider dans la moelle épinière. Pour cela, il suffit de fixer le foyer de l'attention d'abord dans les premières vertèbres, atlas et axis, pour y percevoir les pulsations, puis dans les autres cervicales. Jusque-là c'est encore relativement aisé, quoique moins facile que dans le cerveau même. On peut alors déplacer successivement les pulsations à travers la colonne dorsale, puis lombaire, enfin sacrée, et ainsi jusqu'au centre d'énergie-racine, le Muladhara Chakra, au périnée.

Cette percée de la conscience à travers toute la moelle épinière peut parfois provoquer des phénomènes divers : sensation de chaleur, fourmillements, etc.

Pourquoi de haut en bas ?

Classiquement, dans la tradition yogique, on procède de bas en haut : partant de la base, le Muladhara Chakra, on fait remonter la conscience, et avec elle les énergies, jusqu'au cerveau, jusqu'au « Lotus aux Mille Pétales ». Pourquoi est-il recommandé d'agir en sens inverse, si c'est en contradiction avec la tradition ? Oui, ce serait contraire à la tradition si l'on procédait *toujours* ainsi. Non, si cette inversion se borne à la période d'apprentissage, comme c'est le cas. Il est, en effet, assez difficile de partir de la base pour faire remonter la conscience vers le haut. Par contre, lorsqu'on perçoit bien les pulsations dans la nuque, il est relativement plus facile de les guider progressivement de plus en plus bas.

Lorsque l'exercice sera devenu familier et que les pulsations seront ressenties dans toute la moelle épinière, on pourra respecter ce qui est prescrit dans les anciens traités, donc remonter de bas en haut.

L'activation de la moelle épinière est la suite logique, quoique facultative, de celle du cerveau. Elle peut aussi se pratiquer séparément, en partant directement du bulbe, sans activer au préalable le cerveau, comme nous l'avons vu ensemble plus haut.

En principe, cet exercice n'est guère enseigné – du moins dans sa partie « moelle épinière » – qu'à des adeptes déjà bien avancés car, comme j'y ai fait allusion plus haut, il peut donner lieu à des phénomènes particuliers, liés à l'éveil d'énergies subtiles. Y a-t-il du danger ? C'est une réponse de Normand qui nous attend : oui et non.

Si on pratique régulièrement la partie physique du yoga (âsanas, prânayâma, exercices de purification, etc.)

et si on n'a pas trop de tensions nerveuses notables, il n'y a guère de danger, d'autant que les Occidentaux sont protégés par leur... manque de temps, qui rend les exercices moins intensifs, donc moins sujets à danger.

Par contre, si on se lançait sans autre préparation dans l'activation de la moelle épinière, en y consacrant, par exemple une demi-heure par jour et cela pendant des mois, on pourrait dérégler certains centres végétatifs, donc provoquer des perturbations fonctionnelles dans l'un ou l'autre organe. Mais, même dans ce cas, le risque est relativement faible. En effet, les dites perturbations se produisent progressivement : on s'en aperçoit donc. Que suffit-il de faire pour que tout rentre rapidement dans l'ordre ? Tout simplement... cesser de pratiquer les exercices, soit définitivement, soit temporairement. Si la personne sujette à ces troubles se mettait à pratiquer régulièrement ce qu'en Occident on appelle le « hatha yoga » complet, après un an ou deux de pratique régulière, elle pourrait reprendre sa pratique des activations de la moelle.

Par contre, en ce qui concerne le cerveau, les activations ne donnent jamais lieu à des phénomènes négatifs. Les personnes *très* nerveuses peuvent trouver cet exercice désagréable à pratiquer. Elles se contenteront de faire des respirations lentes et profondes et de relaxer leur cerveau, sans s'intérioriser trop longtemps dans les pulsations intracérébrales. Lorsqu'elles auront fait baisser la pression nerveuse à un niveau acceptable, elles auront intérêt à activer leur cerveau.

Le développement de la mémoire

Parmi les effets de l'activation du cerveau, il faut citer l'amélioration de la concentration mentale (nous

en avons déjà parlé ensemble), mais aussi de la mémoire et de la capacité de visualiser des scènes du passé, ou de créer des représentations mentales très nettes, très claires. Or la capacité de visualiser, tout comme celle de créer des images mentales nettes, est à la base non seulement de toutes les méditations yogiques, mais aussi de toute créativité artistique ou autre. N'oublions pas que la mémoire est une faculté-clé, sans laquelle notre psychisme ne pourrait pas fonctionner.

Par les effets directs et indirects que ces exercices procurent, on peut les considérer comme étant parmi les meilleurs « investissements temps » que l'on puisse concevoir. Certes on y consacre du temps, mais on le rattrape pratiquement dans la journée même sous la forme d'une efficience accrue. Alors, pourquoi s'en priver ?

2. CE MERVEILLEUX CERVEAU...

Notre cerveau est un merveilleux, un incomparable instrument au service du mental. En affirmant cela, vous le savez les yogis nagent à contre-courant par rapport aux théories de la science occidentale moderne pour laquelle le mental et le cerveau sont une seule et même chose, le mental étant le cerveau en activité ou encore « l'intégrale des réactions physico-chimiques qui se déroulent dans le cerveau ». Un point, c'est tout. Parler aux scientifiques modernes du mental en tant qu'entité autonome, certes imbriquée au cerveau, mais s'étendant bien au-delà des limites du corps, leur semble absurde, impensable un peu comme si on parlait d'un « fantôme dans la carcasse ». Ne croyez pas que je dénigre par principe notre science à laquelle, et vous l'avez constaté, je me réfère souvent. Ce que je lui reproche, c'est en fait l'étroitesse de vision et, dans bien des cas, son orgueil et sa suffisance.

Alors, dans laquelle de leurs écritures traditionnelles, fruit d'un vécu et d'une expérience multimillénaire, les yogis puisent-ils la confirmation de leur vision ? Outre leur expérience personnelle, ils la trouvent notamment dans un traité, le *Drik Drikshya Viveka*, ce qui signifie « *comment distinguer le Spectateur du spectacle ?* ». Le spectacle, c'est quoi ? Tout bonnement ce qui apparaît dans mon mental, soit pendant la vie courante quand je prends conscience de mon environnement et

qu'en apparaissent les images, soit pendant mon sommeil et qu'un rêve se déroule dans mon mental.

Le *Drik Drikshya Viveka*

Voyons d'abord la théorie exposée dans le *Drik Drikshya Viveka* qui débute ainsi : « Tout d'abord la forme est perçue et c'est l'œil qui perçoit. » Pas de problèmes métaphysiques ici, à condition de comprendre par « œil » tout l'appareil visuel, c'est-à-dire outre l'œil lui-même, le nerf optique plus le centre visuel cérébral. D'ailleurs, physiologiquement, l'œil est une projection de cerveau, la rétine un prolongement du cortex, etc.

Quand je regarde par la fenêtre, au dehors, j'aperçois la multitude des formes et le yoga, comme la science, est bien d'accord pour constater qu'à ce moment c'est l'œil, prolongé par tout l'appareil physiologique de la vision, qui perçoit. Pour la science, cela suffit. Pour que je perçoive, il faut et il suffit que l'œil soit intact, que le nerf optique normal et sain transmette les impulsions bioélectriques vers le cerveau et ses centres d'interprétation. Donc, jusqu'ici pas de discussion, nous sommes bien d'accord mais, hélas, ça ne durera pas. Dès le verset suivant cela se gâte : « Puis l'œil est perçu et le mental est alors le sujet percevant. » Là, la science moderne dira : « Pas d'accord, seul le cerveau perçoit. » Pour la science, le mental, ne l'oubliez pas, n'est que le cerveau en fonctionnement. Ne discutons provisoirement pas, on y reviendra plus loin. Écoutons plutôt le *Drik Drikshya Viveka* qui poursuit.

« À son tour le mental passe dans la catégorie des objets perçus et, en dernière analyse, c'est le Spectateur qui perçoit. » Ici le scientifique ne suit plus du tout, lui qui a déjà abandonné à la seconde partie de la

proposition, là où il est affirmé que le mental devient le sujet percevant. On le voit, cette théorie de la perception du *Drik Drikshya Viveka* débouche en droite ligne sur les aspects les plus élevés de la spiritualité ! Il ne s'agit pas d'une simple discussion académique stérile ! Elle indique la voie vers le Spectateur profond, vers le Soi ultime de l'homme. La démarche est claire : a) s'abstraire des stimulations extérieures puis b) immobiliser le mental pour c) détruire l'illusion de n'être qu'un simple ego dont il faut se désidentifier pour parvenir au stade du Spectateur ultime.

Le mental, champ de forces subtil

Or, avant de nous avancer plus loin et de considérer les capacités extraordinaires du mental et du cerveau, il nous faut bien asseoir sur des bases solides la conception du mental en tant qu'entité distincte du cerveau, c'est-à-dire du mental en tant que champ de forces subtil, le cerveau étant son instrument privilégié, mais instrument quand même. Comment allons-nous nous persuader qu'il en est bien ainsi ?

Si nous découvrons un mental en action dans un organisme dépourvu de cerveau et même de système nerveux, il sera bien évident que le mental est une entité « percevante » autonome. Dans cette optique j'emprunte à l'Américain Dennis Bardens, dans son livre *Psychic Animals*¹, la citation suivante : « *Le professeur William McDougall, dans son ouvrage Outline of Psychology – un classique reconnu dans ce domaine – avoue avoir été abasourdi [« staggered » dans le texte] par le comportement d'un banal ver qui, soumis à un test que McDougall lui-même*

1. *Psychic Animals : a Fascinating Investigation of Paranormal Behavior*, Dorset House Publishing Co. Inc., 1996.

a inventé et mis au point, a résolu un problème compliqué avec autant d'intelligence qu'un humain. »

« Pourquoi, poursuit D. Bardens, devrions-nous être surpris ? Pourquoi les animaux n'auraient-ils pas un mental percevant, voire des capacités psychiques que même les humains n'ont pas ? » Le hic pour la position réductrice de la science, c'est que le ver n'a pas de cerveau ! Or, il dispose à coup sûr de la faculté de percevoir son environnement, de savoir si celui-ci est favorable ou hostile, et de réagir en conséquence. Tout cela, insistons, sans disposer d'un cerveau, même rudimentaire.

Puisque nous avons commencé par un ver, continuons et examinons l'incroyable comportement du ver planaire nommé *Microstomum*, (ce qui signifie « petite bouche ») et d'une autre petite créature, l'Hydre, bien connue des étudiants en biologie. La taille de l'hydre égale celle de ce H majuscule. L'hydre est un simple tube avec à une extrémité la bouche entourée de cils mobiles qui s'agitent tout le temps pour diriger de la nourriture dans le tube. À l'autre bout se trouve le « pied » de l'animal, pied qui est posé sur un support végétal. L'hydre se déplace d'une façon très particulière : quand elle veut « marcher » le tube se replie sur lui-même jusqu'à ce que la bouche touche le support et s'y cramponne. Puis, le pied se détache et se replace un peu plus loin, après quoi le tube se déplie et la bouche se retrouve dans sa position normale au sommet du tube. Ensuite les multiples bras s'activent de nouveau à capter et à introduire de la nourriture dans le tube.

Étonnant, mais ce n'est pas tout : cela va se corser ! Souvenons-nous d'abord que tout être vivant dans la nature est soumis à trois impératifs indispensables à sa survie : a) manger, b) ne **pas être** mangé, c) se reproduire. Comment notre hydre se défend-elle ? Certaines

espèces d'hydres se fabriquent des cellules défensives, baptisées nématocytes dont chacune renferme un poil empoisonné enroulé sur lui-même, mais qui peut être expulsé avec une force explosive. En somme, un bazooka empoisonné. Cette mini-fusée se prolonge à l'extérieur de l'hydre par un autre poil, sensitif celui-là, qui sert de gâchette. Si ce poil-gâchette est touché il déclenche l'explosion de la cellule qui projette son dard empoisonné vers l'ennemi. Les « pièces d'artillerie » sont disposées en batteries sur la surface de l'hydre. Le message est clair : « Fais gaffe, ne me touche pas, sinon je te décoche mes dards empoisonnés. » Défense originale et efficace qui ne suffit pas dans tous les cas, hélas pour l'hydre.

L'étonnante stratégie du *microstomum*

En effet, le plus étonnant est le comportement de la « petite bouche » citée plus haut, qui exploite tout cela à son avantage. Voici comment : de temps à autre la « petite bouche » varie son ordinaire en dévorant des hydres dont elle est incapable de digérer les cellules explosives, ni celles qui les produisent. D'une façon mystérieuse et inexplicable la « petite bouche » (pas si petite que ça, après tout) s'arrange pour que les cellules explosives de l'hydre migrent à travers son propre corps et viennent se positionner à la surface de sa propre peau, les poils-gâchettes pointés vers l'extérieur. Qu'un ennemi les touche et voilà une volée de dards empoisonnés qui accueillent l'intrus.

Mais ce n'est pas encore la fin de l'histoire ! Certaines variétés de « petites bouches » peuvent même faire comme les navires de guerre d'antan, c'est-à-dire lâcher des bordées de dards empoisonnés sans même être

touchées. Il suffit donc que l'animal perçoive l'approche de l'ennemi, pour que les dards partent comme autant de missiles. Dès que ses « cartouchières » sont remplies la « petite bouche » cesse de dévorer des hydres et retourne à son menu habituel. Mais quand elle a tiré une bordée et qu'il faut refaire le plein de munitions, que fait-elle ? La « petite bouche » se remet à dévorer des hydres jusqu'à ce que ses batteries soient regarnies. Où et comment le *Microstomum* a-t-il appris ce comportement ? Mystère. On nous dira que c'est l'instinct, mot qui est une étiquette commode, qui évite de devoir expliquer ce qu'on ignore ! Pour les penseurs indiens, l'instinct est inclus dans la mémoire akâshique de l'espèce et c'est dans cette incroyable banque de données propre à chaque espèce que tous les êtres puisent leurs comportements instinctifs.

Venons-en maintenant au cerveau, que je n'ai pas oublié en vous racontant cette histoire rocambolesque quoique bien réelle. Ni l'hydre ni la « petite bouche » n'ont de cerveau. Or, le comportement du *Microstomum* implique au moins, outre l'instinct, une mémoire. Et la conscience qu'un prédateur méritant une bordée de dards empoisonnés s'approche. Quelque chose dans le *Microstomum* est donc capable de percevoir le prédateur et de déterminer la réaction défensive appropriée. Quoi, sinon un mental, fruste peut-être, mais mental indépendant d'un cerveau inexistant ?

Autre cas révélant un mental dépourvu de support cérébral : il est possible de conditionner, au sens pavlovien du terme, des amibes, c'est-à-dire des êtres unicellulaires lesquels sont donc aussi pourvus d'une mémoire et de la capacité de percevoir.

Le « retrait des sens » ou *pratyahara*

Examinons un autre fait confirmant l'hypothèse du mental distinct du cerveau et utilisant celui-ci. Pour percevoir il faut, selon notre science et ici nous sommes pleinement d'accord avec elle, des organes des sens en bon état. Pour pouvoir entendre, il faut que mon oreille soit intacte, de même que mon nerf auditif et mon centre d'interprétation dans mon cerveau. Si tout cela est présent et en parfait état de fonctionnement, ipso facto je percevrai les bruits environnants. Mais, dit le yoga, outre tout cet appareillage corporel, il faut en plus que mon mental se connecte à l'organe sensoriel de perception correspondant. Cependant, même si mon appareil auditif (oreille, nerf auditif, plus le centre cérébral) est en parfait état, « je » peux décider de ne rien entendre. Les yogis se déconnectent à volonté, les non-yogis sans le vouloir quand leur mental est absorbé par quelque sujet passionnant chatouillant un autre sens. Ne plus rien percevoir du tout, en yoga s'appelle *pratyahara*. et constitue l'étape initiale décisive vers l'état de méditation.

Un *pratyahara auditif* total mais pas délibéré m'a occasionné la mésaventure suivante. À cette époque, je donnais chaque été pendant trois semaines au Québec un cours de formation pour professeurs de yoga. Étant ainsi au Canada, voici que les pilotes d'Air Canada se mettent en grève. Or, les stages au Québec se terminaient le samedi matin et j'enchaînais dès le lundi suivant en Suisse avec mes propres stages. Il n'était donc pas question de rester bloqué au Québec. J'apprends que la compagnie américaine Delta Airlines, elle, n'est pas en grève, et relie Montréal et Boston. Je retiens donc une place sur le vol Montréal-Boston, puis de Boston vers

New York où j'ai ma correspondance réservée depuis longtemps sur le vol New York-Zurich. Donc, me voilà arrivé, très largement à temps à l'aéroport de Boston où, une fois mes bagages enregistrés, je m'installe bêatement dans un fauteuil dans la salle d'embarquement. J'attends donc, l'âme en paix, qu'on invite au micro les passagers à l'« embarquement immédiat ». Je prends dans mon bagage à main un livre acheté à Montréal et me voilà plongé dans ma lecture. À un certain moment je lève la tête et regarde autour de moi : la salle est vide, plus personne, plus un seul passager ! Je me lève, vais à la grande baie avec vue sur le tarmac et je vois mon avion emportant mes bagages enregistrés jusqu'à Zurich, se diriger vers sa position d'envol ! Actuellement on ne laisse plus partir un avion si un seul passager manque à l'appel, mais en ces années-là cette règle n'était pas encore d'application. Zut, zut et rezut ! Scandalisé, je vais vers le comptoir où se tient un préposé en uniforme complet avec képi. À cet imposant gaillard avec une carrure de videur, je dis, pas content du tout : « Dans tous les aéroports on annonce l'embarquement, pourquoi pas à Boston ? » Le gaillard me considère de toute sa hauteur et d'une voix de basse répond : « Comment on n'annonce pas ? Je l'ai annoncé moi-même trois fois. » Sur ce je me radoucis et lui explique qu'absorbé dans ma lecture je n'ai rien entendu et lui demande quelle solution il propose pour arriver à temps à New York pour ma correspondance vers Zurich. Il me dit : « Une seule solution : descendez au niveau zéro et prenez le car de l'aéroport qui vous déposera au terminal de l'avion-navette qui part toutes les demi-heures vers New York. Pas besoin de réservation, on embarque comme dans un autobus, présenter son ticket suffit. » Au niveau zéro, j'attends donc la navette qui tourne

en permanence autour de l'aéroport (ce qui lui prend 40 minutes), et qui s'arrête à chaque terminal. J'attends au moins vingt minutes avant que le fameux car n'arrive. Le terminal pour New York sera, évidemment, au dernier arrêt. Dépêchons : on embarque déjà dans l'avion. Je présente mon billet. O.K. N'ayant qu'un bagage à main, je m'assieds et on s'envole bientôt pour New York où l'on atterrit non pas à l'aéroport international Kennedy, d'où part mon vol vers Zurich, mais à l'ancien aéroport de La Guardia. Je hèle un taxi et demande : « Combien de temps faut-il pour aller de La Guardia à Kennedy. » Réponse : « Entre trente minutes et deux heures, selon le trafic. » Mon avion décolle dans 3/4 d'heure ! Nous partons, et je me garde bien de lui avouer que je n'ai plus un seul dollar U.S. en poche. Bien sûr, il me reste des dollars canadiens. À l'aéroport Kennedy, le chauffeur proteste mais finit par accepter mes dollars canadiens. À Kennedy, mes bagages qui ont quitté Boston avec l'avion que j'ai raté, sont déjà chargés dans la soute du vol vers Zurich. On embarque, décolle et enfin, à mon grand soulagement, me voilà dans le « bon » avion et j'arrive au jour et à l'heure prévus à Zurich. Et le lundi c'était parti pour 9 autres semaines de stage. Tout est bien qui finit bien, mais mon *pratyahara* auditif total, mais non délibéré, a bien failli me faire rater mon avion ! Mes oreilles étaient intactes, mais mon mental s'en était détaché pour s'absorber dans la lecture : je n'avais strictement rien entendu, ni remarqué la sortie des autres voyageurs. Une telle chose arrive à chacun et peu de personnes s'avisent d'en tirer des conclusions philosophiques. Sauf les penseurs indiens.

« Derrière » le mental il y a le Soi, le Spectateur

Donc, pour percevoir il faut réunir les conditions énumérées par le *Drik Drikshya Viveka*, reprises au début de ce chapitre. Mais il ne s'agit le plus souvent, comme dans mon cas, que d'un *pratyahara* partiel ne concernant qu'un seul sens alors que dans la méditation l'objectif est de se détacher totalement de tous les organes des sens, afin de clore toutes les portes vers l'univers extérieur pour limiter les perceptions au seul contenu du mental, déterminé par le déroulement de la méditation. Mais derrière le mental, il y a toujours le Spectateur profond qui n'est autre que le Soi, notre être véritable.

Ce merveilleux cerveau

Mais le fait de décréter que le mental est le sujet percevant derrière le cerveau ne dévalorise pas ce dernier, comme on pourrait le supposer. Non, le cerveau avec ses milliards de neurones est une entité vivante où chaque neurone, chaque cellule nerveuse donc, est un individu à part entière, conscient et disposant lui-même d'un mental. De quelles prouesses est-il capable ? Et ces milliards de cellules nerveuses avec des milliards de connections entre elles forment un « internet » personnel infiniment plus complexe que l'internet électronique que nous connaissons et qui est typiquement une activité de l'hémisphère gauche.

À propos des prouesses du cerveau, j'emprunte quelques exemples de ce qu'expose le docteur Lucien Israël dans son livre *Cerveau droit, cerveau gauche*¹.

1. *Cerveau droit, cerveau gauche* – Cultures et civilisations, Plon, 1995.

« Les débiles calculateurs prodiges et artistes.

Mais il est des sujets mentalement très handicapés qui sont capables, en particulier, d'effectuer des calculs complexes avec une grande rapidité, d'accomplir des tours de force à l'aide du calendrier, voire aussi de se montrer extrêmement habiles en dessin ou en exécution musicale.

Un jeune Chinois très retardé connaît, page par page, l'endroit où se trouve explicité un caractère dans un dictionnaire de deux mille pages. Une jeune handicapée dont l'âge mental n'est que de deux ans et demi, joue au piano immédiatement et sans faute un air qu'elle vient d'entendre. Certains nomment même n'importe quelle ville des États-Unis si on leur en donne le nombre d'habitants. D'autres trouvent quasi instantanément la racine cubique d'un nombre de six chiffres (et comment comprendre le concept de racine cubique quand on est, depuis l'enfance, hospitalisé dans un asile pour handicapés mentaux ?). Un tiers de ces génies fragmentaires possède la capacité de retrouver quasi immédiatement quel jour de la semaine était le 24 avril 1612. D'autres récitent de longs passages par cœur, écrits dans une langue inconnue d'eux. Beaucoup parmi ces prodiges sont des enfants autistes. Une jeune handicapée entend son père lui lire trois pages d'un répertoire téléphonique : elle se rappellera tous les détails, dans l'ordre et le désordre, plusieurs années après. Les autistes ont très souvent ces talents extraordinaires et, quand il s'agit de talents picturaux, on les compare aux productions préhistoriques.

Terminons par un exemple, celui des deux jumeaux d'Oli-ver Sacks. Tous deux, très handicapés mentalement depuis la naissance, séjournèrent dans un institut spécialisé. Leur visage ne s'éclairait que lorsqu'ils échangeaient des nombres de plusieurs chiffres. Intrigué, le psychiatre se pencha sur ces nombres et découvrit qu'ils étaient tous premiers. Il en calcula un particulièrement long, le leur soumit. Ils réfléchirent un instant, puis lui sourirent avec affection. La tâche de

déterminer si un nombre impair de sept chiffres est premier ou non n'est résolue aujourd'hui que par de délicats programmes informatiques.

Samuel Johnson, fameux pour ses convulsions verbales et gestuelles et une incroyable mémoire, analogue à celle de Mozart, était aussi capable de composer et de retenir une pièce entière sans en écrire une seule note.

Martin, mentalement retardé à la suite d'une méningite de l'enfance, connaissait peu de choses du monde quand il devint, à soixante et un ans, parkinsonien et pensionnaire dans l'institution où Oliver Sacks donnait ses soins. Mais il connaissait deux mille opéras par cœur, ainsi que l'énorme Dictionary of Music and Musicians, de Grove. Il avait une passion candide pour Bach. La musique était son monde, et sa personne, quand elle habitait ce monde, devenait intelligente, sensible et pleinement réalisée.

En Nouvelle-Zélande et chez les Indiens d'Amérique, chez les chamans sibériens, aux Indes parmi les yogis, on quitte son corps pour partir en "voyage". On le fait aussi dans toute la tradition ésotérique occidentale, soit en rêve, soit au cours de trances auto-induites. Des patients rapportent de tels faits au cours d'anesthésie... Ce "corps astral" va voir ailleurs ce qui s'y passe, rapporte des informations d'un autre temps ou d'un autre espace, ou rencontre à de grandes distances des amis dont il décrit avec précision et justesse l'extérieur et les occupations. Mêmes récits d'accidentés en coma profond ou en état de mort clinique qui s'observent inanimés sur leur lit. Mêmes descriptions minutieuses au retour d'expériences mystiques en tous pays et à toutes époques. Le double immatériel est une expérience intérieure rapportée régulièrement par des sujets qui ne sont pas anormaux sur le plan neurologique.

Les ésotéristes disent que les hôpitaux psychiatriques hébergent des quantités de gens normaux qui communiquent avec le monde invisible et qui, dans d'autres cultures, seraient

des chamans respectés. Et certains ajoutent que c'est par l'intermédiaire du cerveau droit que de telles communications ont lieu.

Ce qui apparaît comme l'essentiel de l'approche indienne du monde, c'est le yoga, cet ensemble de techniques d'"union", de "religion", nées plusieurs millénaires avant notre ère. Il s'agit, par ce qu'on nomme en sanskrit les moyens habiles (upaya), d'atteindre le spirituel, Le Divin par une expérience directe, après avoir compris que l'intellect, le mouvement mental constituent un insurmontable obstacle.

On y apprend comment est organisé, au-delà du visible, le corps subtil de l'homme, comment s'y concentre l'énergie et comment elle circule. Et surtout, l'adepte apprend comment l'explorer de l'intérieur, comment contrôler l'énergie vitale et s'en rendre maître. C'est alors que, délivré du brouillard entretenu par les perceptions et les pensées, délivré de l'illusoire, le monde de "Maya", et de l'approximation du discours métaphysique, l'adepte peut obtenir la connaissance intérieure directe du monde, de la science, du divin, du sens. Il le fera en rentrant en samadhi, cet état de conscience et d'identification où l'activité mentale est supprimée, où l'être et l'objet de sa contemplation ne font plus qu'un, où le soi individuel et le soi universel sont réunis.

On peut citer ici le hatha yoga, le plus connu en Occident – ensemble de postures, de contrôle du souffle, d'abstinences, de règles de purification. Ce yoga, d'une extraordinaire élaboration technique, et qui se pratique pour ainsi dire à pleintemps, assure la libre disposition du corps physique et sa santé, supprimant ainsi en passant de possibles obstacles à la méditation et à la concentration. Mais il ne fait pas que cela. Il peut conduire par lui-même au samadhi en dehors de toute autre voie. Plus souvent cependant, le hatha yoga n'est que l'étape nécessaire avant de pratiquer le raja yoga.

L'Inde n'est pas que l'ascèse yogique. Elle est aussi un pays

de sages qui, à l'exception de quelques scientifiques formés par les Britanniques, n'ont pas pris la voie du cerveau gauche.

Les Indiens vivent pour la réalisation spirituelle, dans un monde dont la substance interne est au-delà des apparences, dans une géographie sacrée omniprésente.

Nous souffrons des excès ou de la distorsion de la voie du cerveau gauche. Ils souffrent de son absence. Ou plutôt, ils vivent en son absence et nous nous demandons comment ils peuvent s'en passer. Mais, pourvu que nous les laissions à leur destin, ils ne s'estiment pas malheureux. ... ce qu'ils nous disent sans ambages. Un aborigène australien interviewé tout récemment par une télévision, dit à peu près ceci : "Pendant que vous vous agitez, nous racontons à nos enfants les histoires du Temps du Rêve. Nous leur disons où ils étaient avant de venir sur terre, et où ils iront après la mort." Ces hommes et ces femmes sont soudés, solidaires, moins égoïstes que nous, moins enclins à se préoccuper d'un destin personnel et à en souffrir, moins enclins à s'en venger sur autrui. Ces cultures que notre civilisation n'a pas réussi à contaminer entièrement sont celles de la confiance, de l'acceptation, d'un rapport étroit avec la nature, ses puissances et ses esprits.

La possibilité de satisfaire non plus seulement les besoins mais les désirs est à double tranchant. On veut de plus en plus d'agréments, de plus en plus vite, sans efforts. On trouve naturel de voler pour obtenir ce qu'on veut dans une société où la jouissance matérielle est devenue le seul projet. Il n'y a plus cohésion mais compétition. Nos liens se relâchent. On s'absorbe dans le temporel et dans la recherche des satisfactions du seul ego.

De même que nous avons appris à éduquer et informer l'hémisphère gauche, de sorte qu'un adolescent d'aujourd'hui sait infiniment plus de choses qu'un éphèbe athénien, de même nous allons apprendre peut-être à éduquer et à informer le cerveau droit afin qu'il connaisse l'harmonie, le plaisir, une

activité heureuse dans les domaines qui sont les siens, et que les deux hémisphères vivent si l'on peut dire en bonne intelligence. »

La question qu'on ne pose pas

Une question : sommes-nous tous sans le savoir des artistes-nés ? Il est de ces questions qu'on devrait se poser mais qu'on oublie. Si je veux apprendre à dessiner, je devrai d'abord assimiler les règles de la perspective, etc. Je gâcherai beaucoup de papier brouillon et userai bien des crayons avant de réussir un dessin convenable. Alors, il m'arrive de penser à ces artistes de la Préhistoire qui ont créé Lascaux, Altamira et autres peintures rupestres. La grotte de Lascaux a été reproduite à l'identique et exhibée à travers l'Europe afin que des dizaines de milliers de personnes puissent l'admirer. Elle est passée par Bruxelles et, comme tant d'autres, je m'y suis longuement attardé, plein d'admiration pour cette création artistique. Mais ces artistes, pour qui l'esthétique n'était pas la préoccupation première, ont dû réaliser ce chef-d'œuvre du premier coup. Car, de toute évidence, ils n'ont pas pu s'exercer dans des centaines de grottes avant de pouvoir réaliser les peintures de la grotte de Lascaux. Cela me fait penser à une émission programmée la nuit, enregistrée sur mon magnétoscope, où l'on voit une maman amener au zoo son enfant autiste, handicapé mental profond, et qui y voit pour la première fois de sa vie un rhinocéros. Il contemple l'animal pendant une minute, puis aussitôt rentré à la maison, prend de la pâte à modeler et en peu de minutes reproduit fidèlement le rhinocéros. Un sculpteur professionnel n'aurait pas pu faire mieux, surtout en si peu de temps...

Chez ces humains qu'on appelle des handicapés, le cerveau gauche, celui de l'intellect, le cerveau des mots et du langage, celui de la pensée linéaire structurée n'est pas hypertrophié, au contraire, donc l'hémisphère droit, celui de la créativité, de l'intuition peut s'exprimer librement, n'étant pas encombré par l'hémisphère gauche, celui que privilégie presque unilatéralement notre civilisation occidentale. Alors, les artistes préhistoriques, non inhibés par un hémisphère gauche hypertrophié, étaient-ils des artistes spontanés ? Et peut-être le sommes-nous aussi, nous qui nous proclamons « normaux » ou avons-nous été des artistes potentiels avant que nous n'étouffions nos talents artistiques sous un intellect et un ego hypertrophiés ?

Où l'on retrouve le tantrisme

Dans son livre *The Brain Book*¹ (Le Livre du cerveau), l'Américain Peter Russell écrit, pp. 61 et 62 :

« Le symbolisme gauche-droite le plus détaillé se trouve dans les écritures tantriques du nord de l'Inde. Celles-ci sont fascinantes, en ce qu'elles ont été écrites voici deux mille ans environ et qu'on y découvre bien des choses que nous redécouvrons de nos jours à propos des hémisphères gauche et droit. Les tantriques associent la narine gauche à la lune et à la féminité, la narine droite, solaire, correspondant aux aspects mâles. Les tantriques affirment que le souffle coule rarement de façon équilibrée entre les deux narines et que pendant un certains laps de temps l'air passe par une narine, puis par l'autre, le basculement d'une narine à l'autre s'effectuant toutes les vingt minutes chez une personne en bonne santé.

1. *The Brain Book, Know Your Own and How to Use it*, Routledge, 1980.

Lorsque le souffle est solaire – donc quand la narine droite domine –, ils conseillent de préférer les activités comportant la parole, l'instruction, la compétition et l'effort physique. Ceci correspond aux fonctions linguistiques associées à l'hémisphère gauche ainsi que le mode de fonctionnement actif et compétitif. Quand la narine lunaire domine, il est recommandé de peindre, de composer, ou d'écouter de la musique et autres activités créatrices et artistiques – c'est-à-dire des activités en rapport avec l'hémisphère droit.

Les tantriques affirment en outre que quand la personne atteint à l'Illumination, c'est-à-dire quand elle est pleinement consciente tant intérieurement qu'extérieurement, le souffle coule de façon équilibrée entre les deux narines. »

À noter qu'il n'y a pas erreur : la narine droite est innervée à partir de l'hémisphère gauche et inversement. Je suis d'accord avec ce qu'écrit Peter Russell, sauf que la tradition indique une durée de basculement du souffle égale à 90 minutes et non à 20 minutes.

Comment maîtriser le cerveau

L'essentiel n'est pas de s'émerveiller au sujet du cerveau, le principal est de maîtriser cet instrument aux possibilités infinies, dont nous n'exploitons même pas 1 % de ce qu'il peut réaliser pour nous. La conclusion de ce qui précède, c'est que pour mieux « exploiter » les potentialités cérébrales, il faut passer par le contrôle mental.

Dans le chapitre qui suit, je vous donne une pratique de toute première importance pour le contrôle du mental et du cerveau.

3. LE BEAU PAYS DU RÊVE...

Comme promis, nous allons ensemble essayer de répondre à quelques questions naïves, du genre : « Où va-t-on quand on rêve ? », qui n'a d'égale en naïveté que la question : « Où suis-JE ? », le JE étant cette sensation d'être une entité pensante associée à un corps auquel on s'identifie le plus souvent. Questions incongrues mais intéressantes.

Complétons le célèbre « JE pense, donc JE suis » par « JE pense, oui, mais où pensé-je ? ». Question à laquelle tout homme sensé donnera la réponse apparemment évidente : « Dans ma tête, dans mon cerveau, pardi ! » *Avec* ma tête sûrement, mais certainement pas *dans* ma tête ! Et, sans attendre, je vous donne la réponse yogique : « JE *pense* et je *rêve* DANS mon mental », affirmation qui rencontre aussitôt l'objection, tout aussi « évidente » : « Mental et cerveau, c'est pareil, non ? » Et c'est là que se situe le nœud ! Dans la pensée occidentale courante et même scientifique, le mental et le cerveau sont une seule et même chose.

Le mental est un champ de forces subtil

En fait, dans l'optique indienne, yogique, le mental est un *champ de forces* subtil, en interaction constante avec le cerveau mais qu'il ne faut surtout pas confondre avec ce dernier. Il est évident que si on m'assénait

un bon coup de matraque sur le crâne, cela me donnerait un samadhi sec, instantané : je serai K.O. (mais pas O.K. quoique pendant ce temps, plus ou moins long, je serais débarrassé de toute éventuelle angoisse métaphysique et, en outre, je cesserais de me poser des questions idiotes, appelant des réponses pareilles... Quoiqu'à force de se poser des questions idiotes on finit par trouver des réponses qui le sont moins).

Une autre question, qui pose le même problème, mais autrement, est « Où donc sont ces images du monde extérieur que je regarde ici et maintenant ? », question qui, en bonne logique occidentale, appellerait la même réponse : « Dans ma tête, bien sûr, dans mon cerveau. » Ce qui n'est pas aussi évident que ça en a l'air. Nous sommes d'accord, tandis que je regarde dehors, par la fenêtre, dans mon écorce cérébrale des milliards de neurones, de cellules nerveuses aveugles, participent à l'élaboration de ces images. En réalité, toute ma vie durant, tout en croyant observer le monde dit extérieur, je regarde des images dans mon mental. Ce qui nous ramène à la distinction entre mental et cerveau.

Raisonnons : le soleil éclaire le jardin, et les ondes-corpuscules de lumière frappent puis rebondissent sur les feuilles, sur l'herbe, sur les fleurs, etc., traversent la vitre puis viennent frapper mon œil, excitent ma rétine qui est elle-même un mini-cerveau déjà très perfectionné, qui traite et codifie ces informations, avant de les expédier le long du nerf optique, sous forme d'impulsions électriques, à destination du centre de la vision, dans l'écorce cérébrale quelque part vers l'occiput. Ce qui semble justifier l'objection de sens commun : « Vous voyez bien que tout cela se passe dans le cerveau ! » N'allons ni trop vite, ni trop loin !

La cartographie corticale

Il est tout aussi vrai que la neurophysiologie moderne, qu'il ne faut ni sur ni sous-estimer, a bel et bien dressé une cartographie précise des diverses zones sensorielles du cerveau humain, plus précisément de l'écorce cérébrale, du cortex. Ainsi, il y a une zone pour chaque sens, notamment une pour la vue, une pour l'ouïe, une autre pour l'odorat, et ainsi de suite. Si l'on détruit la zone auditive par exemple, je n'entendrai plus, ce qui semble confirmer que c'est bien le cerveau qui entend. Le cerveau intervient donc dans l'élaboration des perceptions sensorielles.

Toutefois, nul ne songe à le nier, si je noircissais les verres d'une paire de lunettes, son propriétaire ne verrait plus rien à travers elles. Donc, je pourrais dire que ce sont les lunettes qui voient. Les lunettes participent à l'acte de voir de la même façon que les organes corporels de perception (l'organe sensoriel plus son prolongement dans le cerveau) conditionnent la perception correspondante.

Or, notre expérience quotidienne à tous – et ici nous touchons un point crucial – est que tout cela se rassemble en *une seule image* complète dans mon mental : je vois, j'entends, je flaire, tout en même temps, au même endroit, dans une seule et même perception unitaire.

Ma perception est unitaire

Autrement dit, si j'accepte l'idée que les images naissent et existent quelque part *dans* ma tête, je dois nécessairement postuler qu'il y ait un endroit dans le cerveau où toutes les informations en provenance du monde extérieur se regroupent, s'intègrent, d'accord ? Or, ce centre d'intégration n'a, à ma connaissance, pas

encore été découvert et même, si on le localisait, cela ne ferait que déplacer le problème. Anticipons cette découverte et supposons un instant que, quelque part dans mon cerveau, ce fameux centre existe. Il serait nécessairement composé d'au moins quelques millions de cellules nerveuses (nous en avons environ 100 milliards, autant que d'étoiles dans notre galaxie), dont une partie serait spécialisée dans la synthèse visuelle, une autre dans celle de l'ouïe, une autre encore dans l'odorat, etc., donc je continuerais à voir à un endroit, entendre à un autre, etc. Poussons à la limite et admettons que ce centre d'intégration ne soit constitué que de cinq cellules, une pour chaque sens : même dans ce cas chaque perception sensorielle serait quand même séparée spatialement des autres. Or, je le répète car c'est essentiel, mon vécu est global : toutes les sensations se rassemblent dans l'image du monde dit extérieur, que je – pardon, que nous, vous tout comme moi – regardons pour l'instant en croyant que l'image est vraiment « dehors » alors qu'elle est « dedans », le problème étant de déterminer **où** se situe ce « dedans » !

Toujours dans l'hypothèse qu'il y ait un centre composé de ces cinq cellules, chargées d'intégrer en une seule image toutes les informations provenant des divers centres sensoriels de l'écorce cérébrale, cela résoudrait-il le problème ? Non, cela ne ferait que le déplacer mais, en plus, dans quelle situation ultra-périlleuse je me trouverais ! En effet, ma conscience, mon identité consciente, dépendrait de ces quelques cellules. Que l'une d'elles vienne à disparaître et soit j'en perdrais la vue, soit l'ouïe, ou l'odorat, ou... S'il est vrai que les cellules nerveuses ne se renouvellent pas, par contre, il en meurt chaque jour des milliers. La Vie ne prendrait

pas le risque de faire dépendre ma conscience de 5 microscopiques cellules, donc hypothèse à rejeter.

Cela nous ramène à la question « où donc sont ces images que je regarde » ? En effet, *il n'y a nulle part dans ma tête, dans mon cerveau, un « trou », un espace où surgissent ces images familières du jardin comme toutes les autres.*

Distinguer le Spectateur du spectacle

La pensée indienne se préoccupe depuis des millénaires du phénomène de la conscience, de la pensée, et en donne des explications résumées en peu de mots (peu de textes disent autant de choses essentielles en si peu de mots !) dans le premier sloka du *Drik drikshya viveka* (*Distinguer le Spectateur du spectacle*) qui suit :

- a) Tout d'abord, la forme est perçue, et c'est l'œil qui perçoit ;
- b) puis c'est le mental qui perçoit ;
- c) alors le mental passe dans la catégorie des objets perçus et
- d) en fin de compte, c'est le Spectateur qui perçoit vraiment ;
- e) et ce Spectateur, nul ne saurait le percevoir.

Comment interpréter tout cela

Je me permets quelques commentaires. Voir est une opération très mystérieuse. En effet, nous ne percevons que *la forme* des objets du monde dit extérieur, donc nous n'avons qu'une vision superficielle des choses et des êtres qui nous entourent. Par *œil*, dans ce sloka, il faut entendre non seulement les globes oculaires avec la rétine, mais aussi le nerf optique et le centre

d'interprétation de la vision dans le cerveau, zone composée de milliards de cellules nerveuses. En effet, les yeux ne sont rien de plus, ni rien de moins, que des prolongements directs du cerveau, une projection du cerveau vers le monde extérieur. Le cerveau est un peu comme un poulpe et les nerfs optiques avec les globes oculaires sont comme deux tentacules projetés vers le monde extérieur. Alors que se passe-t-il dans le cerveau ? Chacune de ces cellules de la zone visuelle cérébrale fabrique-t-elle l'image d'une minuscule partie d'un objet ou du paysage, sa voisine une autre, et ainsi de suite, le champ visuel devenant ainsi une sorte de puzzle cérébral composé de millions de pièces ? Non, chaque cellule est excitée bio-électriquement et communique chimiquement son excitation à sa voisine et ainsi de proche en proche toute la zone est excitée. Comment « je » synthétise tout cela pour en faire une image complète et comment j'en deviens conscient est un grand mystère que la science ignore. Et sans doute préfère-t-elle l'ignorer car cela poserait des tas de questions et soulèverait bien d'autres problèmes, notamment celui de la conscience, sujet tabou...

Puisque les images dites du monde extérieur n'existent pas telles quelles dans ma tête, **où** donc naissent-elles ? La seule réponse possible : à un autre niveau, au niveau du mental dont j'ai dit qu'il était un champ de forces. Fort bien, mais un champ de forces, c'est quoi exactement ? Pour le comprendre prenons l'exemple de l'aimant. Enfant, j'étais fasciné par les aimants. Il arrivait que mon père dépose de la limaille de fer sur un bout de carton, tenu horizontalement, puis promène un aimant sous le carton, sans le toucher, évidemment. Devant mes yeux d'enfant, magiquement, la limaille s'animait, se redressait sous l'influence du

champ magnétique de l'aimant. Quand je jouais moi-même avec l'aimant, j'aimais le promener au-dessus d'une caissette en bois contenant des clous, des vis, jusqu'au point où, hop, un ou plusieurs clous sautaient en l'air pour venir se coller à l'aimant. Ou encore j'approchais l'aimant de la boussole (qui m'intriguait aussi) et j'en voyais l'aiguille changer de direction, tout cela sans contact bien sûr, sous l'influence du champ magnétique de l'aimant.

Ainsi un champ de force magnétique invisible émanait, entourait ce bout de fer en forme de U, appelé aimant. De la même façon, mon cerveau est entouré, englobé dans un champ de forces subtil, mystérieux, qu'il faut bien appeler le *mental*. Et, selon les yogis, c'est au niveau de ce champ de forces que naissent les images du monde extérieur, de même que les pensées.

Ainsi, pour « voir » ou « entendre », « flairer » il faut plus que tout simplement des organes des sens (œil, oreille, nerf, cerveau) en bon état, mais en plus il faut que le champ de forces, appelé mental, s'y attache. Car, pour qu'il y ait perception, il faut que mon mental, organe subtil de perception, se connecte en quelque sorte à l'organe corporel concret (oreille, œil, etc.). Une différence essentielle avec l'aimant dont le champ de force émane du métal, le champ de forces mental est engendré par le Spectateur et n'est donc pas uniquement une conséquence de l'activité cérébrale. En fait mon mental utilise mon cerveau et non l'inverse.

Allons encore un pas plus loin dans notre raisonnement et voyons ce qui se passe quand j'entends – et c'est plus facile à comprendre en évoquant l'ouïe plutôt que la vue : si je suis entièrement absorbé dans la lecture d'un livre passionnant, ma femme devra me répéter deux fois, en parlant beaucoup plus fort, que

la soupe est servie ; très concentré, je n'avais rien « entendu » la première fois et pourtant mes oreilles fonctionnent normalement ! Il ne suffit donc pas que l'oreille soit en bon état, encore faut-il que mon mental s'y attache. Pour entendre il faut donc une oreille et un nerf auditif et un centre d'interprétation en état de fonctionner, mais il faut encore *écouter*. Il en va de même, bien sûr, pour toutes les autres perceptions sensorielles. Le mental est donc le vrai sujet percevant qui a, en plus, la faculté de se détacher de ses divers organes de perception, au point de ne plus percevoir le monde extérieur. Dès cet instant, le yogi se trouve dans l'état de *pratyahara*, état préalable à l'état de méditation. Je dispose ainsi de plusieurs organes des sens, de divers centres d'interprétation dans mon cerveau, mais je n'ai *qu'un seul instrument de perception intérieur*, c'est-à-dire le mental (*antakarana* = instrument intérieur).

Autre comparaison : le talkie-walkie. Pour pas très cher, de nos jours n'importe qui peut se procurer un petit émetteur-récepteur portatif. En le mettant en action, aussitôt il s'entoure d'un champ électromagnétique invisible, imperceptible aux sens ordinaires. Si quelqu'un dispose lui aussi d'un talkie-walkie identique, et si je module ce champ électromagnétique en parlant dans le micro, l'autre entendra ce que je dis.

Jusqu'aux confins de l'univers ?

Selon la pensée yogique, nous sommes des talkies-walkies vivants. Nous sommes entourés d'un champ mental subtil qui est notre véritable instrument de perception. Cela veut dire que mon mental n'est pas emprisonné dans mon cerveau, mais que mon cerveau

est englobé dans mon champ psychique, mental. Autrement dit, tout comme l'onde de radio n'est pas enfermée dans le poste récepteur, mais au contraire l'environne, de même mon cerveau baigne dans mon mental et non l'inverse !

Ce champ de forces mental, psychique, jusqu'où s'étend-il ? À des milliers de kilomètres, et certains yogis affirment même jusqu'aux confins de l'univers. Et cela expliquerait comment ce chien, dont un fait divers nous a parlé, a pu retrouver son maître à des centaines de kilomètres de distance, lequel maître l'avait d'ailleurs abandonné. Il n'a pu le faire que parce qu'il était en rapport télépathique avec lui. Mais, il ne sentait pas, le pauvre, que sa fidélité serait mal récompensée et que son maître ne voudrait plus de lui. De tels cas ne sont pas si rares que cela. Le crâne, pas plus que la peau, n'est la frontière de l'être humain, non, de l'être vivant en général. Les cas de télépathie, même s'ils ne sont pas très fréquents, du moins consciemment, font partie de l'expérience de tout un chacun. Aussi longtemps que je me crois enfermé dans ma boîte crânienne, je suis limité, borné mais surtout isolé. Par contre, si je perçois mon mental comme étant un champ de forces d'autant plus puissant qu'il est subtil, je ne suis plus limité par mon crâne, la peau n'est plus ma frontière. Mon champ de forces mental rencontre, interpénètre celui de mes voisins, non, de tout ce qui vit, tout comme toutes les ondes de radio émises par les milliers d'émetteurs existant sur notre planète se superposent partout dans l'espace, sans se mélanger.

Le champ de forces psychique émanant de notre être permet aussi de comprendre ce qui se passe lorsque, sous l'effet d'une très forte émotion, on prend de la distance par rapport à son propre corps, sans cependant

quitter son être. Un ami m'a rapporté comment, étant au combat pendant la dernière guerre mondiale, il s'était trouvé pris dans un tir de barrage d'artillerie et avait été blessé. Puis, il s'est vu « flottant » pour ainsi dire dans l'espace et a observé son propre corps blessé être projeté à plusieurs mètres de distance par l'explosion d'un autre obus. Il avait gardé un souvenir très clair de ce moment extraordinaire de sa vie. Puis, il s'est retrouvé sur un lit d'hôpital de campagne, de nouveau « dans » son corps. Ce cas n'est pas unique et d'autres, similaires, ont été rapportés, notamment d'accidentés ou d'opérés pouvant décrire, avec des détails que seul un spectateur extérieur pouvait connaître, ce qui est arrivé à leur corps. Il arrive aussi que des adeptes du yoga, au cours d'une très profonde relaxation, aient l'impression de sortir de leur corps et cela peut parfois effrayer certaines personnes, car elles peuvent se demander comment réintégrer leur corps. En fait, on n'a rien quitté du tout, c'est le champ mental qui fonctionne « autrement ».

Certaines disciplines asiatiques pratiquent couramment ce genre d'expériences – par exemple certaines sectes taoïstes – et l'appellent *égress*, c'est-à-dire sortie du corps. Les yogis ne le font généralement pas, considérant ces expériences comme sans grande valeur spirituelle, mais ils en connaissent l'existence et en tirent des conclusions au sujet de la constitution ultime des êtres vivants donc de l'être humain aussi. Pourquoi tout le monde ne ressent-il pas cela ? Parce que notre capacité de percevoir des choses subtiles n'est pas l'objet d'exercices dans notre civilisation et que nous avons perdu cette faculté. Si l'on transporte un pigeon voyageur à des centaines de kilomètres de son colombier et qu'on le lâche – pratique très courante qui donne naissance à la colombophilie – le volatile va faire quelques

tours puis, dès qu'il aura « senti » la bonne direction, il filera vers son pigeonnier. Si on faisait la même chose avec moi, je retrouverais ma maison mais il me faudrait une boussole, des cartes et je devrais au fur et à mesure, lire les panneaux indicateurs pour vérifier si je suis bien dans la bonne direction. Le pigeon le fait sans cartes, sans lire des panneaux, sans boussole, car il est capable de percevoir des choses subtiles, par exemple, le champ magnétique terrestre. Et, infailliblement, il retrouvera son home !

Une pratique « pré-sommeil »

Mais quel rapport tout cela a-t-il avec le sommeil et le rêve, puisque tel est le sujet de ce chapitre ? Le sommeil est une forme de *pratyahara*, un retrait des sens spontané, naturel et sélectif. Le cas de la jeune maman est classique : elle dort à poings fermés, si fort qu'elle n'entend pas le trafic des voitures et des camions dans la rue, sous sa fenêtre, par contre, le moindre petit gémissement de bébé dans la chambre voisine la réveille aussitôt.

Le rêve lui aussi se passe dans le mental donc pas nécessairement à l'intérieur de l'enveloppe corporelle. Ce n'est pas encore le moment d'étudier ce curieux phénomène qu'est le rêve, pour l'instant contentons-nous d'accepter que lorsqu'on parle du « beau pays du rêve » c'est sans doute une réalité et non une simple expression imagée. Avec *quoi*, avec *qui* sommes-nous en rapport lorsque le mental clôt les portes des sens pour rentrer en lui-même ?

Mais si nous relisons le sloka du *Drik Drikshya Viveka*, nous notons que le mental passe à son tour dans la catégorie des objets perçus. En clair, cela signifie que

le mental-champ-de-forces n'est pas conscient par lui-même, que c'est un simple champ de forces matériel au même titre, quoiqu'encore plus subtil, que le champ de forces électromagnétiques qui véhiculent les ondes de radio et de télévision dans lequel nous baignons en permanence. (La multiplication des émetteurs dont les ondes se mêlent constitue une forme de pollution dont on commence à se préoccuper, un peu tard car l'être humain n'est pas prêt à renoncer à ses *Dallas* et autres *Dynastie*.)

Ceci nous amène à nous poser une autre question, bien embarrassante, que fort peu de gens se posent d'ailleurs : « Qui est le Spectateur du rêve ? » Réponse naïve : « Moi, bien sûr. » Si « moi » veut dire « Soi », d'accord. Mais essayez donc de prendre conscience, ici et maintenant, du mystérieux Spectateur du rêve. Tout le monde rêve plusieurs fois chaque nuit : les enregistrements de l'activité cérébrale nocturne le prouvent, mais au réveil, nous ne nous souvenons généralement de rien, ou seulement des dernières bribes du dernier songe.

Alors, pourquoi, mais surtout pour *qui* le mental inconscient a-t-il écrit le scénario et mis en scène le rêve ? *Qui* est derrière le rêve ? Il n'y a pas, dans mon cerveau de chair, un écran ou une scène où le rêve se déroule et il n'y a pas un minuscule « moi-je » avec des yeux et des oreilles assis dans un fauteuil psychique qui regarde le spectacle du rêve. La réponse est : le Spectateur du rêve *est conscience pure*, qui en a une perception immédiate, ce qui signifie sans intermédiaire, du contenu du mental, en l'occurrence le rêve. Quand je saurai qui est le Spectateur de mes rêves, je saurai aussi qui est mon Soi et je saurai peut-être aussi où je rêve.

Je m'en voudrais cependant de clôturer ce passage

sans une application pratique concernant le sommeil, ou plutôt l'assoupissement. Nous avons vu que le retrait des sens, *le pratyahara*, était une caractéristique de l'état de sommeil, ce qui établit un lien entre le sommeil et la méditation car il est impossible de s'endormir sans un retrait des sens spontané ou délibéré.

J'ai donc déposé mon corps sous les draps, dans ma position de sommeil préférée, de préférence *pas* sur le dos. J'observe mon souffle qui va et vient, j'amplifie *très* légèrement l'inspiration naturelle, mais – et c'est le plus important – je laisse l'air sortir, « pffuit », vraiment tout seul, passivement, sous l'effet de l'élasticité même des côtes et du diaphragme. Cela engendre bientôt la respiration du dormeur, que je continue à observer. Je prends conscience de l'air plus frais qui entre et de l'air réchauffé qui sort tout seul, léger, léger.

Tout en continuant à respirer ainsi, je prends conscience de mes yeux et je laisse les paupières, closes évidemment, se toucher aussi légèrement que les ailes d'un papillon. Je prends aussi conscience de la forme de mes yeux : je dois sentir qu'ils sont vraiment des globes et je détends tous les muscles qui y sont reliés. Je laisse mes globes oculaires devenir très lourds, ce qui est l'indice d'une bonne relaxation de l'appareil oculaire externe. Puis, je regarde ce que je vois derrière mes paupières closes, c'est-à-dire rien, sauf du noir, que je contemple.

Puis j'observe mon corps étendu sous les draps comme si j'étais debout à côté du lit et, à chaque expiration, toujours passive, je sens que ma tête s'enfonce un peu plus dans l'oreiller. Puis je prends conscience des surfaces de contact entre mon corps et le matelas et, toujours lors de chaque expiration, je me sens m'y enfoncer de plus en plus.

En poursuivant cela pendant un temps variant d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre pour le même individu, j'arriverai sans m'assoupir à cette frontière entre la veille et le sommeil, dont j'essaierai de jouir le plus longtemps possible. Indépendamment du fait que cela me procure un sommeil de plomb, très réparateur, la relaxation des yeux améliorera ma vision dès le lendemain matin.

Mais ce n'est pas tout ! Je reste conscient de cette « noirceur » que je vois derrière mes paupières closes. Puis, je repasse le film de ma journée, mais à l'envers ! Qu'ai-je fait juste avant de me coucher ? Je me vois me brosser les dents, puis prendre ma douche tiède, me déshabiller, etc. Si j'ai vu un film à la télé, j'en redéroule le scénario à l'envers, et ainsi de suite. J'apprends à mon mental à fonctionner à l'envers. À ne pas confondre avec un examen de conscience, car je ne *juge pas* mes actes, je me contente de les revoir, comme en rêve, y compris mon repas de midi. Très vite, le noir cédera la place à des images de ma journée. Il y a gros à parier que je n'arriverai pas jusqu'à la douche matinale : le sommeil m'aura emporté vers le beau, le mystérieux pays du rêve.

Cet exercice a des implications très profondes. C'est un des meilleurs procédés pour développer la capacité de créer des images mentales qui sont un des leviers le plus puissants dont dispose mon mental.

Un cas vraiment extraordinaire

Au moment de boucler ce chapitre, il me revient à l'esprit un cas extraordinaire. Il s'agit d'un chien dont le maître quitte son village natal de l'Italie du Sud, dans le talon de la botte, pour aller, comme tant d'autres,

trouver du travail dans le Nord. Le maître, avant de quitter le village confie son chien à sa famille puis prend le train pour Turin.

Arrivé à Turin, où, après quelques jours, il avait trouvé un logement modeste, le facteur lui apporte une lettre dans laquelle, entre autres nouvelles, sa sœur lui écrit que peu de jours après son départ son chien s'était sauvé. Tout le monde au village l'avait cherché sans succès : il était introuvable. Cette nouvelle attrista le maître. Puis, vous devinez la suite, plusieurs semaines plus tard, en rentrant du travail, sur le pas de sa porte, il trouve son chien, amaigri, le poil terne, les coussinets usés à force de trotter et qui lui fait fête. J'ai lu cette histoire au moment des jeux Olympiques de Mexico et le titre de ce bref article dans un grand quotidien bruxellois, en l'occurrence *Le Soir*, était : « Exploit olympique d'un chien. » Ce qui avait impressionné le journaliste, c'était la *distance* parcourue, 1 200 km, or ce qui était intéressant, bien plus que le kilométrage, était : « Comment a-t-il pu retrouver son maître ? » En effet, il n'avait évidemment pas pu se renseigner auprès du facteur pour lui demander l'adresse de son maître, pour se mettre en route ensuite. Dans ce cas-ci, le chien allait non pas de l'inconnu vers le connu, comme dans le cas des pigeons voyageurs, mais du connu vers l'inconnu. Sans l'hypothèse, qui pour les yogis est une certitude, que le mental est un champ de forces et que le chien était d'une certaine façon en rapport avec le champ de forces mental de son maître, il n'y a aucune explication plausible.

Il y a bien d'autres exemples de ce type. Les journalistes émettent l'hypothèse que les animaux s'orientent d'après le soleil. Explication qui ne tient pas debout : comment le chien, dans Turin, aurait-il pu trouver son

maître dans le dédale des rues en se fiant au soleil ? Cette supposition est bien plus absurde que celle d'un contact télépathique entre l'animal et son maître. Le journaliste parle aussi du flair, mais comment le chien aurait-il pu utiliser son flair puisque le maître avait pris le train et que lui avait nécessairement suivi les routes ? Avec un mental champ de forces, tout cela s'éclaire. Vous-même avez sans doute eu des expériences que seule la télépathie expliquait.

Je répète que pour les yogis, ce n'est pas une hypothèse, mais un fait d'expérience et souvent le disciple et le gourou sont ainsi en relation subtile, même s'ils vivent séparés, parfois à des milliers de kilomètres. Je sais que cette histoire de mental champ de forces hérissera l'un ou l'autre lecteur, mais en attendant une meilleure explication...

Ce contact télépathique présuppose une relation affective intense. Dans ce domaine, et pour en revenir au rêve, il est avéré, tant les cas authentiques sont nombreux, que des mères de matelots voyant en rêve leur fils se noyer, le disent à une voisine le lendemain matin et que quelques jours plus tard la nouvelle se confirme, hélas. Cela arrive aussi aux mères de soldats au front dont la maman perçoit l'appel du fils mourant : ce n'est sûrement pas avec l'aide du soleil que cela se produit. Mais il y a mieux, le voyage dans le temps.

Voyage dans le temps

Nous ignorons ce qu'est l'espace, qui nous paraît pourtant être une chose « évidente », mais qui n'est sans doute qu'une catégorie mentale que le mental champ de forces enjambe sans problème. Mais, encore dans le domaine du rêve, il nous faut aussi inclure les

rêves *prémonitoires* où l'on vit en rêve une situation extraordinaire qui se produit plusieurs jours ou des semaines plus tard. Quand cela arrive, c'est fort impressionnant et j'en parle en connaissance de cause, pour avoir eu un tel rêve en 1940, juste avant la campagne des 18 jours, en mai. Or, douze jours plus tard, ce rêve s'est transposé dans la réalité. Cela fait vraiment un effet « bœuf ». Bien sûr, il faut que cela concerne un événement extraordinaire et ce ne serait pas un rêve prémonitoire, en Belgique, de rêver qu'il va pleuvoir et de se voir manger des frites... Vraiment, la question se pose : « Où va-t-on pendant qu'on rêve ? Dans quel univers merveilleux et étrange le Spectateur se déplace-t-il ? »

Je laisse tout cela à vos réflexions, méditations et, peut-être, à vos explications, objections ou éventuellement votre récit d'un cas vécu concernant le rêve...

4. LA DUALITÉ

« MENTAL/CERVEAU »

Il existe entre notre science et la pensée yogique millénaire une pomme de discorde de taille (parmi d'autres). En effet, pour le yoga le cerveau est une chose, le mental une toute autre, ce dernier étant un champ de forces (pour utiliser le jargon moderne) dont le cerveau est l'instrument corporel de manifestation.

Il y a là un malentendu qu'il serait au fond aisé de dissiper. Où donc se situe-t-il, ce fameux malentendu ? Dans le texte suivant, extrait du « Rapport spécial », par ailleurs d'une haute tenue scientifique, publié par le prestigieux magazine *Scientific American*, sous la plume de Gerald D. Fischbach, professeur de neurobiologie et Président du département de neurobiologie de la Harvard Medical School ainsi que du Massachusetts General Hospital. Donc pas n'importe qui, et je traduis : « *Voici trois siècles, René Descartes décrivait le mental comme étant une entité extracorporelle qui s'exprime par le truchement de la "glande pinéale". Descartes avait bel et bien tort quant à la glande pinéale, mais la controverse qu'il a déclenchée à propos de la relation entre cerveau et mental continue à faire rage. Comment – écrit textuellement Fischbach – le mental immatériel pourrait-il influencer le cerveau et vice-versa ?* » (C'est moi qui souligne.) Tout le malentendu vient du mot « immatériel ». En fait, le yoga n'a jamais prétendu

que le mental fût « immatériel », seulement subtil, ce qui n'est pas pareil, tant s'en faut ! L'aimant est entouré d'un champ de forces lequel, quoique subtil, n'en est pas immatériel pour autant ! Et parler du champ de forces subtil qui émane d'un aimant ne choque aucun esprit scientifique, aussi pur et dur soit-il.

Alors, qui propose une solution ?

C'est un scientifique bon teint, Christian De Duve, Belge et néanmoins prix Nobel de biochimie, immigré aux U.S.A. (hé ! pas idiot) qui nous sert la solution sur un plateau dans l'extrait ci-dessous de son livre au titre apparemment provocateur *Vital Dust, Life as a Cosmic Imperative* (Basic Books éd.), c'est-à-dire « Poussière vitale, la Vie en tant qu'impératif cosmique ». Tout un programme, avouez-le !

J'en traduis (donc je le cite, mais c'est moi qui souligne), ce qui suit :

« Si nous voulons sortir de l'impasse "dualisme-monisme", il est indispensable d'élargir notre concept de la "matière" et d'y inclure le mental humain avec toutes ses potentialités au lieu de nous efforcer de rétrécir notre concept du mental pour le faire entrer de force dans notre définition préconçue de la matière. Nous devons concevoir le mental comme une manifestation spéciale de la matière »

« Ce qui reviendrait à introduire une notion non encore intégrée dans notre description du monde physique, ce qui ne serait pas la première fois, loin de là. Au cours de son histoire, la physique, à diverses reprises, s'est vue contrainte, souvent bien contre son gré, d'élargir sa définition de la matière : la gravitation, l'électromagnétisme, la relativité, les quanta, les forces intra-atomiques faible et forte, toutes ces forces se sont rajoutées au concept aristotélicien de la substance matérielle.

Une autre manifestation destinée à s'intégrer à la définition de la matière est la Vie... Si les organismes vivants ne peuvent plus être conçus comme étant constitués de matière "animée" par un esprit vital "immatériel", néanmoins, plus personne ne récuse le fait que la Vie existe en tant que manifestation particulière de la matière, organisée d'une certaine façon. Pourquoi serait-il impossible de considérer le mental de la même manière ? » (Fin de citation.)

Si cette conception finit par s'imposer à la science moderne (et pourquoi pas ?), cela réconcilierait du coup la pensée yogique et la vision scientifique. Je l'avoue, Christian De Duve est bien un scientifique tel que je les aime, et pas seulement en tant que compatriote.

Revenons au « Special Report » de G. Fischbach, qui poursuit : « *Si Descartes avait su ce que nous savons maintenant, il aurait pu s'interroger comme les neurobiologistes actuels, afin de savoir si le cerveau est suffisamment complexe au point d'expliquer notamment le mystère de l'imagination humaine, de la mémoire, des sentiments. La recherche philosophique doit être complétée par les expériences qui comptent parmi les plus urgentes, les plus provocatrices et excitantes de toute la science. Sans doute notre survie et probablement la survie de la planète dépendent-elles d'une compréhension plus complète du mental humain.* »

Notre brave Gerald a raison mais, bien que bardé de diplômes et de titres, il ignore que depuis des millénaires de très bons esprits se sont penchés sur ces mystères et y ont répondu, en l'occurrence les grands Sages et penseurs yogiques. Ces esprits clairvoyants et pénétrants, aidés de leur intuition, ont saisi des aspects du réel et des faits mentaux que nos scientifiques n'envisagent même pas encore. Or, nous avons la chance d'avoir accès à ces trésors humains qui nous permettent non seulement de

comprendre le fonctionnement de l'interface cerveau-mental mais en plus de savoir comment contrôler cette chose étrange et si particulière qu'est notre propre mental avec toutes ses potentialités, tant conscientes qu'inconscientes.

Mais notre cher Gerald m'étonnerait beaucoup s'il allait s'asseoir aux pieds d'un guru vivant quelque part dans une caverne de l'Himalaya. Ce serait au-dessous de sa dignité de scientifique bardé de titres et diplômes que de s'en aller modestement écouter un gourou indien, qui ne sait même pas ce qu'est un axone, une dendrite, ou autre particularité des cellules nerveuses. Son orgueil scientifique l'en empêcherait et c'est bien dommage. Il me fait penser à quelqu'un qui, cherchant à l'intérieur d'un poste récepteur-radio la personne qui parle, aurait peu de chances de l'y découvrir.

5. MAÎTRISER LE CERVEAU

Les bases bien établies, il est temps de nous mettre à l'ouvrage ! Comme préalable, il était important de nous persuader que le mental est une chose, le cerveau une autre, bien que les deux soient intimement imbriqués au point qu'il est presque normal de les confondre. C'est très important de s'en souvenir dans tous les exercices destinés à contrôler le cerveau, moyen principal d'accéder à la maîtrise de ce même mental. C'est par le mental que nous contrôlerons notre cerveau pour en augmenter l'efficacité et, par la même occasion, nous maîtriserons notre mental...

Nous avons déjà vu auparavant de quelles prouesses le cerveau humain est capable. Avec une question qui se pose : cette mémoire extraordinaire, pourquoi seuls des handicapés mentaux en bénéficient-ils à certains égards et pas nous ? Pourquoi certains peuvent-ils, après avoir écouté un morceau de musique, le rejouer aussitôt au piano, sans la partition, uniquement de mémoire ? Pourquoi ce handicapé mental a-t-il pu sculpter la pâte à modeler à la perfection après avoir eu seulement une ou deux minutes pour enregistrer l'image du rhinocéros du zoo et pourquoi pas nous ?

Je n'ai bien sûr pas la prétention de proposer une réponse définitive, mais après y avoir longtemps réfléchi, je conclus que notre mémoire – dont nous nous plaignons si souvent – est aussi et presque surtout une

machine à oublier ! Paradoxal ? Non, car si nous retenions tout nous serions aussi embarrassés que ce Russe, doté d'une mémoire photographique, qui en est fort gêné et qui aspire à pouvoir oublier, du moins relativement. À sa grande déception, il n'y parvient pas !

Ce qui me fait penser à cette histoire, où il est question d'un trois-mâts d'antan qui, pendant la nuit, est pris dans une violente tempête. Le matin venu, le vent est tombé, mais quand le commandant fait le point, il constate que le gros temps l'a fait dériver loin de sa ligne de navigation connue. Au porte-voix, le commandant recommande à la vigie, tout là-haut dans le nid-de-pie, d'ouvrir l'œil, et le bon. Puis un vent favorable se lève, les voiles se gonflent, l'étrave fend joyeusement le bleu de l'océan. Tout à coup, la vigie crie « terre à bâbord ! ». En effet, une île se profile à l'horizon, île qui ne figure sur aucune carte marine. Le bateau s'en approche et le commandant, sa longue-vue vissée à l'œil, découvre. Surprise, il voit alors sur la plage, sous les cocotiers dont la crinière se balance doucement au gré du vent, un homme, une sorte de Robinson barbu hirsute et enguenillé, qui fait de grands signes avec ses bras. « Chaloupe à la mer ! » ordonne le commandant, « ramenez-moi cet homme ». La lourde chaloupe s'en va, à grands coups d'avirons, vers l'île puis ramène le Robinson à bord. Le commandant ordonne qu'on lui donne un bon bain, qu'on le rase, lui passe des vêtements décents et propres. Tout cela étant fait, il l'invite à partager son repas. À table, il demande au Robinson :

— Comment s'appelait ton bateau quand il a fait naufrage ?

— Mon navire n'a pas fait naufrage.

— S'il n'a pas coulé, comment êtes-vous arrivé sur

cette île qui ne figure pas sur ma carte ?

— C'est simple, je me suis fait déposer tout seul sur l'île !

— Bizarre ! Mais pourquoi ?

— Pour oublier !

— Pour oublier quoi ?

— Je ne sais plus, j'ai oublié !

Oublions-nous vraiment ?

La mémoire est une faculté étrange mais sans laquelle nous ne pourrions pas vivre. Mais néanmoins, la question mérite d'être posée : oublions-nous vraiment quoi que ce soit ? Lors d'opérations au cerveau, en effleurant certaines zones du cortex cérébral, le patient revit des scènes de son passé qu'il croyait avoir oubliées avec une fidélité et une netteté hallucinantes. C'est comme si l'événement se passait dans l'instant. Mais le mental, lui, ne se laisse pas abuser et sait que c'est du passé. En cas de grands dangers immédiats, quand la vie est menacée, l'être humain revit souvent, en l'espace de quelques secondes, des pans entiers de son existence passée. Donc, c'étaient des souvenirs inhibés mais désinhibés par le danger imminent. Mais je ne vais pas poursuivre sur cette lancée, car je compte revenir sur le sujet de la mémoire et voir des procédés pour réveiller à volonté des souvenirs enfouis depuis longtemps sous la brume d'un oubli relatif. Et nous verrons comment améliorer notre mémoire utile.

Mais cette fonction inhibitoire nous joue parfois des tours ! Ne nous arrive-t-il pas, plus d'une fois, de ne pas nous rappeler un nom ou un mot et alors nous ne disons pas « j'ai oublié », mais bien « je l'ai sur le bout de la langue ». Et il peut s'agir d'un mot très courant

qu'on utilise parfois plusieurs fois par jour ! Il n'est pas oublié, mais notre inconscient l'a inhibé pendant quelques minutes, puis peu de temps après, surtout si on n'insiste pas, il nous restitue le mot. Ainsi, en rédigeant l'article sur la demi-pince de face, le mot « aine » ne me revenait pas à l'esprit ! J'avais bien l'anglais « groin » mais pas le mot français. Puis, c'est revenu plus tard et la preuve, c'est que je l'ai écrit dans cette même phrase. Un tour anodin que mon mental inconscient m'a joué.

Mais revenons à la question : quelle est la différence entre un handicapé mental et nous ? La différence essentielle est que nous sommes surtout dominés par notre demi-cerveau gauche, objet presque unique de toute notre éducation et de nos occupations quotidiennes, alors que les handicapés sont surtout branchés sur leur hémisphère droit. Donc, ils ne sont pas piégés par le demi-cerveau gauche. Or, par exemple, dans la méditation yogique, nous gagnons accès aux fonctions de notre demi-cerveau droit, pourvu que l'émotion soit le moteur de cette méditation, laquelle ne doit pas être une occupation intellectuelle, un défilé de belles « diapositives » dans notre esprit, sinon cela nous bloque dans le demi-cerveau gauche.

L'œil, le cerveau et le mental

L'objectif du yoga dans ses formes mentales est d'accéder au contrôle du cerveau par le mental et du mental par le mental, je l'ai répété dès l'entrée de ce chapitre. Et ils ont constaté qu'il est illusoire, voire impossible, de contrôler le cerveau si on ne contrôle pas l'œil au préalable ! N'oublions pas que l'œil fait partie du cerveau, dont il est une excroissance projetée vers l'avant

à la rencontre du monde extérieur. Pour se persuader de la relation intime entre l'œil, le cerveau et le mental, je vous propose une expérience qui nous prouvera tout cela bien concrètement. Fermez les yeux puis imaginez que vous êtes assis sur votre tapis de yoga et que, posé devant vous sur ce tapis, est posée une balle de tennis, une pomme, ou une balle de golf. Imaginez maintenant que la balle s'élève peu à peu dans les airs, arrive à hauteur de vos yeux puis continue son ascension vers le plafond. Dès qu'elle touche le plafond, ramenez lentement la balle imaginaire vers le sol. Maintenant, avouez-le, pendant que la balle imaginée montait ou descendait, derrière vos paupières closes, vos globes oculaires ont suivi la balle ! Et d'une ! Maintenant, passons à la contre-épreuve en inversant la pratique. Refaites le même exercice-jeu, donc faites de nouveau s'élever la balle dans les airs, mais cette fois gardez vos globes oculaires fixes, rivés vers le bas tandis que la balle monte vers le plafond. Que constatez-vous ? Que la balle n'accepte guère de monter quand les globes oculaires sont immobiles !

Autre preuve : pendant un rêve, derrière les paupières closes, les yeux bougent. Les anglophones appellent cela la phase REM (Rapid Eye Movements). S'il est une circonstance où il est tout à fait inutile de faire bouger les globes oculaires, c'est bien pendant un rêve ! Or, on constate ces mêmes mouvements REM chez les nouveau-nés, d'où l'on conclut qu'à ce moment-là, ils rêvent. Car, encore dans l'utérus, le futur nouveau-né rêve déjà. Une question très intéressante qu'on oublie d'ailleurs de se poser est : mais où donc puise-t-il les sujets et les images de ses rêves et qui en est le Spectateur ? Les yogis répondront qu'il les puise dans la mémoire akashique avec laquelle il est en

rapport privilégié pendant cette phase de sa vie. Ces rêves, disent-ils, le préparent psychiquement à sa vie extra-utérine future. Et le Spectateur (en yoga on affirme qu'il n'est pas de spectacle sans spectateur) n'est autre que le Soi, but ultime de toute la recherche psychique du yoga.

Mais il n'est pas nécessaire d'insister plus aujourd'hui sur ces sujets, sur lesquels nous reviendrons ultérieurement, pour en venir enfin à l'exercice proposé, que vous connaissez mais sur l'importance duquel je n'ai pas assez insisté en son temps. Il s'agit de *tratak*. *Tratak* dont je rappelle qu'il s'agit d'une technique yogique de base consistant à fixer un petit objet, lumineux ou non, sans cligner des yeux qu'il s'agit d'ailleurs de légèrement écarquiller. *Tratak* se pratique pendant au minimum une minute si l'on est débutant, pendant plusieurs (jusqu'à couramment vingt minutes) jusqu'au moment où éventuellement les larmes coulent. Dans mon livre *Ma séance de yoga*, le chapitre final est consacré à *tratak*, ce qui fait que je ne crois pas indispensable de reprendre ici ces textes.

À propos de *tratak*, parmi les questions qui reviennent régulièrement, il y a d'abord : pourquoi l'objet de *tratak* doit-il être surélevé de quelques centimètres au-dessus du niveau des yeux ? Réponse : quand l'objet est placé plus bas que le niveau des yeux on penche automatiquement la tête vers le bas et bientôt on courbe le dos, alors que celui-ci doit rester bien droit. Si, au contraire, le regard est dirigé vers un objet au-dessus du niveau des yeux, on tend à redresser le dos, ce qui est prescrit.

Autre question : pourquoi l'objet doit-il être disposé à une distance d'environ 4 pieds, c'est-à-dire un peu plus qu'un mètre ? Parce qu'à cette distance, les axes

optiques ne sont pas parallèles, donc les muscles rattachés aux yeux doivent faire converger le regard, ce qui fait aussi partie du contrôle oculaire. À cinq mètres de distance et au-delà, les axes optiques sont parallèles et les muscles relaxés. Contrôler les muscles entourant l'œil fait nécessairement partie du contrôle oculaire.

Ensuite, pourquoi faut-il écarquiller quelque peu les yeux et surtout sans ciller ? Réponse : si l'on ne cligne pas des yeux, la cornée se dessèche et les yeux picotent. Aussi, parce qu'un des buts de *tratak* étant de fatiguer les yeux, cela fait partie de l'exercice. Fixer le regard et fatiguer les yeux aide à changer de plan de conscience. Il fut un temps où la technique de l'hypnose était basée sur la fixation du regard sur un petit point brillant pour amener l'état de conscience modifié nommé hypnose. Mais cette réponse suscite presque aussitôt, une autre question : n'est-ce pas contre-indiqué parce que nocif pour les yeux ? La réponse est un « non » catégorique. Au contraire même, *tratak* est excellent pour la santé des yeux...

À ce sujet, lisons ensemble le texte ci-dessous qui nous a été communiqué par une élève, amie de longue date. Une note au préalable : quand dans son texte elle évoque « Mataji » (se prononce Matadji) elle désigne une ophtalmologue indienne (donc médecin) qui a dirigé et même créé la « Clinique des yeux » à l'ashram de Swami Sivananda à Rishikesh. Tous les pauvres de la ville et des villages des environs y venaient se faire soigner les yeux *gratis pro deo*. Tout le monde voyait en mataji la « mère » de l'ashram et quand j'y ai séjourné, j'ai eu l'occasion de la voir presque chaque jour, assise aux côtés de Swami Sivananda, son gourou. Puis, un jour, après la mort de Swami Sivananda, son Maître et Gourou, elle a

décidé de quitter l'Inde et Rishikesh pour se rendre en Europe. Ce qu'elle a fait et elle a choisi la France, Paris pour être précis, où elle a séjourné pendant des années, y donnant des causeries et des cours de méditation notamment.

Avant de lire ce texte, laissez-moi préciser que l'amie en question est une artiste peintre de talent, et donc que pour elle, la santé de ses yeux est d'une importance tout à fait vitale. Maintenant lisons son texte.

Tratak : une expérience d'artiste

« À la suite de graves problèmes aux yeux, mon ophtalmologue avait diagnostiqué un décollement de la rétine, fixé la date de l'intervention au laser, et ordonné en attendant une période de repos complet. Il n'y avait qu'à obéir, cependant je ne pus m'empêcher de mettre cette période à profit pour pratiquer tous les exercices connus, pour d'une part fortifier les yeux, et d'autre part les relaxer.

Je m'astreins aussi à porter quatre fois par jour pendant un quart d'heure des lunettes Salia, que des amis m'avaient procurées. Je reçus aussi beaucoup d'aide de mon médecin de famille dont le traitement par sels biochimiques améliora sensiblement l'état de ma vue.

Quand l'ophtalmologue me réexamina, avant l'intervention prévue, il décida d'y surseoir, puisque ma rétine s'était déjà fortifiée et lui semblait assez solide. On pouvait attendre sans danger. Les flashes et les étincelles qui apparaissaient à la périphérie du champ de vision le soir dans l'obscurité, ainsi que les lunules noires qui apparaissaient lorsque je clignais des paupières, s'étaient atténués. Les feux d'artifices qui

déchiraient la nuit étaient dès lors réduits à des lueurs, et les lunules noires étaient moins sombres. Mais les taches qui subsistaient, quoiqu'un peu moins effrayantes, étaient toujours gênantes.

C'est pendant cette période que je m'adressai à Mataji pour lui demander conseil.

Et elle me fit pratiquer **tratak sur le ciel bleu**.

Les premières fois que je pratiquai cet exercice, je fus émerveillée de découvrir dans le ciel bleu une sorte de danse d'innombrables points lumineux minuscules, pareille au déplacement des atomes dans le vide, se mouvant à une vitesse vertigineuse et constante. Ce spectacle me procurait un apaisement proche de la griserie, à vous couper le souffle (et de fait, la respiration se ralentit, reste presque en suspens...).

Le matin, ou à la montagne, le ciel étant d'un bleu plus intense et plus lumineux, la danse des atomes plus brillante, les particules de lumière se meuvent par myriades en un ballet encore plus éblouissant et vertigineux.

Lorsqu'après quelque temps de pratique, aussi régulière que possible (il faut dire que sous nos ciels du Nord, on ne risque pas l'overdose d'azur) je revis Mataji, je la questionnai sur cette « danse des atomes ».

Elle me dit qu'il s'agissait du « Prâna ».

Je repris dès lors mes exercices avec encore plus d'intérêt, me disant qu'ils rendaient sans doute visible cet indescriptible prâna, que normalement nous ne pouvons pas voir, ni même concevoir.

Comment se faisait-il que je n'avais jamais vu cela auparavant, cependant que mon travail de peintre est basé précisément sur l'observation visuelle ? Et le ciel, je le voyais tous les jours de ma vie, je l'ai peint de nombreuses fois, et contemplé souvent, par exemple

en prenant un bain de soleil (toujours la tête à l'ombre, comme pour **tratak**). Mais jamais je n'avais vu la moindre particule de prâna dans l'air. C'était inouï !

Lorsque la vision se fatigue, se brouille, et qu'apparaissent dans le champ de vision (ce n'est peut-être pas pareil pour chacun) des voiles et des filaments grisâtres (comme la nourriture qu'on jette aux poissons dans un aquarium – désignation donnée par les ophtalmologues à un phénomène connu, mais pas dangereux), une irrésistible envie de larmoyer force à cligner des yeux.

La première partie de **tratak** est alors terminée. Il faut maintenant fermer les yeux (antar **tratak**) et les reposer jusqu'à ce que l'écran intérieur devienne complètement noir (comme dans **tratak** classique sur une flamme de bougie). Selon l'heure ou le lieu, cela prend plus ou moins de temps.

D'abord apparaissent les couleurs complémentaires, phosphènes plus ou moins lumineux, surtout un bleu d'une intense profondeur, traversées par l'image rémanente de la « danse du prâna ». Avant de voir le noir complet, c'est une véritable plongée dans un monde sidéral de constellations inconnues, qui évolue au fur et à mesure de la pratique de **tratak**.

Lorsqu'on rouvre les yeux pour la seconde fois, le bleu du ciel vous envahit de nouveau, on a la sensation de se baigner dedans, et la danse du prâna reprend, encore plus émouvante. Mais la fatigue fait aussi réapparaître plus tôt les traces grisâtres. La troisième fois, elles surviennent encore plus vite. C'est alors la fin de **tratak**, que Mataji m'a appris à « clore » avec les mains posées en coupole sur les yeux clos, sans les toucher.

Une constatation faite lors de la pratique de **tratak** m'intriguait. Contrairement aux traces grisâtres (de

l'aquarium...) qui descendent plus ou moins vite dans le champ de vision, la « danse des atomes de prâna » que je voyais dans le ciel bleu, dans l'air que je respirais, se déroulait toujours, immuablement, dans le bleu du ciel. Je tenais cela pour l'évidence que cela se passait devant moi.

Jusqu'au jour où, pratiquant étendue sur la pente douce d'une colline, je baissai légèrement la tête, rapprochant le menton du sternum, et vis alors la « danse des particules de prâna » descendre aussi, presque imperceptiblement...

Je vérifiai encore et encore. Ce n'est pas le prâna de l'air que je voyais, c'était une projection de quelque chose d'intérieur... Une vision ? Ou un « défaut de vision » ?

À mes questions, Mataji répondit que c'était bien la vision de mon prâna intérieur.

Je vous dirai que j'étais très déçue. Quoi, ce n'était qu'une vision ? Cette danse des particules de prâna que je voyais devant mes yeux, je croyais seulement la voir ? Un point positif me rassurait cependant : la santé de mes yeux était en progrès.

Mais je ressentais la même déconvenue que des amis artistes, lorsqu'un certain soir, au cours de la projection d'un film scientifique à laquelle étaient invités surtout des peintres abstraits, on avait découvert les beautés des cristallisations en formation, qui passent de l'état liquide à l'état solide, en déployant de superbes images.

Les peintres discutaient entre eux de leurs recherches picturales, balayées en un moment par ces projections d'un monde inconnu (excepté des scientifiques qui nous avaient invités) aux images féeriques, alors qu'ils devaient peiner pour tirer de leur seule imagination,

du tréfonds de leur mental des images qu'ils recréaient ensuite avec plus ou moins d'effort, de réussite.

J'avais d'abord réagi comme eux, et me trouvais comme dépossédée des découvertes que j'avais cru tirer de ce que l'être a de plus intérieur, et ce d'autant plus que les cristaux me fascinaient depuis des années. J'en dessinais, et j'en peignais tels que je les imaginais, mais sans avoir encore eu l'occasion d'en observer au microscope, par pure intuition.

Puis, en allant plus loin dans cette réflexion, je fus émerveillée, au contraire, de constater que c'est justement cela qui était extraordinaire, et que l'artiste, l'être, porte en lui ces mondes inconnus, et qu'il lui est parfois permis de les approcher, et de les révéler (ce pourrait être une explication de « l'inspiration » si indéfinissable, mais si galvaudée qu'on n'ose presque plus en parler aujourd'hui).

Ce fut « *my second thought* » aussi en ce qui concerne le Prâna, visible ou invisible : l'être l'a en soi, il est en nous comme autour de nous, c'est l'énergie primordiale.

J'ajouterai encore que les effets de cet exercice évoluent aussi au fil du temps et de la pratique. Par exemple, aujourd'hui, plutôt que de m'arrêter lorsque les traces grises apparaissent devant les yeux, j'arrive à fixer le ciel à travers ces taches. Après quelque temps, le bleu du ciel réapparaît, pur, sans tache.

Lorsque je retournai voir mon ophtalmologue, pour le contrôle annuel prévu, il me dit que mes yeux étaient guéris. Je n'avais plus de photopsies et surtout, il estimait heureux qu'une opération au laser ait pu être évitée, car bien que banale, elle laisse malgré tout des cicatrices gênantes sur la rétine. Il était content de pouvoir m'éviter cela. »

Depuis ce témoignage, je me pose la question : tratak sur le ciel bleu agit-il pour les yeux comme un laser « doux » ? Peut-être Mataji pourrait-elle me répondre ?

Je ne pense pas qu'on puisse encourager chacun à pratiquer cet exercice sans être guidé par un aussi bon Maître que Mataji, qui m'a dit qu'elle ne l'enseignait pas en groupe, car il est assez dur pour certains. Il faut surtout bien observer les indications données pour la préparation avant tratak. Selon les cas, d'ailleurs, il n'est pas dit que Mataji vous indiquerait le même exercice.

En guise de conclusion

Dans son livre *Initiations lamaïques*¹, Alexandra David Neel décrit le même exercice pratiqué par des ermites tibétains. Il en est à qui leur maître conseille parfois cette seule et unique discipline, à l'exclusion de toute autre : « Ils doivent alors établir leur ermitage à un endroit dominant une vaste étendue de pays inhabité et nu, où rien ne se projette sur le ciel, en rompant l'uniformité. Certains se couchent sur le dos et contemplent la voûte céleste au-dessus de leur tête évitant ainsi que des montagnes ou autres objets entrent dans le champ de leur vision. »

Un jour, un lama dit à l'auteur : « De même que nous avons besoin d'un miroir pour voir notre face, ainsi pouvons-nous nous servir du ciel pour y voir la réflexion de notre esprit. »

Un autre anachorète s'exprima de façon à peu près semblable. « *Le ciel est employé comme un miroir qui reflète la Connaissance et la Sagesse qui existent cachées en nous. Comme nous ne sommes pas conscients de leur existence, le*

1. Éditions Adyar, 2000.

ciel miroir sert à nous la révéler. Le débutant croit d'abord qu'il jouit d'une vision et reçoit une révélation extérieure, mais, plus tard, il comprend qu'il a contemplé une projection de son propre esprit. Alors, il voit le ciel et tout l'univers en lui-même comme une création sans cesse renouvelée de son esprit. » Gyana Dhara Amez-Droz.

Me trouvant à l'ashram de Rishikesh, je m'étais lié d'amitié avec un « vieux » yogi – pardon, un yogi âgé, « vieux » et « âgé » ne sont pas synonymes en yoga ! – qui gérait le dispensaire homéopathique de l'ashram, allant jusqu'à fabriquer des remèdes homéopathiques lui-même. Le soir à dix-huit heures, pile, il cadénassait la porte de son dispensaire et sa grande silhouette barbue se dirigeait lentement vers la rive du Gange, à quelques dizaines de mètres en contrebas. Là, il s'installait en lotus, sur une petite plate-forme dominant le fleuve. Je m'asseyais chaque soir à ses côtés et là, immobile, il faisait tratak sur un tourbillon du fleuve, car le Gange y est encore presque un torrent puisqu'il y surgit de l'Himalaya. Il me conseillait de l'imiter, mais je n'arrivais pas à fixer un tourbillon, car mes yeux déviaient aussitôt et suivaient l'eau qui coulait si vite. Comme cela risquait plutôt de m'énerver, il m'a conseillé de fixer un point sur un rocher sur la rive opposée. Je faisais tratak pendant une ou deux minutes, c'est tout. Mais le yogi, lui, continuait pendant près de vingt minutes son tratak. En attendant qu'il ait terminé sa séance de tratak, je faisais du prânayâma. Il m'a dit qu'il s'était engagé assez tard (vers l'âge de quarante ans) sur la voie du yoga et que tratak fut le tout premier exercice pratique que son Gourou lui avait donné, et depuis lors, chaque jour, il faisait tratak, soit donc depuis plus de trente-trois ans car il avait à l'époque 73 ans.

C'est un exercice de base

Il ne s'agit donc pas d'un exercice réservé aux seuls débutants crasseux, à abandonner dès qu'on progresse un peu, mais bien d'une technique de base à inclure dans sa pratique quotidienne. Et c'est là toute la difficulté du yoga mental : persévérer ! Il n'est guère intéressant ni très profitable de faire *tratak* à l'occasion ou pendant une courte période, c'est à l'endurance qu'il faut s'y atteler !

À quoi faut-il penser pendant *tratak* ? À rien ! C'est-à-dire qu'il suffit de bloquer le regard et le mental sur le petit point de fixation sans laisser d'autres pensées faire irruption dans le mental. On a le droit d'observer les variations de l'image elle-même à mesure que le temps s'écoule. Si c'est un point blanc sur une feuille de papier scotchée au mur, on regarde le point et on ne pense à rien d'autre. Le point deviendra après quelque temps de *tratak* plus net, puis se troublera un peu pour redevenir plus net et ainsi de suite. On observe ce qui se produit dans le mental tandis qu'on regarde fixement le point de fixation. On observe aussi les réactions de la cornée qui peut commencer à picoter à mesure qu'on garde les yeux ouverts sans cligner, donc sans lubrifier la surface de l'œil. Les picotements indiquent que l'exercice se déroule correctement. Tenir encore un peu puis, si des larmes coulent, on clôt gentiment les paupières et, sur les yeux clos, on les répartit en frottant les paupières avec la base des paumes, mais en douceur, sans faire pression sur les globes oculaires, pour répartir le fluide sur toute la surface des yeux. Puis, les yeux toujours clos, on recrée l'image mentale du point qu'on a fixé tandis qu'on pose les mains en coupe devant les yeux, faisant ainsi ce qu'on appelle du « *palming* ». On

peut aussi observer ce qu'on voit derrière les paupières fermées, on essaie d'y voir du noir aussi intense que possible. Quand vous réussissez à voir un noir d'encre de Chine, quand vous rouvrirez les yeux, vous aurez la surprise de voir tout avec une netteté extraordinaire. Comme si vous aviez des yeux tout neufs, tout rajeunis et rafraîchis ! Et vous saurez que tratak est excellent pour la santé de vos yeux et pour votre acuité visuelle en général.

En vous quittant, je vous dis « tratakez bien ! ».

TROISIÈME PARTIE

IMAGE MENTALE :
APPLICATIONS

1. UNE FORCE-CLÉ : L'IMAGE MENTALE (2)

Lorsque la jeune aveugle s'exclama : « Maman... je te vois... » ce fut un moment d'intense émotion pour le Dr H. Würthner. C'était sa plus belle victoire depuis qu'il pratiquait l'art de guérir et elle était obtenue grâce à un traitement basé uniquement sur l'emploi d'images mentales.

Six mois plus tôt, il acceptait de s'occuper de cette jeune aveugle de vingt-quatre ans, à la cécité de naissance, à laquelle s'ajoutait un nystagmus très accentué. Cette affection, considérée comme incurable, se manifeste par des mouvements latéraux rythmiques des globes oculaires.

Le premier objectif que le Dr Würthner et sa jeune patiente s'assignèrent, fut d'abord d'éliminer ce nystagmus. Le docteur proposa à la jeune fille les images positives nécessaires pour calmer les mouvements spasmodiques des globes oculaires afin de les amener à s'immobiliser dans les orbites, orientés dans la direction normale. Ce résultat fut atteint en peu de semaines. Mais apprendre à voir ! Problème autrement ardu, car si les cellules visuelles étaient présentes, faute de stimulation, elles ne s'étaient pas développées normalement.

De plus, le nerf optique n'avait jamais servi à retransmettre l'influx et le centre de la vision dans le cerveau

n'avait encore jamais fonctionné ! À vrai dire, il s'agissait là d'obstacles insurmontables en apparence.

Cependant, le premier résultat (l'élimination du nystagmus) avait encouragé tant médecin que la patiente, et ils s'attaquèrent à la cécité. Il fallait d'abord revitaliser tout l'appareil visuel en augmentant l'afflux de sang. Le docteur proposa comme image mentale « les yeux deviennent chauds, très chauds, comme des braises ».

Après quelques semaines de pratique, la jeune aveugle ressentit en effet une forte impression de chaleur dans les yeux. Auparavant, nous avons appris que la circulation sanguine était l'un des domaines où l'influence de l'image mentale s'exerce avec le plus d'aisance avec par exemple le timide dont le visage s'empourpre. La circulation sanguine fut donc accélérée, augmentée en direction des yeux ; cette irrigation complémentaire entraîna la stimulation, la vitalisation de toutes les cellules de l'œil. La jeune fille apprit ensuite à étendre la zone d'augmentation de la circulation sanguine jusque dans le cerveau lui-même. Elle disposait de temps et joua cet atout à fond. Elle se ménageait chaque jour plusieurs séances d'entraînement, avec patience et confiance. Le Dr Würthner lui rendait visite deux fois par semaine pour lui prodiguer des encouragements, suivre ses progrès, lui proposer les images mentales adaptées à l'évolution de son état.

Cinq mois et demi de patience et de travail furent nécessaires avant d'entrevoir l'image floue des objets. Cinq mois et demi avant que la jeune fille puisse distinguer l'image de sa mère. Image rudimentaire, il est vrai, mais pour elle c'était la révélation d'un monde inconnu. Puis, elle apprit petit à petit à se servir de sa nouvelle faculté. Peu à peu formes et couleurs se

précisèrent, elle put se déplacer seule et parvint même à se diriger toute seule la nuit en évitant chaque obstacle. Jamais sa vue ne deviendra tout à fait normale. Mais pour la jeune fille, ses parents ainsi que pour le médecin, ce furent des instants inoubliables. Une vie nouvelle commençait pour un être humain. Ce récit vécu prouve la puissance de l'image mentale positive, et ce dans un cas très tenace. Il est en effet beaucoup plus aisé d'influencer des organes qui ont rempli normalement leur fonction, et dont le dérèglement est récent, que des organes tels que les yeux, le nerf optique et le centre de la vision dans le cerveau, qui n'ont JAMAIS exercé leur fonction et se sont atrophiés par suite de ces vingt-quatre ans d'inactivité.

Vous qui lisez ces lignes, vous pouvez aussi vous servir de la puissance illimitée des images mentales positives et nous nous proposons d'en étudier ensemble les lois et la technique, ainsi que les exercices pratiques permettant d'acquérir ce pouvoir pour vous-même et pour les autres.

Les paragraphes précédents...

... nous ont démontré que « toute image mentale tend à se réaliser d'une façon inconsciente ». Le cas échéant cette réalisation s'effectue même à l'encontre de la volonté. Pour illustrer par une comparaison l'action de l'image mentale, assimilons-la au plan dressé par l'architecte. Le plan par lui-même est inerte, une simple feuille de papier avec des tracés, mais sa présence sur le chantier constitue l'élément moteur de toute l'entreprise. Grâce au plan, les ouvriers construisent les murs à l'endroit prévu, portes et fenêtres sont réservées, les canalisations d'eau, de gaz et d'électricité sont

posées, le toit coiffe l'immeuble. Le plan permet la mise en œuvre des hommes et du matériel jusqu'à l'achèvement complet du bâtiment. Il en va de même avec l'image mentale.

L'architecte, c'est vous. L'image mentale est le plan, L'entrepreneur et ses hommes sont l'inconscient. L'image mentale est un but proposé pour exécution à l'inconscient, ce n'est pas un automatisme ; c'est, au contraire, une activité intelligente et coordonnée quoiqu'inconsciente. Le rôle de l'architecte, c'est-à-dire du moi conscient et volontaire, consiste à établir un plan clair et détaillé, à le maintenir devant l'inconscient jusqu'à son accomplissement intégral. Un plan imprécis, incomplet, nébuleux, influencera défavorablement toute la construction. Si l'architecte ne propose aucun plan ou si ceux qu'il établit sont incohérents, modifiés sans cesse, l'entrepreneur découragé finira par exécuter un petit plan à lui. Un conflit avec l'architecte est probable. Mais qui a tort ?

C'est ce qui se passe, hélas, chez la plupart des humains où l'inconscient est le maître et agit selon son bon vouloir. Tout cela peut s'éviter avec facilité !

L'effort converti

Avant d'aller plus loin et d'examiner les autres lois, conditions et techniques, avant de parler d'exercices pratiques, il est indispensable de mentionner une particularité relative à l'exécution des images mentales tant positives que négatives : la loi de l'effort converti.

Elle constitue une des bases fondamentales dont dépend le succès ou l'insuccès de tout travail à l'aide d'images mentales. Un exemple nous fera comprendre son mécanisme et combien il est important d'éviter

tout effort dans l'utilisation des images mentales.

Imaginez un plongeur nageant entre deux eaux dans un lac encombré d'herbes aquatiques, dont une jambe serait retenue prisonnière par ces herbes. S'il s'affole et se débat pour se délivrer, l'étreinte se resserrera en proportion des efforts qu'il fait ; tandis que s'il cesse de se débattre, les plantes aquatiques se dénoueront et il se dégagera sans peine.

Il en va de même avec les images mentales. Si vous redoutez de rougir, tous vos efforts pour l'éviter ne serviront qu'à l'accentuer jusqu'à ce que votre visage prenne une jolie teinte cramoisie !

Donc la loi de l'effort converti fait que tous les efforts conscients en vue d'annuler une suggestion négative ont pour seul résultat de la renforcer et de hâter sa réalisation. L'acteur qui craint le trac et fait des efforts désespérés pour l'éviter sera cloué sur place dès l'instant où il apparaîtra devant le public. Un film comique provoque le rire, mais si vous le désirez, vous pouvez cesser de rire immédiatement. Par contre, il vous est arrivé à coup sûr d'être pris d'une envie de rire en un lieu et en des circonstances où cela ne vous était pas permis et plus vous vous êtes efforcé de le réprimer plus il se transformait en un incoercible fou rire. Qui de nous, dans son enfance, n'a pas été saisi d'un tel fou rire, en classe par exemple, et pour un motif qui aurait à peine fait sourire en tout autre endroit.

Certaines personnes, connaissant bien cette loi de l'effort converti, hésitent à utiliser l'image mentale (ou la suggestion consciente) dans la crainte de voir les images mentales se retourner contre elles. Cette crainte est injustifiée quand la technique correcte est utilisée, ainsi que nous le verrons plus loin.

La loi de l'émotion auxiliaire et de la foi

Vous connaissez l'histoire authentique de l'indigène qui, s'étant servi d'un briquet trouvé et apprenant ensuite que ce briquet appartenait à un chef, donc tabou, est saisi de terreur et meurt le lendemain dans d'atroces souffrances. Si un colon blanc par contre avait trouvé le même briquet et l'avait utilisé pour allumer sa pipe, la révélation de son caractère ne lui aurait fait ni chaud ni froid et il n'en aurait pas ressenti le moindre inconvénient, tandis que chez l'indigène, dressé depuis l'enfance au respect de tout objet « tabou », cela provoque le déclenchement d'une cascade d'images mentales très puissantes se traduisant dans la réalité. Donc les émotions et les convictions peuvent jouer un grand rôle dans la réalisation des images mentales, mais ce rôle n'est pas déterminant et il n'est pas indispensable d'avoir foi en la puissance de l'image mentale pour qu'elle se réalise : il suffit de la créer et de la maintenir suffisamment longtemps dans le champ de la conscience, l'inconscient fait le reste.

La contagion de l'exemple

Mon père aimait évoquer le souvenir d'enfance suivant :

Un beau matin, pour accompagner sa mère qui devait faire des emplettes au marché matinal, il s'était levé beaucoup plus tôt que de coutume et avait encore sommeil. Au marché, tandis que sa mère faisait les achats, mon père fut pris d'un irrésistible bâillement, ce qui n'échappa pas à la marchande qui, à son tour, se mit à bâiller énergiquement et le bâillement se propagea de proche en proche à toutes les échoppes. Mon père s'en rendit compte et par la suite, chaque fois qu'il

accompagnait sa mère au marché, il ne manquait pas de bâiller exprès pour s'amuser à suivre la propagation de son bâillement. Le même phénomène est à l'origine des paniques.

Cette loi de l'image mentale, renforcée par la croyance et par la loi de l'exemple, est appliquée avec succès par les Christian Scientists qui font leurs traitements de préférence en public, dans une salle. L'exemple et la contagion de la foi des autres renforcent la conviction des assistants et chaque réussite contribue à augmenter la puissance des images mentales de guérison qui sont évoquées. Ils produisent ainsi de véritables miracles, attribués à une intervention surnaturelle par les assistants, alors que tout se résume à une application pratique des lois de l'image mentale. Cette foi dans le surnaturel constitue d'ailleurs une très puissante émotion auxiliaire fort utile ici. Qu'on ne m'accuse pas d'iconoclasie en éliminant l'intervention surnaturelle dans ces phénomènes. Rien n'est enlevé à leur caractère positif en dévoilant les lois expliquant ces « miracles ». Notre but est d'apprendre à les utiliser d'une façon consciente, systématique et efficace et d'éviter les échecs totaux ou partiels. En effet, un échec crée aussitôt une image mentale négative très puissante entraînant des ratés en cascade, qui ne font d'ailleurs que confirmer la réalité des phénomènes visés.

Les conditions idéales de réalisation

Nous avons tenté d'établir que le conscient propose une image mentale à l'inconscient qui l'accepte et la réalise intelligemment. La volonté n'intervenant pas dans la réalisation, son rôle consiste à définir quelle image sera proposée à l'inconscient et à la maintenir

claire et nette, le temps nécessaire à l'exécution.

Nous avons vu aussi qu'une image mentale négative refoulée n'en est pas éliminée pour autant, mais qu'elle sombre dans les profondeurs de l'inconscient où elle s'enracine et croît à l'insu du moi conscient, jusqu'à ce que la réalisation vienne la surprendre. Il est alors trop tard pour réagir. Il en va de même pour une image mentale positive. Il n'est pas nécessaire de la projeter indéfiniment sur l'écran de la conscience ; il existe des techniques pour ensemençer positivement l'inconscient. Il faut d'abord connaître les moments particulièrement propices à cet ensemençement de l'inconscient.

Les zones limitrophes du sommeil

Le sommeil est le règne de l'inconscient et ce qui se passe, exactement à l'instant où, sur l'écran coloré de la conscience, l'image extérieure s'estompe et s'efface pour sombrer dans le sommeil, demeure enveloppé de mystère. Il n'est pas nécessaire de savoir avec précision par quel mécanisme secret la conscience vigilante s'embrume et fait place à un état intermédiaire avant de faire naufrage dans l'inconscient. Naufrage non redouté – au contraire –, retour vers la source de notre être. Sans le sommeil la vie serait-elle supportable ? Qu'arriverait-il s'il était possible en absorbant une pilule, de se passer de sommeil et de rester éveillé toute sa vie ? La vie serait-elle « vivable » dans ces conditions ? Ne tentons pas de répondre à cette question qui sort de toute façon du cadre de cette étude !

Mais les moments limitrophes du sommeil présentent des caractéristiques très particulières ; lorsque s'approche le sommeil, l'épaisse croûte que forme notre conscience éveillée s'amincit de plus en plus et l'inconscient affleure :

c'est l'instant idéal pour semer des images positives dans l'inconscient.

Utilisez votre sommeil

« *Voulez-vous doubler votre temps : faites travailler votre sommeil* » disait P. Gratry. Il aurait dû dire : « *Faites travailler votre inconscient pendant que vous dormez.* »

Comment procéder pour utiliser ces précieux instants d'affleurement de l'inconscient dans ce *no man's land* entre la veille et le sommeil ?

Au lit, relaxez-vous, et respirez lentement. Puis, créez mentalement l'image aussi claire et nette que possible de ce que vous voulez faire réaliser par votre inconscient et maintenez cette image jusqu'à l'arrivée du sommeil. Infailliblement vous aurez ensemencé votre subconscient où, durant toute la nuit, l'image va s'ancrer, se développer et mûrir. Aucune perte de temps puisque, de toute façon, vous êtes au lit et vous attendez le sommeil ! Mettez à profit ces moments précieux, ces opportunités quotidiennes que nous laissons trop souvent échapper par ignorance, voire se retourner contre nous en admettant des images mentales négatives à ce moment. Elles sont particulièrement néfastes à cet instant. Vous ne réussirez pas de prime abord à créer des images mentales pleines de relief et de netteté et à les maintenir jusqu'à l'arrivée du sommeil. Votre mental « déraillera » inévitablement vers d'autres images, mais ramenez-le avec patience et en douceur vers l'image désirée. Vous deviendrez vite expert à ce jeu et vous en retirerez des avantages énormes. L'entraînement à la création des images mentales est à la base d'attention sans tension. Nous aurons encore souvent l'occasion de revenir sur ce point dans les chapitres suivants !

Composez des slogans

Pour fixer l'attention, il existe un procédé éprouvé : condenser en une phrase très courte ce que vous voulez obtenir et la répéter systématiquement. Reprenons l'exemple du « trac », car bien peu de personnes lui échappent. Même des acteurs et des vedettes chevronnés passent par les transes de cette émotion peu agréable dès qu'ils montent en scène.

Même Annie Cordy avoue avoir le trac chaque fois qu'elle paraît en public. Supposons que ce soit votre cas et que vous décidiez de vous en débarrasser. Au lit, imaginez salle pleine à craquer et voyez-vous paraissant devant le public, souriant, relaxé, sûr de vous, et un public sympathique et prêt à vous écouter. Pendant que vous maintenez cette image dans le champ de la conscience, répétez la formule : « Je suis plein d'assurance... » Représentez-vous très calme et détendu. Endormez-vous avec cette image et vous développerez en vous l'assurance en vos moyens et la confiance en vous.

N'oubliez pas que « *l'attention, même celle qui paraît fixée sur un objet unique est en réalité rythmique, elle est un perpétuel retour à l'objet* » (Ribot). Ce retour rythmique de la même formule retient ou ramène l'image mentale désirée. Composez votre formule de telle sorte qu'elle puisse aisément se rythmer comme un alexandrin classique. Il vaut mieux répéter « je suis plein... d'assurance » qui se rythme avec facilité 1.2.3.-1.2.3. par exemple sur l'air des lampions, plutôt que « je suis... plein d'assurance », 1.2.-1.2.3.4.

Par contre, si vous désirez rythmer la formule sur la respiration, il vaudrait mieux dire « Je suis » sur l'inspiration et « plein d'assurance » sur l'expiration

qui doit être plus longue que l'inspiration. Dans les conditions idéales, la formule est brève, imagée, comporte un rythme qui épouse la respiration et éventuellement se laisse moduler musicalement. Les yogis en ont fait une science à part, le « mantra-yoga », mantra étant à peu près l'équivalent de slogan. C'est le maître lui-même qui compose le ou les mantras pour chaque disciple. Il y a aussi des mantras universels.

Formulez positivement le slogan

Mais cette formule ne se contentera pas d'être lapidaire, « slogan » comme l'appellent les propagandistes ou les agents publicitaires. Ce slogan doit être formulé positivement, c'est-à-dire ne pas contenir un seul mot négatif.

Ne dites jamais :

« Je n'ai pas le trac... je n'ai pas le trac... je n'ai pas le trac » car le mot « image » de ce slogan étant « trac », c'est l'image mentale du trac que vous planterez, et vous obtiendrez l'effet contraire à celui que vous désirez produire !

Dites : « Je suis plein d'assurance » comme nous venons de le voir. Ne dites jamais : « Je ne suis pas *malade*. »

Répétez : « Je suis plein de *santé*... »

Absence d'effort et d'affectivité

De plus, évitez à tout prix de mettre la volonté en œuvre pour réaliser ce que vous désirez, c'est inutile et de plus vous risquez de mettre en action, contre vous, la loi de l'effort converti. C'est pourquoi il faut choisir, au début, des objectifs d'importance secondaire.

N'attaquez jamais d'emblée votre problème principal. Remportez d'abord quelques victoires modestes, afin de créer un climat de confiance entre la partie consciente et inconsciente de votre personnalité. Si vous n'avez pas d'objectif particulier en vue en ce moment, je vous suggère les formules suivantes : « Tout le corps se relaxe... » ou « Je suis calme et relaxé... ».

2. IMAGES MENTALES : APPRENEZ À MANIPULER VOTRE CORPS À L'AIDE DES IMAGES MENTALES

Le yogi se trouve sur la tête. Maintenant, avec lenteur, les jambes se replient vers l'arrière, le dos bronzé se creuse, les pieds se rapprochent du crâne, puis la tête se soulève du sol. L'adepte repose maintenant sur les avant-bras, dans la posture du Scorpion. C'est à dessein que je dis « repose » ! Approchez et tâtez les muscles des mollets et des cuisses. Sentez-vous comme ils sont pâteux, mous et relâchés ? Palpez aussi les biceps, lesquels devraient, en bonne logique, être tendus puisque tout le poids du corps inversé repose sur les avant-bras. Il faudra beaucoup chercher pour découvrir çà et là l'un ou l'autre muscle un peu plus dur. Le visage exprime l'aisance et non l'effort. La respiration est calme et régulière. Si, par contre, un non initié essaie d'exécuter ce mouvement, même en tendant sa musculature à l'extrême, la tête ne décollera pas du sol et il y a beaucoup de chances qu'il retombe lourdement au tapis.

Quel est le secret ?

Quel est ce mystérieux pouvoir, quelle est cette force secrète et incompréhensible au profane qui met les yogis en mesure d'effectuer ainsi, à l'aise et sans effort,

des exercices que le commun des mortels qualifierait d'extraordinaires ?

Aucun pouvoir « occulte » n'est à l'œuvre. Leur secret ? Le voici même dans leurs exercices les plus ardu : les yogis manipulent leur corps à l'aide d'images mentales, c'est tout. Et VOUS pouvez aisément acquérir cette puissance. Vous devez même l'acquérir et vous découvrirez alors que, tout comme les yogis entraînés, concentrés, relaxés, vous pourrez réaliser des soi-disant « prodiges », tout en vous reposant, en accumulant de l'énergie au lieu de la gaspiller.

Si vous y consentez, nous allons ensemble apprendre à mouvoir notre corps à l'aide d'images mentales.

Nous avons déjà vu quelles puissances créatrices ou destructrices, selon qu'elles sont positives ou négatives, les images mentales recèlent, et qu'elles sont la clé de toute action efficace sur soi-même et sur les autres. Des amis lecteurs m'ont signalé des résultats positifs obtenus déjà par l'application des lois énoncées dans les précédents chapitres, résultats qui ont eu pour effet de dégeler leur scepticisme initial. Si vous avez fait l'expérience du pendule, vous aurez constaté que celui-ci se met à tourner au bout du fil quand vous maintenez l'image de la rotation dans le champ de la conscience et que non seulement ce mouvement n'exigeait de vous aucun effort de volonté, mais qu'au contraire il se réalisait malgré l'opposition de la volonté, automatiquement, par un processus inconscient.

Il eût été plus simple de donner l'ordre à votre main de faire tourner le pendule dans le sens voulu, comme c'est le cas pour tous les mouvements volontaires habituels. Un observateur extérieur ne décèlerait aucune différence : il verrait le pendule tourner dans les deux cas et se trouverait dans l'impossibilité de discerner la

différence – pourtant fondamentale – entre les deux types de mouvements.

Pour obtenir un contrôle absolu sur votre corps, pour le mouvoir sans effort ni tension, il faut apprendre à le diriger à l'aide d'images mentales, non à coups d'ordres volontaires. Nous pouvons même affirmer qu'aussi longtemps que vous ne dirigez pas les mouvements de votre corps à l'aide des images mentales, vous ne faites pas de VRAI yoga.

Comment apprendre : préparatifs

Nous allons ensemble et sur-le-champ l'apprendre.

Choisissons pour notre apprentissage, un mouvement très simple et familier : lever le bras.

Installez-vous confortablement dans un fauteuil pourvu d'accoudoirs, sur lesquels vous posez les avant-bras, les mains pouvant ou non dépasser. Les pieds sont posés bien à plat au sol.

Fermez les yeux, respirez calmement en ralentissant l'expiration. Puis, relâchez avec soin tous les muscles du corps. Attachez-vous à relaxer à fond le visage et surtout les yeux. La tête est soutenue par un coussin, sinon, mettez-la bien en équilibre sur les cervicales, afin de pouvoir relâcher les muscles du cou. Puis, décontractez avec soin les muscles des épaules et, enfin, les bras et les mains.

Concentrez toute votre attention sur votre bras droit. Laissez-le reposer sur l'accoudoir, telle une masse inerte et sans vie. Le sentez-vous devenir très lourd ? Un test infailible vous indiquera si vous êtes bien relaxé. Sans tendre un seul muscle, donnez l'ordre à votre bras de se soulever. Évidemment, si tous les muscles sont et demeurent relâchés, impossible de

lever le bras et votre ordre restera inexécuté. C'est parfait comme cela.

L'exercice

L'exercice proprement dit commence ici, tout ce qui précède n'étant que préparatifs.

Gardez l'attention concentrée sur le bras droit. Continuez à respirer calmement. À chaque inspiration IMAGINEZ votre coude se soulevant de son appui. Vous constaterez, en effet, que le bras SUIT l'image du mouvement et qu'il se soulève d'un cran à chaque inspiration. À l'expiration, ne laissez pas le bras redescendre. Lors de l'inspiration suivante, dans votre mental, soulevez un peu plus haut le bras-image et votre bras-réel, comme guidé par des rails invisibles, suivra le mouvement pensé. Progressivement, lentement, comme celui d'un somnambule, votre bras continuera son ascension jusqu'à l'horizontale. Gardez les yeux clos et votre attention centrée sur le bras. La main pend, lâche, vers le bas. Vous constaterez que ce mouvement s'est effectué automatiquement et que vous pouvez maintenir votre bras dans cette position, sans fatigue, durant un temps fort long.

Procédez au contrôle suivant : de la main gauche, palpez le biceps et les autres muscles du bras levé. Vous sentirez que ces muscles ne sont pratiquement pas tendus. Il est malaisé de donner une description exacte de la sensation ressentie lorsque l'exercice est correctement exécuté. Le bras semble à la fois léger et lourd. Cela paraît paradoxal, inconciliable, et cependant c'est cela. Une ou plusieurs fois par jour, accordez-vous un instant de répit et exercez-vous à actionner votre bras de cette façon. Vous arriverez sans aucun doute au

résultat recherché, parfois dès le premier essai. Sinon, continuez sans vous décourager. L'exercice peut être fait sur une simple chaise, les mains étant alors posées sur les cuisses. Au début surtout, le fauteuil est préférable, parce que les bras accoudés se trouvent déjà à mi-chemin de l'horizontale. L'exercice peut aussi se réaliser debout. En tout état de cause, il est toujours indispensable de procéder d'abord à une relaxation des épaules, à une régularisation du souffle et à une focalisation de l'attention, que cet exercice renforce d'ailleurs d'une façon remarquable. Une attention sans tension, voilà ce qui est requis.

Quand vous aurez bien « saisi » et vécu la différence fondamentale qu'il y a entre déplacer un bras sur un ordre de la volonté consciente ou sous l'impulsion inconsciente partant d'une image mentale, vous y prendrez goût.

Application aux âsanas

C'est de cette façon que vous finirez par pratiquer tous vos exercices yogiques et surtout les âsanas. Vous découvrirez le VRAI yoga lorsque, par exemple en effectuant la Charrue, vous sentirez vos jambes se soulever d'elles-mêmes, et lorsque le mouvement se poursuivra à la même allure et sans effort jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol derrière votre tête.

À votre joyeux étonnement, vous constaterez que vous allez ainsi beaucoup plus loin et sans effort.

Parce que l'action de l'inconscient est INTELLIGENTE, et que l'inconscient exécute les mouvements d'une façon idéalement économique, en ne mettant en action qu'un nombre très limité de muscles, lesquels se tendent au minimum, vous éprouverez un plaisir tout neuf à

exécuter vos âsanas de mieux en mieux, sans aucune fatigue mentale ou physique. Vous comprendrez comment les yogis peuvent pratiquer toute leur vie une série presque invariable d'exercices et de postures sans jamais s'en lasser. Lorsque vous aurez atteint la quasi-perfection, au cours de votre séance de yoga, il vous arrivera de ne plus avoir conscience du temps. Les poses les plus difficiles vous tomberont d'elles-mêmes dans la main, comme des pêches mûres. Vous comprendrez ainsi pourquoi le Hatha Yoga Pradîpika affirme qu'il y a 84 000 postures, dont 84 sont utiles. Car chaque mouvement, même le plus simple et le plus ordinaire, deviendra du yoga. Cela peut vous paraître impossible et ennuyeux d'en arriver à toujours commander vos mouvements à l'aide d'images mentales, mais il n'en est rien et cela vous deviendra tellement naturel que vous n'y penserez même plus.

Le Nauli

La technique des images mentales est d'ailleurs la seule méthode pour apprendre le barattement abdominal appelé « Nauli ». Enseigner le yoga à un grand nombre de personnes m'a – fatalement – fait découvrir des « trucs » pour apprendre en peu de temps, et sans difficulté, des poses réputées, à tort souvent, comme étant ardues.

Pour chaque pose ou exercice, j'ai pu trouver des « tours de main » qui font éviter des « tours de reins ». Un seul exercice s'est refusé avec obstination à se laisser domestiquer : le nauli. Je puis le montrer ; l'expliquer, non. Aucun « truc » : vous devez découvrir vous-même, au centre de l'abdomen, vos deux muscles grands droits et les isoler. Pour cela, la méthode des

images mentales est le moyen le plus sûr et le plus direct. Quand vous posséderez la technique correcte et qu'il vous sera devenu tout naturel de manipuler les muscles du squelette à l'aide d'images mentales, vous « imaginerez » le nauli et, un jour, ils seront là, saillants, au milieu de l'abdomen, ces muscles que vous cherchiez en vain à dompter. Ils seront là, obéissants, car l'inconscient, lui, sait très bien où les trouver et comment les actionner.

Un jour aussi, comme le yogi dont nous parlions auparavant, vous vous trouverez en Scorpion, en équilibre sur vos avant-bras, à l'aise et décontracté, et vous sourirez lorsqu'on tâtera vos muscles et qu'on constatera qu'ils sont tout à fait relâchés. Vous saurez que vous disposez maintenant d'un outil universel vous permettant d'accéder au contrôle absolu, non seulement du corps, mais aussi du mental lui-même. Vous pourrez, sans effort de volonté, extraire votre corps du lit le matin, en plein hiver, et vous acquerrez la réputation de disposer d'une « volonté de fer » alors qu'en réalité tout votre secret tient en une courte formule : concentration + image mentale.

3. IMAGES MENTALES, POSSIBILITÉS ET MODE D'EMPLOI

Plus de placebo que nous ne l'imaginons !

Connaissez.-vous la nouvelle Agence du médicament de l'Union européenne ? Cette agence a l'excellente idée d'exiger un tri dans les milliers de médicaments actuellement sur le marché : ceux qui répondent ou non au nouveau critère européen SMR (Service Médical Rendu). Tous les États de l'Union devront s'y conformer et la France s'y est mise. Le résultat : sur un lot de 100 spécialités de quatre champs d'activités – cardiovasculaire, métabolisme nutritionnel, rhumatologie, psychiatrie –, un quart environ n'auraient pas fait la preuve de leur efficacité ! Ce seraient donc des médicaments-bidon ! (Traduisez « placebo »). Sur l'ensemble des domaines cités, cela représente des centaines de médicaments, qui ont cependant reçu l'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché). Or, ces médicaments sont même, paraît-il, les plus vendus du marché. Peut-être l'avez-vous appris par la presse ?

Remboursés par la Sécu, ils ont été prescrits à des milliers de patients, voire des dizaines de milliers, et s'ils n'avaient eu rigoureusement aucun effet, on s'en serait, me semble-t-il, aperçu. Mais, bien que sans effets thérapeutiques prouvés, s'ils ont guéri, n'est-ce pas en tant que placebo ? Or, si j'en crois la presse, il y a encore

des milliers de médicaments parmi lesquels il faudra (ou faudrait ?) sélectionner ceux qui répondent ou non aux critères européens. Si l'on va jusqu'au bout, combien de centaines, voire de milliers de médicaments-bidon y aurait-il en vente dans les pharmacies ? Mais ce n'est pas parce qu'ils ne répondent pas aux critères, qu'ils ne contiennent que de l'eau distillé ou salée, ou uniquement de l'amidon s'il s'agit de comprimés. Ils renferment tous des produits chimiques qui ne sont certainement pas anodins. Va-t-on retirer des pharmacies tous ces médicaments-bidon, ou va-t-on continuer à les prescrire et à les rembourser ? Mais ils ont sûrement aidé des patients en tant que placebo...

Maigrir sans régime, ni drogues, ni exercices ?

En tout cas, une publicité vantait une telle méthode qui a tenté une de mes connaissances. Voici l'histoire. J'étais en visite chez quelqu'un que je n'appellerai pas un ami au sens plein du terme. Ce monsieur était, comme on dit, bien enveloppé, et même très bien garni. Il avait essayé tant de systèmes et lors de ma visite chez lui, il me dit : « Il y a des gens qui ne manquent pas de culot » et pour appuyer son affirmation il me tend une page entière découpée d'un magazine à grand tirage. Que promettait cette pub ? Elle affirmait : « Maigrissez, sans vous priver... sans vous empoisonner avec des drogues chimiques, sans exercices fastidieux », bref le rêve. Il fallait cependant faire quelque chose : envoyer ce qui serait, actuellement, l'équivalent de 40 €.

« Et, me dit-il, voici ce que j'ai reçu pour mon argent » et il me glisse dans les mains une brochure au format A4, comportant une dizaines de pages au plus. Cela fait cher le feuillet. Et sur la couverture, il était

imprimé « Comme des dizaines de milliers de clients américains satisfaits, vous maigrirez sans effort, sans régime astreignant, sans drogues, sans problème grâce à cette méthode du docteur X, Président de l'Association américaine de médecine psychosomatique »...

Le monsieur ajoute, outré :

— De la foutaise pure, tout ça !

— Crois-tu vraiment que ce médecin risquerait sa réputation en publiant de telles fadaises sans valeur ? lui demandai-je.

— Ouvre et lis.

J'ouvre et que vois-je, sur la page de gauche ? Une pin-up en deux pièces, mince et sexy à souhait et sur la même page la photo d'un Adonis mince et musclé. Particularité : ni la fille ni l'Adonis n'ont de tête.

— Pourquoi n'ont-ils pas de tête ?

— Lis, te dis-je.

Et je commence à lire le mode d'emploi : prenez une photo d'identité de vous-même et une paire de ciseaux, puis découpez votre tête, après quoi collez-la sur le modèle qui convient. Le soir au lit, contemplez cette photo, image du futur vous-même. Puis refermez la brochure, posez-la sur votre table de nuit et endormez-vous.

— L'as-tu fait ?

— Penses-tu ! Je ne suis pas tout à fait idiot. Je l'ai déjà été en envoyant les 40 €. Je ne veux pas en plus être ridicule et faire tout ce cinéma stupide et inutile.

J'ai eu beau lui dire que le système n'était pas aussi stupide qu'il en avait l'air à première vue, mais qu'il était fondé sur des bases solides, sur l'utilisation de l'image mentale. Il est évident que si le soir, plein d'espoir, je regarde la photo de l'Adonis en me représentant moi-même devenu mince, musclé, bref l'Adonis de la

photo, et si le censeur laisse passer l'image dans mon inconscient, pourvu que je persévère, progressivement je finirai par ressembler au modèle. Des milliers de personnes ont perdu du poids grâce à l'hypnose, et la brochure affirmait qu'aux États-Unis des milliers de personnes avaient minci avec ce procédé, ce dont je suis persuadé. Mais que se passerait-il si on se trompait de modèle et si on collait une tête d'homme sur un corps de femme ?

Dans les pages suivantes, le docteur recommandait de cesser de manger des gâteaux, des pâtisseries diverses, etc., bref, il donnait quand même quelques indications diététiques à suivre.

Cependant, toute la méthode des images mentales y est : créer l'image mentale adéquate et l'injecter pour exécution dans l'inconscient. Et cela fonctionne le mieux quand le moi-conscient devient moins vigilant, plus perméable, c'est-à-dire à l'approche du sommeil. L'inconscient est accessible même quand on est lucide et bien éveillé. Seule différence, c'est que le censeur risque de refouler l'image avant qu'elle ne puisse être acceptée par Grand Frère, alias l'inconscient.

Tout le secret consiste à créer l'image, aussi réaliste que possible, du résultat désiré comme étant acquis. C'est ce que proposait la brochure en question avec les mannequins portant une autre tête, celle du client.

Des images meurtrières aussi

Un autre aspect (négatif celui-là) de l'action de Grand Frère. Représentez-vous une très solide planche, large d'un mètre, bien épaisse et longue de la distance qui sépare les deux tours de Notre-Dame à Paris. Pour l'instant, elle est posée par terre. N'importe qui

acceptera de marcher sur cette planche, et même de courir dessus, voire de faire la pose sur la tête, sans aucune appréhension.

Maintenant, installez-la entre les deux tours de Notre-Dame. Combien de personnes, qui ont couru sur la planche quand elle était sur le sol, accepteront de marcher sur elle maintenant qu'elle se trouve tout là-haut ? Et il est sûr qu'un certain nombre d'entre elles, si elles se forçaient à marcher sur la planche au-dessus du vide, risqueraient une chute mortelle.

Mettons-nous à la place d'une de ces personnes courageuses. Nous voilà sur la planche et avons fait quelques pas. Des deux côtés, le vide et, aussitôt, la pensée survient : « Si je perdais l'équilibre, si je tombais, je me tuerais. » Si l'image de la chute s'impose dans le mental, la personne sera « attirée » par le vide et tombera.

À l'inverse, vous avez peut-être vu un film montrant des Indiens d'une certaine tribu d'Amérique, spécialisés dans la construction de gratte-ciel et qui, pendant leur travail, marchent sur des poutrelles métalliques étroites. La caméra nous montre, tout en bas, dans la rue, les voitures qui roulent tels des insectes rampants, minuscules. Ces Indiens ne tombent jamais. Dès l'enfance, leurs parents les ont mis dans des situations « vertigineuses » sur les arbres en les persuadant qu'ils ne tomberaient pas. Et ils sont si persuadés que la chute est impossible pour eux qu'ils n'éprouvent pas l'ombre d'un vertige, bien qu'ils se trouvent dans des situations périlleuses. Blindés contre le vertige, ce sont eux seuls qu'on recrute pour construire les gratte-ciel moyennant un très confortable salaire.

Personne d'autre n'accepterait un tel boulot. Pour ces Indiens, c'est naturel. Ils ne sont même pas assurés

car leurs patrons savent que c'est inutile et l'économie des primes d'assurance coûteuses permet ainsi de payer grassement ces Indiens. Pour eux, marcher sur des poutrelles à cent mètres au-dessus du sol, c'est aussi anodin que si la poutrelle était posée sur le sol. Mais si on nous forçait à marcher sur une telle poutrelle à cette hauteur, l'idée de la chute possible nous ferait tomber. En effet, au contraire de ces Indiens, que l'idée d'une chute possible n'effleure même pas, l'image meurtrière ne surgit pas dans leur mental. Sur le sol ou à cent mètres de hauteur, la poutrelle est pareille, seul notre mental change.

Les indigestions de mon père

Ma mère n'achetait jamais un gramme de margarine, même pour cuisiner. D'abord parce qu'elle était convaincue que seul le bon beurre frais de ferme méritait d'être utilisé. Ensuite, parce que mon père aurait aussitôt eu une indigestion s'il mangeait un plat cuisiné à la margarine.

Comment cette idée lui était-elle venue, je n'en sais rien, mais il a dû avoir une indigestion qu'il aura, à tort ou à raison, attribuée à la margarine. Il avait une indigestion... quand il le savait ! Ainsi, quand il était invité à manger chez ses sœurs, il leur demandait si de la margarine avait été utilisée pour cuisiner. Mes tantes, au courant de la phobie anti-margarine de mon père, juraient sur tout ce qu'on voulait qu'il n'y avait pas un gramme de margarine dans les préparations et mon père les croyait dur comme fer. Mais ses sœurs, malicieuses, cuisinaient à la margarine surtout quand mon père était invité. Et il n'avait jamais d'indigestion ni le moindre trouble digestif. Persuadé qu'il n'y avait pas

de margarine, il ne se créait pas l'image de l'indigestion dans son mental, et, par conséquent, son repas était digéré comme un charme.

La contre-épreuve n'a jamais été faite

Mes tantes riaient sous cape du bon tour, somme toute innocent, qu'elles jouaient à mon père. Elles auraient tout aussi bien pu faire l'inverse, c'est-à-dire tout cuisiner au beurre et affirmer qu'elles avaient utilisé de la margarine. Je suis convaincu, d'abord que mon père n'aurait pas accepté de manger ces plats, et s'il l'avait fait, je suis tout aussi certain qu'il aurait eu son indigestion redoutée. À chaque bouchée il aurait pensé, même inconsciemment, qu'il allait se payer une indigestion et il l'aurait eue !

Je répète ce que j'ai dit dans un chapitre précédent : il faut se méfier des images avec lesquelles on accepte de vivre ! Surtout si elles sont négatives. Vous croyez peut-être que cela ne vous arrivera pas. Mais cherchez bien et vous dénicherez des images négatives qui traînent quelque part dans votre inconscient, et retenez que Grand Frère n'oublie jamais rien.

Méfions-nous aussi des mots

Les mots sont de l'image mentale au second degré. C'est par l'intermédiaire de mots que l'hypnotiseur crée l'état d'hypnose, puis l'exploite. Il faut être très sélectif à propos des mots avec lesquels nous acceptons de vivre. Les mots sont moins directs que les images, mais ils finissent par pénétrer l'inconscient et Grand Frère les réalisera le moment venu, lequel peut se situer très loin dans le futur. La méthode Coué était, souvenez-vous,

basée entièrement sur des mots, lesquels, répétés, s'infiltraient dans le mental non conscient après avoir passé le barrage du Censeur.

Nous devons d'ailleurs soutenir les images par une courte phrase qui la confirme. Cette courte phrase, ce slogan, sera bien sûr formulé positivement. Si je veux combattre le vertige, je crée une image d'une situation où j'éprouverais le vertige, mais je me visualise calme et détendu. Le slogan ne sera pas « je n'ai pas le vertige » car le mental inconscient ne retiendra que « vertige », donc le slogan intensifierait le vertige. Je formulerai la phrase à superposer à l'image : « je suis calme et détendu », où le mental retiendra « calme » et « détendu ».

4. HYPNOSE, DÉTOUR INUTILE ET POURQUOI JE L'AI ABANDONNÉE

Mais merci quand même

L'hypnose m'a permis, encore adolescent, d'être confronté au fait de l'inconscient, qui est à la fois un protecteur, un ami, un « grand frère » en somme. Vous vous êtes sans doute demandés pourquoi il était utile de baptiser notre inconscient. C'est pour se rendre compte de sa présence, de son intrusion à chaque instant de notre vie. Et pourquoi ce nom-là ? Parce que je n'ai pas trouvé mieux.

Grand Frère a un jumeau réputé

Mais Grand Frère a un frère jumeau de réputation internationale et dont vous allez deviner tout de suite le nom. Ma question : savez-vous ce que faisait ma mère quand elle cherchait soit son porte-monnaie, ses clés, ses lunettes ou tout autre objet dont elle ne se souvenait plus où elle avait bien pu l'abandonner ? Votre réponse très probable sera : elle disait une prière à saint Antoine, pardi ! Et vous avez raison. En fait saint Antoine est le nom donné par le bon peuple à l'aspect « service des objets perdus » de notre inconscient.

Car, malgré tout le respect que j'ai et que mérite sans l'ombre d'un doute le vrai saint Antoine, permettez-moi

de douter qu'il consacre son éternité paradisiaque à surveiller où ma mère déposait tel ou tel objet en se disant « Tu paries que tout à l'heure elle ne saura plus où elle l'a posé et, ça ne ratera pas, elle me priera de le lui retrouver. » Le pire pour notre brave saint Antoine, c'est que toutes les bonnes femmes du village faisaient pareil, plus toutes les croyantes de Belgique. Et aussi de France, d'Allemagne, d'Espagne, d'Italie, pour ne citer que ces pays-là. Son séjour au paradis tournerait à la persécution ! J'ignore ce qui lui a valu cette réputation mais, c'est un fait, il l'a.

Alors, que le vrai, le bon saint Antoine jouisse en paix de son séjour céleste sans avoir à se préoccuper de tous les objets égarés par ses millions d'admiratrices étourdies ! Non, saint Antoine se contente de prêter son nom à une partie de l'inconscient et cela doit sans doute l'amuser d'être ainsi devenu une célébrité mondiale. J'ignore qui, mais en tout cas celui qui lui a attribué ce rôle était un fin connaisseur de l'inconscient. Car pour que « saint Antoine » recherche et retrouve les objets, il a établi un rituel précis, un vrai mode d'emploi de l'inconscient.

Le voici. Il faut nécessairement :

a) avoir une totale confiance en saint Antoine. Avouez que si on ne pouvait même plus avoir une totale confiance en un saint du paradis, où irait-on ? Et en qui d'autre pourrait-on encore avoir confiance sur cette terre ? Mais sans cette confiance totale et inconditionnelle, cela ne fonctionne pas ;

b) lui proposer une tâche précise. Ma mère ne disait pas : « Saint Antoine, toi qui es si malin, j'ai égaré une chose, cherche-la et retrouve-la ! » Non, il faut lui dire, par exemple : « Saint Antoine, je t'en prie, retrouve-moi mes lunettes car j'en ai bien besoin » ;

c) puis, surtout ne plus y penser. Il ne faut pas que le moi-conscient interfère dans le travail de saint Antoine, alias l'inconscient, pendant sa recherche ! ;

d) attendre patiemment que saint Antoine ait retrouvé l'objet et le signale au moi-conscient ;

e) enfin, une fois l'objet retrouvé, il faut absolument remercier le serviable saint Antoine.

Moyennant quoi, une fois la prière faite, le brave saint Antoine « scannait » toute la mémoire de ma mère jusqu'à ce qu'il ait localisé ses lunettes. Il se demandait d'abord « quand avait-elle ses lunettes pour la dernière fois » ? Puis il faisait défiler tous les endroits où elle avait bien pu les poser, jusqu'à ce qu'il retrouve ses lunettes puis aussitôt en informait ma mère.

Grand Frère ou saint Antoine, c'est toujours « moi »

Cependant, n'en doutons pas, Grand Frère ou saint Antoine, c'est toujours une partie de moi. Ce n'est en aucun cas quelqu'un d'autre. « Je » suis ainsi constitué d'une série de plans de conscience, fonctionnant de manière autonome, indépendante comme s'il s'agissait d'autant de personnalités différentes, ayant leur logique propre, leurs caractéristiques particulières et qui sont en relation les unes avec les autres. Ainsi « Grand Frère » sait toujours ce qui se passe au niveau inférieur, « le moi-conscient ordinaire de veille », mais l'inverse n'est pas vrai.

Grand Frère, sans cesse, compare tout ce que « je » vois ou entends ici et maintenant à tout ce que j'ai vu ou entendu dans ma vie. Mais, s'il est infiniment plus rapide que « moi », par contre il n'est pas logique au sens que vous et moi donnons à ce mot. Il est global,

intuitif, instantané dans ses perceptions. Il est toujours bien intentionné, bien que parfois il semble aller à contre-courant de mes intérêts. Ainsi, souvent Grand Frère se méfie comme de la peste des espaces clos. Et il fait tout son possible pour m'éviter de me trouver dans de telles circonstances et il me fiche la trouille. C'est ainsi que bien des personnes sont logiquement et intellectuellement convaincues des bienfaits du sauna, mais n'y entreront sous aucun prétexte car Grand Frère se dit « je ne veux pas qu'il entre dans cette boîte close : si elle se refermait sur lui et qu'il ne puisse plus en sortir ? ». Alors il me fiche la frousse et, sans que « moi-je » le sache, ni soit conscient de l'action de Grand Frère, « moi-je » n'ira pas au sauna. Le psychologue me dira que je suis claustrophobe.

Un exemple pratique : je connais le cas d'une dame habitant la Suisse, qui se rend chaque jour en voiture de son domicile à son bureau. En cours de route il lui faut passer par un tunnel courbe, d'où à l'entrée l'on n'en voit pas le bout. Elle sait pertinemment qu'il n'y a aucun risque et cependant tant qu'elle n'en voit pas le bout elle a une appréhension fort désagréable au creux de l'estomac. C'est une forme de claustrophobie. Alors, l'accident du tunnel du Mont-Blanc n'est pas fait pour la rassurer.

Mais l'inverse se produit aussi. Dans la Préhistoire, à l'époque où l'homme risquait d'être agressé par un prédateur ou un ennemi, s'il avait à traverser un espace découvert, il s'y sentait en danger, donc inquiet. Même à notre époque, où nous ne risquons plus de nous retrouver nez à nez avec un ours ou un gorille, il y a tant de personnes qui éprouvent une peur, parfois panique, de traverser une place publique en ville ! Grand Frère se souvenant de ce danger préhistorique,

enfoui quelque part dans notre mémoire collective, tente d'empêcher la personne de traverser cet espace découvert, pour lui éviter une rencontre dangereuse. Cela s'appelle l'agoraphobie. Dans les deux cas, claustrophobie ou agoraphobie, c'est Grand Frère qui, en inspirant une peur irrationnelle, nous empêche d'entrer dans un espace clos ou au contraire trop « découvert » à son gré.

Le cas du couvreur

Grand Frère peut à certains moments, couper le courant dans mon moi-conscient et prendre en mains lui-même les commandes à « ma » place. J'ai connu le cas d'un couvreur, spécialisé dans la réparation des clochers d'églises, mais qui acceptait aussi tous travaux de réparation de toitures ordinaires. Un jour, se trouvant sur un toit, il dérape, glisse et tombe. Au tout dernier moment, il réussit à s'accrocher du bout des doigts à la corniche. Le voilà suspendu au-dessus du vide. Alors, par un effort suprême, il réussit un rétablissement, se retrouve dans la corniche, puis rampe sur le toit jusqu'à la tabatière ouverte et rentre dans la mansarde. Là, une fois assis par terre en sécurité, Grand Frère « rétablit le courant », donc son « moi-conscient » qui se demande ce qu'il fait là dans la mansarde. Car il ne se souvient de rien, pas même d'avoir dérapé. Alors, me demanderez-vous sans doute, comment a-t-il pu me raconter cette aventure qui aurait pu très mal se terminer ? Tout simplement parce que des témoins sur le trottoir, quatre étages plus bas, ont assisté à la scène et lui ont dit « Tu en as eu de la chance, tu as un bon ange gardien », un autre nom de Grand Frère dans bien des cas, et lui ont raconté comment accroché par le bout des doigts à la

corniche il avait fait ce rétablissement spectaculaire et providentiel, dont il aurait été bien incapable hormis dans ce cas d'urgence vitale. Car Grand Frère a aussi accès à des énergies insoupçonnées du « moi-je » de veille, énergies qu'il peut mobiliser en cas d'urgence ultime.

Tout cela, chacun de nous l'a en lui. L'hypnose aussi permet d'accéder à de telles énergies. Ainsi, dans le cas de mon tout premier sujet – cette jeune femme pas particulièrement athlétique –, sous hypnose je lui étendais le bras à l'horizontale et y suspendais une chaise ordinaire par le barreau supérieur. Normalement elle n'aurait pu tenir que peu de secondes au plus. Mais une fois hypnotisée, son bras restait ainsi pendant très longtemps à l'horizontale, sans faiblir et sans fatigue apparente, et ce n'est qu'après au bas mot au moins une ou deux minutes (je n'ai pas chronométré) que son bras s'abaissait peu à peu et que la chaise se redéposait sur le sol. Mais au réveil, elle ne se souvenait de rien. Nous n'avons accès à ces états et à ces énergies qu'en cas de danger mortel et imminent.

La vie d'un individu dépend parfois de son aptitude à mobiliser son inconscient. À titre d'exemple, voici le cas d'un ingénieur autrichien, rapporté par le savant ex-soviétique V. Lévy, dans son livre *Les Mystères du cerveau*, p. 257 (éditions Mir, Moscou, 1972), citant lui-même un autre auteur ex-soviétique L. Vassiliev à la page 77 de son livre *Phénomènes mystérieux du psychisme humain*, Moscou, 1963 :

« À la fin de la Seconde Guerre mondiale, un ingénieur autrichien, dont le pseudonyme est To-Rama, fut grièvement blessé d'un éclat d'obus. À l'hôpital de campagne où on le transporta, son état fut jugé désespéré (il entendit les médecins le dire en sa présence) et on le transporta à la salle des

mourants. "Alors, écrit To-Rama dans un article, quelque chose en moi se révolta... Je serrai les dents et n'eus plus qu'une pensée : Tu dois rester en vie, tu ne mourras pas, tu ne ressens aucune douleur !" Je me suis mis à répéter ces paroles et d'autres du même genre, jusqu'à ce que cette pensée soit tellement ancrée en moi que je cessai définitivement de souffrir. Je ne sais comment cela se produisit, mais l'invraisemblable devint réalité. Les médecins n'en revenaient pas. Mon état s'améliora de jour en jour. C'est ainsi que je suis resté en vie uniquement grâce à cet effort de volonté. Deux mois plus tard, dans un hôpital à Vienne, on me fit une opération sans anesthésie, l'autosuggestion se révélant suffisante. Une fois complètement rétabli, je mis au point mon système de victoire sur soi-même et j'ai tellement progressé que, si je le veux, je ne ressens absolument aucune douleur. »

Le docteur Lévy poursuit (p. 258) :

« Ce cas fournit une illustration parfaite, classique, de la technique et des possibilités de l'autosuggestion. On connaît des dizaines voire des centaines de cas similaires, encore plus impressionnants... Il ne suffit pas de dire que ces hommes ont été poussés à leur héroïque auto-maîtrise par un désir indomptable de servir une cause noble, une idée élevée, car le phénomène présente aussi un aspect "technique" en remportant une victoire sur eux-mêmes, tous ont eu recours à l'autosuggestion. C'est une possibilité qu'on a toujours "sous la main". Il ne se produit rien de surnaturel, simplement une mobilisation de la redondance latente des forces cérébrales humaines. » (Fin de citation.) Je dirais, une mobilisation des puissances de notre inconscient, qu'on a toujours « sous la main ».

Qu'est devenu To-Rama ? Grâce à ses dons exceptionnels il connut de beaux succès comme artiste de variétés, mais il est mort lui aussi ; au moment suprême, aucune autosuggestion ne lui fut plus d'aucun secours, précise encore le docteur Lévy. En tout cas, To-Rama

n'eut nul besoin d'un hypnotiseur pour accéder à son propre inconscient avec tous ses potentiels latents. Et il a utilisé sans le savoir le procédé qui me manquait lors de toutes mes tentatives infructueuses d'auto-hypnose et nous allons voir quel était le « nœud » de son succès et la cause de mes propres échecs.

L'hypnose avec hypnotiseur, détour inutile

To-Rama n'a donc fait appel à aucun hypnotiseur ni non plus les milliers d'autres qui ont réussi à mobiliser leur inconscient. Il est cependant un homme qui a compris les pouvoirs de Grand Frère et a découvert un moyen simple d'accéder à ses capacités d'auto-guérison, sans passer par l'hypnose. Sa profession : pharmacien. Souvent, dans son officine, il préparait des prescriptions médicales qui n'étaient que des pilules de mie de pain, de sucre et autres ingrédients neutres, ou encore à base d'eau de rose sucrée. Et il observait, étonné, ces médicaments-bidon obtenir des effets curatifs, sans aucun inconvénient et aussi bien que de vrais médicaments. Il s'est alors demandé « pourquoi toute cette mise en scène ? ». Ne peut-on pas obtenir le même résultat sans utiliser des médicaments-bidon ? Son nom, vous allez me le dire. Vous avez raison, en effet c'était Coué, bien sûr, le pauvre Coué dont on s'est largement gaussé, par exemple en disant, que si on se trouve sous une averse il suffit de répéter « il ne pleut pas, je suis bien au sec, il ne pleut pas » pour effectivement échapper à l'ondée. Se moquer est toujours si facile.

Néanmoins, par l'autosuggestion verbale, Coué avait découvert un moyen de mettre Grand Frère curativement à l'œuvre. Bien que sa méthode soit, injustement, tombée dans l'oubli, son principe survit par exemple

dans les épreuves dites du « double-aveugle » où, pour tester les effets d'un nouveau médicament avant de le mettre sur le marché, on envoie à des médecins sélectionnés des échantillons sans aucun produit actif, des « placebos » pour les appeler par leur nom, en leur envoyant en même temps une notice concernant les effets thérapeutiques attribués au « nouveau » médicament et en demandant à ces médecins de bien vouloir faire rapport à propos de l'efficacité de ce nouveau remède.

D'autres médecins, par contre, recevaient des échantillons actifs de ce médicament et avaient, eux aussi à en faire rapport. Or, dans bien des cas, le placebo guérissait aussi bien que le vrai médicament. Mais grâce au « double-aveugle » on peut déterminer le plus objectivement possible l'efficacité réelle d'un nouveau remède.

Hétéro-hypnose = auto-hypnose assistée

M'étant rendu compte de cela tout juste après la guerre et considérant l'hypnose comme une sorte de viol de l'inconscient, donc de la personnalité profonde du sujet par l'hypnotiseur, j'ai cessé de la pratiquer. Et c'est aussi à cette époque que j'ai connu mon échec le plus tragique, le mot n'est pas trop fort.

Voici. Un jour quelqu'un me parle d'un cas très pénible, celui d'un amputé victime du fameux « membre fantôme ». Le bras n'y est plus, mais la personne a l'impression qu'il existe toujours. Or, dans ce cas particulier, la personne, disons même la victime, souffrait le martyre de nuit comme de jour car elle avait l'impression que dans sa main-fantôme, elle tenait des braises incandescentes. Seules les piqûres de morphine parvenaient à lui accorder un répit temporaire. Bref,

sa vie était un enfer. On insistait pour que j'essaie de l'aider par l'hypnose, que c'était son dernier espoir. Malgré mes réticences, devant un cas aussi dramatique, j'accepte et je reçois la personne. C'était un homme d'une trentaine d'années et il me raconta ses souffrances incessantes. Un détail : il avait fini par épouser l'infirmière qui le soignait, ce qui n'empêchait pas, hélas, ses douleurs intenablement et incessantes.

J'ai fait de mon mieux et lui ai consacré tout le temps qu'il fallait, mais apparemment sans grand résultat, disons même avec un résultat nul. J'ai avoué mon impuissance et donc renoncé. J'ai appris, par la suite, que trois semaines plus tard il s'était suicidé, n'en pouvant plus et étant sans aucun espoir. J'ai bien regretté mon impuissance qui n'a fait que me confirmer mon renoncement à utiliser l'hypnose.

L'obstacle à l'autohypnose

Je vous ai avoué avoir tenté sans succès sur moi-même l'autohypnose. Et cependant, ce ne sont pas les essais qui ont manqué. Mais le résultat était invariablement zéro car je ne comprenais pas quelle erreur empêchait mes suggestions de s'implanter dans mon inconscient et de se réaliser. Entre-temps, j'ai mieux compris la raison de mes échecs, et pour vous l'exposer, j'utiliserai le jargon et les concepts occidentaux modernes, notamment les notions telles que « demi-cerveau gauche » et « demi-cerveau droit », plutôt que d'employer la terminologie yogique.

Vous avez peut-être assisté à la crise paroxystique d'un épileptique atteint du « grand mal ». Le malade perd connaissance, tombe, se mord la langue, bave, tandis que des convulsions secouent tout son corps.

Souvent ni la cause de la crise, ni de l'épilepsie elle-même, n'est décelable. Devant l'énigme que cette maladie posait à la médecine, un chirurgien hardi a eu une idée surprenante d'audace. Pour vous dire laquelle, il nous faut d'abord considérer notre cerveau. Le cerveau peut être représenté comme pareil à une vulgaire noix, constitué de deux moitiés. Tout comme les demi-cerveaux de noix sont reliés entre eux, les deux hémisphères cérébraux sont reliés par un gros « câble », appelé corps calleux, constitué de milliers de fibres nerveuses. C'est par l'intermédiaire de ce « câble » que les deux hémisphères communiquent entre elles.

La crise épileptique étant causée par un « orage électrique cérébral », un chirurgien a donc eu l'audace d'ouvrir un crâne humain puis de sectionner ce câble. Résultat : les crises de convulsions épileptiques ont cessé. Ce qui est remarquable, c'est que cette mutilation guérit très vite et qu'une fois rétabli, le malade n'en subit que fort peu d'inconvénients, contrairement à ce qu'on pourrait supposer.

Alors, on a procédé à de nombreux tests pour mesurer l'impact réel de cette opération sur le comportement des opérés. Et on s'est aperçu que les deux moitiés du cerveau sont spécialisées. On sait ainsi que l'hémisphère gauche commande les mouvements de la moitié droite du corps, et vice-versa pour l'autre hémisphère. Mais surtout que certaines facultés mentales dépendent d'un hémisphère particulier plutôt que de l'autre. Ainsi, on a découvert que l'hémisphère gauche commande l'intellect rationnel. C'est grâce à lui qu'on parle, lit, calcule, qu'on a le sentiment d'être un « moi-je ». Le demi-cerveau gauche fonctionne linéairement, analyse logiquement, séquentiellement. Freud dirait que c'est l'hémisphère du réel, du concret.

Presque par opposition, le demi-cerveau droit est intuitif, ne fonctionne pas de façon linéaire, rationnelle, logique, mais globale. Il est le siège de nos émotions dont l'amour ou la haine, ne possède pas de sens du « moi-je » ; Freud dirait qu'il est guidé par le désir de jouissance et est le siège du mystérieux « ça ». Il est artiste et poète, et c'est lui qui rêve pendant notre sommeil. Si on devait les qualifier intuitivement, le demi-cerveau gauche serait occidental, mâle, le droit, féminin, oriental. Or, dans notre civilisation l'éducation favorise unilatéralement les fonctions du demi-cerveau gauche au détriment du demi-cerveau droit, siège de notre imagination créatrice.

Tout ceci, quoique ultra schématique, va nous faire comprendre pourquoi les méthodes hétéro-hypnotiques ne fonctionnent habituellement pas lors des tentatives d'autohypnose. Les manœuvres de l'hypnotiseur, grâce à ses suggestions, amènent le sujet dans un état de conscience particulier qui ouvre l'accès à l'inconscient du sujet, dont le siège est le demi-cerveau droit.

Quand on veut faire de l'autohypnose, le cerveau gauche doit rester lucide tandis que le droit doit changer de plan de conscience. Les mots et les phrases du demi-cerveau gauche ne passent pas le câble et sont bloqués par un mystérieux censeur. Si les mots passaient sans aucun frein d'un hémisphère à l'autre, chaque mot déclencherait des torrents de sentiments et chaque sentiment des avalanches de mots. Donc, les mots sont retenus par le censeur. J'ai connu deux cas de personnes chez qui le censeur ne fonctionnait pas pour certains mots. Le premier cas est celui d'un ancien combattant de la Première Guerre mondiale devant lequel on ne prononçait jamais le mot « ver ». Car si on le disait par inadvertance, l'homme devenait livide, aussi pâle qu'un

linge, transpirait, bref éprouvait une très forte émotion. Peut-être le ver était-il pour lui un symbole de mort ? Un autre, réagissait de même mais au mot « moutarde ». Il n'y avait jamais de pot de moutarde à sa table et le seul fait de prononcer le mot déclenchait des réactions émotives disproportionnées.

Donc, le censeur qui filtre les informations passant par le gros câble est très utile. Il évalue tout selon le critère de la *réalité*. Si je brandis une épingle en vous disant que je vais vous piquer le bras mais que vous ne ressentirez aucune douleur, le demi-cerveau gauche logique, rationnel, pensera « chaque fois qu'on m'a piqué, j'ai eu mal, donc j'aurai mal » et, en effet, vous aurez mal car la phrase ne passera pas le barrage du corps calleux. Au contraire, si je réussis à implanter l'idée de non-douleur dans le demi-cerveau droit, donc dans l'inconscient, celui-ci, sans faute, réalisera inéluctablement l'idée implantée et, en effet, je n'éprouverai aucune douleur.

Tout ceci est conçu pour nous protéger contre les réactions intempestives qui se produiraient si chaque phrase prononcée déclenchait une cascade d'émotions dans mon inconscient.

Alors, où est le « secret » de To-Rama et des autres, ainsi que de Coué, qui utilisaient des phrases ? Tout simplement – j'écrirais presque « tout bêtement » –, le secret c'est la répétition. Lors d'une première affirmation, le censeur contrôle et bloque tout ce qui n'est pas sensé, rationnel, logique. Mais si l'on répète plusieurs fois la même affirmation, le demi-cerveau gauche s'en désintéresse et la laisse filtrer à travers le corps calleux vers le demi-cerveau droit qui la réalisera infailliblement à l'aide de toute sa puissance latente, qui est considérable...

Donc tout le secret réside dans la répétition inlassable du message à transmettre au cerveau droit en passant par le gauche.

Créer l'état de suggestibilité

Les affirmations ont un maximum de chances de traverser la barrière du corps calleux quand le moi-conscient de veille, celui du demi-cerveau gauche, est le plus perméable possible. Cela s'appelle créer ou profiter de la suggestibilité maximum.

Cet état de perméabilité maximum du barrage qui bloque normalement l'accès au demi-cerveau droit, se produit au moment où l'on va s'endormir, soit pour toute la nuit, soit pour un relax de quelques minutes, par exemple, après le repas de la mi-journée.

Le plus efficace est le moment appelé « hypnagogique », dans le langage pompeux des psychologues et des psychanalystes, pour désigner cet état où l'on n'est pas encore endormi mais où le monde concret s'estompe. À ce moment-là on est encore suffisamment conscient, lucide, pour penser à la suggestion qu'on veut implanter dans son inconscient, mais le demi-cerveau gauche s'apprête à céder la place au droit, lequel règne durant la nuit, pendant qu'on est soi-disant inconscient dans le sommeil

Cet état de pré-sommeil était visé par les hypnotiseurs du début du siècle, qui « endormaient » systématiquement leurs sujets avant de leur implanter des suggestions. D'où d'ailleurs le mot hypnose – qui dérive du grec « hypnos » qui signifie « sommeil » –, qui indique bien la tendance. Pour profiter au maximum de la phase de pré-sommeil, il est conseillé d'augmenter la perméabilité du moi-conscient, en dirigeant son

attention vers une fonction corporelle.

Ici, je propose de s'intérioriser dans le souffle. Pendant l'inspiration on pense au corps tout entier et à chaque expiration, qui se fait toute seule, on pense que le corps tout entier s'alourdit. Après quelques respirations « alourdissantes » dirigées vers le corps tout entier, on pense qu'à chaque expiration les paupières deviennent de plus en plus lourdes, que les globes oculaires tombent pesamment au fond des orbites, que tout le visage se détend.

Puis quand on perçoit bien cette sensation de pesanteur, on passe à la phase active de l'imprégnation, de l'ensemencement de l'inconscient. On énonce la phrase contenant la suggestion, par exemple « chaque jour, je suis plus souple, de plus en plus souple ». Et l'on répète cette phrase, si possible sur un rythme couplé au rythme respiratoire. Souvenez-vous que le rythme est une des prérogatives de l'inconscient, lequel y est très sensible. Continuez à vous détendre au maximum et à répéter cette suggestion, éventuellement jusqu'à ce que vous vous endormiez. Votre inconscient travaillera durant une bonne partie de la nuit à sa réalisation.

Mais ne soyez pas impatient. Rien n'est instantané. Le lendemain, pendant votre séance d'âsanas, rien ne se produira, vous ne serez ni plus ni moins souple que le jour précédent. Mais à la condition de persévérer, infailliblement votre corps s'assouplira. Je préfère « ense-mencer » à « imprégner » l'inconscient car chacun sait qu'il faut laisser à la semence le temps de germer ! Aucun délai ne peut être indiqué, tout dépend de votre inconscient et de sa disponibilité. Chez d'aucuns les résultats peuvent être rapides, chez d'autres se faire attendre, mais chez tous les pouvoirs de l'inconscient sont présents et prêts à être mis en action.

À quelle sauce peut-on mettre l'inconscient ? Il n'y a pas de limites connues aux pouvoirs du mental inconscient. À vous de décider des domaines que vous souhaiteriez améliorer. Retenez surtout que toute suggestion doit être positive. Si quelqu'un veut, par exemple, vaincre son trac, il doit affirmer « je suis calme et détendu » et non pas « je n'ai pas le trac » car l'inconscient ne retiendra pas le « je n'ai pas » pour ne retenir que le mot « trac », donc cela serait contre-productif par rapport au but recherché puisqu'on aurait de plus en plus le trac.

Tout ce que peut réaliser l'hypnose peut être obtenu par l'autosuggestion verbale, donc l'hypnose est un détour inutile car l'hypnotiseur ne fait que vous guider dans votre autohypnose. Il vous facilite l'accès à votre propre inconscient, mais vous n'avez pas chaque jour un hypnotiseur sous la main tandis que vous-même, connaissant la technique, pouvez chaque soir profiter de la frange limite entre le sommeil et la veille. De toute façon vous n'en dormirez que mieux et souvent vous vous endormirez plus vite que de coutume et plus profondément. Et sachez que cela ne perturbe pas le moins du monde le sommeil. Tout cela ne vous fait pas perdre de temps et ne vous fatiguera pas. Conclusion : profitons chaque soir de cette opportunité en or et de plus gratuite, qui se présente à nous. Surtout, persévérez, car c'est la clé du succès.

Bonne nuit !

5. AIDE-MÉMOIRE : L'UNIVERS MYSTÉRIEUX DU RÊVE

Les rêves sont des expériences très intimes, qui ne s'adressent qu'à « moi-je », mais qui peuvent m'aider, me guider dans mon cheminement vers le Gourou intérieur, vers le mystérieux Spectateur de mes rêves. En Occident, on est très injuste vis-à-vis du rêve : hormis le psychanalyste, qui se préoccupe de ses rêves ? Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Et dans le yoga, le rêve est considéré comme une voie d'accès vers les couches supérieures de l'Être. Mais aussi vers des stratifications cosmiques qui dépassent notre entendement et notre individualité.

Posons le problème : où se passe ma vie onirique ? Quelle est la *nature* des images qui nous apparaissent pendant nos rêves et *d'où* proviennent-elles ? Qui écrit le scénario de mes rêves et pour quel mystérieux Spectateur, puisqu'en général on n'a guère de souvenirs de ses rêves ? Certains, qui affirment ne jamais rêver, rêvent cependant au moins cinq fois par nuit, comme chacun. Ce sont les rêves qui ont révélé tant de choses ultimes aux yogis, lesquels ont découvert les moyens de puiser à cette extraordinaire source d'enseignements et de potentialités, que nous sous-exploitions en général stupidement. Pour les yogis, le travail sur les rêves est considéré comme une voie spirituelle à part entière.

Le (trop ?) célèbre « **je** pense, donc **je** suis » cartésien ne pose pas les bonnes questions. Qui est ce « **je** » : tout est là. Si on pose la question « où pense-t-on », la réponse « évidente » est « dans mon cerveau, bien sûr ». Avec mon cerveau, sans aucun doute, car sans cerveau je ne penserais pas et ne rêverais pas. Mais alors où ?

En ce qui concerne le rêve, plusieurs questions surgissent : « D'où proviennent les images que je vois en rêve ? » De mon stock d'images recueillies pendant la veille ? Pour certaines, d'accord ; et pour bien des Occidentaux, le rêve serait un réarrangement d'images issues de l'état de veille, considéré, toujours en Occident, comme étant l'état de conscience de référence. Le seul où l'on voit vraiment le réel. Illusion !

Mais le nouveau-né rêve, si l'on en croit les EEG, et même le fœtus. Le nouveau-né dort beaucoup et rêve beaucoup. L'aveugle qui rêve « voit » des images même en couleurs. S'il s'agit de quelqu'un devenu aveugle après sa naissance, d'accord, pense-t-on, il se base sur des souvenirs enregistrés lorsqu'il voyait encore. Mais les aveugles de naissance voient des images pendant le rêve. Comment est-ce possible ? Comment le sait-on ?

Le rêve nous met aussi en présence de notre substance mentale, notre citta, si importante dans le yoga de Patanjali. En fait, la différence entre le rêve et l'état de veille est bien moins grande et tranchée qu'on ne le suppose. À l'état de veille, les images surgissent dans mon mental suite aux impulsions sensorielles provenant du monde extérieur. Dans le rêve, non.

Il est opportun de rappeler le premier sloka du *Drik Driksya Viveka* :

- a) tout d'abord, la forme est perçue ;
- b) et c'est L'œil qui perçoit ;
- c) puis, c'est le mental qui perçoit ;
- d) le mental passe alors dans la catégorie des objets perçus ;
- e) en fin de compte c'est le Spectateur qui perçoit vraiment.

Toute image est une modification de la substance pensante. Donc, « tout ce qui est dehors est dedans » et « tout ce qui est dedans est dehors ». Qu'est-ce que la substance pensante ? Un champ de forces. Pensons à l'aimant. Pour percevoir il faut que les organes des sens soient intacts, ce qui inclut le cerveau, mais aussi que mon mental s'y attache. Pratyâhâra.

Jusqu'où s'étend le champ psychique mental ? Selon les yogis jusqu'aux confins de l'univers. Question : peut-on « sortir » de son corps ? Oui et non. Exemple : le chien et son maître, exploit olympique ou ? Le mental transcende l'espace et le temps. Que sont-ils ? Des catégories mentales.

La discipline yogique du rêve, où et comment commence-t-elle ? Le yoga tient compte de trois états de conscience ordinaires : la veille, le sommeil profond sans rêves, le rêve, plus un quatrième, non habituel celui-là, « turiya ». Mais ils attachent beaucoup d'importance aux états-limites, notamment la zone frontalière entre la veille et le sommeil, et d'abord à la phase hypnagogique. Très intéressante, instructive et même agréable, où ils s'exercent à demeurer le plus longtemps possible. Injection d'images mentales positives, à réaliser.

Devenir conscient de ses rêves

Habituellement on n'est conscient que des fluctuantes dernières images du dernier rêve. Comment devenir conscient des autres ? S'exercer à faire fonctionner le mental à l'envers. Au lit, avant de se préparer au sommeil, revisualiser à l'envers et rapidement toute sa journée passée, sans juger, car ce n'est pas un examen de conscience. Au réveil, si possible, terminer ses rêves et remonter jusqu'au début du rêve. Ne pas changer de position au lit.

Noter, en peu de mots, le contenu des rêves. Garder sur la table de nuit, bien en évidence, un carnet de notes et un Bic. Pourquoi ? Pour indiquer qu'au réveil on notera ses rêves.

Le décodage des rêves et même des cauchemars. Tout rêve transmet un message de notre mental profond à notre moi superficiel. Ce décodage peut résoudre des problèmes physiques et psychiques complexes. Exemples.

Le mystère des rêves télépathiques et, plus déroutant encore, celui des rêves prémonitoires.

Un carnet et un stylo, bien en évidence. Cela permet d'informer l'inconscient qu'on veut se rappeler ses rêves de la nuit et se le rappeler.

Pourquoi ?

De temps en temps, relire ces extraits-résumés pour se remémorer ses rêves passés. Thèmes récurrents, « ascenseurs vertigineux, voiture parquée introuvable ». Thèmes qui disparaissent. Pourquoi se souvient-on mieux de ses cauchemars ?

6. LES MERVEILLEUX POUVOIRS DE NOTRE MENTAL

Un mois de janvier, lors d'un premier cours de formation pour professeurs de yoga à Bruxelles, une participante française dit, juste avant que je ne commence mon cours pratique : « Ne vous étonnez pas si je ne pratique pas les postures aujourd'hui : j'ai un ennui gynécologique, un kyste hémorragique. » Je l'assure de ma compréhension et lui dis qu'elle peut néanmoins participer à la séance en observant très attentivement la technique des exercices montrés et en les exécutant mentalement ; ainsi elle les emportera quand même avec elle. À propos de son kyste, je lui suggère alors chaque jour de s'intérioriser là où il se situe.

Lors du cours d'avril, de nouveau juste avant que je ne commence mon cours pratique, elle s'arrange pour me parler seul à seul et me dit : « J'ai fait ce que vous m'avez dit, c'est-à-dire que je me suis intériorisée chaque jour à l'endroit où je sentais la présence du kyste et chaque fois jusqu'à ce que je sente toute la région bien chaude. Après peu de temps, les saignements ont commencé à diminuer puis ont cessé et cela m'a encouragée à poursuivre. Plus tard, quand je suis allée revoir mon gynécologue, celui-ci, stupéfait, n'a pu que constater la disparition du kyste. M'ayant demandé ce que j'avais fait, je lui ai exposé ce qui précède : il a été

surpris et même vexé d'apprendre que je n'avais même pas commencé à appliquer le traitement qu'il m'avait prescrit. Mais, a-t-il dit, puisqu'il n'y a plus rien, c'est tant mieux ! »

Cette élève n'a pas imaginé que le kyste était dévoré, grignoté un peu plus chaque jour par quelque bête vorace, non elle s'est bornée tout simplement à cette intériorisation intense dans la partie du corps touchée. Le médecin, bien sûr, ne connaissant pas le yoga, ne pouvait donc s'expliquer ce qui s'était passé.

En fait, cette participante a appliqué fidèlement et avec persévérance la loi yogique selon laquelle « là où va le mental, va le prâna ». Le mental possède ainsi le merveilleux pouvoir d'envoyer de l'énergie vitale en supplément partout où il le veut dans notre corps.

Le prâna = ions négatifs ou force vitale ?

À propos de cette guérison, il est intéressant et utile de préciser ce qu'est vraiment le prâna. Pour les yogis, le prâna, c'est l'Énergie Vitale Universelle. Ceux d'entre vous qui ont lu attentivement mon livre *Prânayâma, la dynamique du souffle* auront retenu que je décris le prâna comme étant les ions négatifs de l'air. Les ions négatifs, ce sont les atomes d'oxygène excités parce qu'ils ont capté un électron, c'est-à-dire un petit paquet d'énergie de trop, un surplus d'énergie dont ils essaient de se débarrasser. Si l'air inspiré contient beaucoup d'atomes d'oxygène ainsi ionisés négativement, l'oxygène est mieux fixé au niveau des 70 millions d'alvéoles pulmonaires et cette énergie est alors transportée par le flux sanguin vers toutes les cellules de toutes les parties du corps.

Ceci est bien vrai et il n'y a rien à retrancher. Mais cette explication est volontairement trop limitative, car le prâna des yogis, c'est l'Énergie Vitale Universelle à l'état pur, et ceci est un aspect de la réalité ultime que notre science, si orgueilleuse, ignore superbement. Si je me suis borné à l'explication « ions négatifs » c'est afin que l'Occidental cartésien accepte les théories du prânayâma en se disant que ce n'est pas là un truc farfelu, fantaisiste, mais que le prâna est une réalité logique, scientifique, prouvée. Ainsi l'intellect ne rejettera pas la théorie yogique, et acceptera l'essentiel, c'est-à-dire de *pratiquer* les exercices de prânayâma décrits dans le livre.

Mais, au fait, pourquoi diable appelle-t-on « ions *négatifs* » des ions qui ont un *excès* d'énergie ? Pourquoi ne les a-t-on pas nommés des ions *positifs* ? La raison est fort simple : celui qui a baptisé les types négatifs et positifs de l'électricité, avait une chance sur deux de se tromper et... il s'est trompé ! Ce qui n'empêche pas les aspirateurs, ni les transistors, ni les ordinateurs de fonctionner, et personne n'envisage un instant de renommer correctement les pôles des appareils électriques : cela créerait une telle pagaille qu'il est préférable de laisser tout en l'état et tant pis pour l'erreur ! Cette ionisation négative des globules rouges est cependant essentielle, notamment pour notre sang car, en vertu d'une loi physique bien connue, selon laquelle les charges identiques se repoussent et, au contraire, les charges opposées s'attirent, les globules rouges ionisés négativement se repoussent les uns les autres, donc s'écartent légèrement, ce qui donne au sang une fluidité correcte.

Prâna et athérosclérose

D'autre part des expériences et travaux récents jettent une lumière nouvelle sur le phénomène de l'athérosclérose, cette maladie à la mode. Il n'y a guère, on incriminait le cholestérol comme étant l'ennemi numéro 1. Sus au cholestérol ! Quelques années plus tard, c'est-à-dire maintenant, on nuance et l'on distingue le « bon » cholestérol et le « mauvais ». En fait, à la lumière des expériences auxquelles je fais allusion, il y a une solution yogique au problème de l'athérome.

En effet, le cholestérol n'a rien de pathogène en soi. Ce qui est gênant c'est quand il se *dépose* sur les parois des vaisseaux, c'est quand il s'y accumule et les rétrécit, voire les obture : alors, c'est la catastrophe ! Des recherches ont montré que le cholestérol ne se dépose que si la paroi artérielle a subi une dépolarisation positive. Au contraire, si elle est polarisée négativement, le cholestérol ne se dépose pas. Malheureusement, ignorant la théorie yogique et la pratique du prânayâma, nos chercheurs ne vont pas plus loin que cette constatation que je cite :

« Des conceptions très nouvelles de la pathogenèse de l'athérosclérose sont présentées par les docteurs Eugène Mangez et Lucien Roujon qui nous apprennent que des travaux poursuivis aux U.S.A. ont porté sur les variations de potentiel électrique de vaisseaux normaux. Ainsi, ces chercheurs ont prouvé qu'une dépolarisation positive était un facteur déclenchant de plaques d'athérome s'accompagnant de thromboses.

En soumettant un vaisseau comme l'aorte à un courant électrique faible, on y provoque toujours une thrombose sur la paroi chargée positivement. Ce résultat expérimental autorise cette hypothèse : dans tout phénomène athéromateux, il y a toujours une inversion de potentiel de la membrane. Une

expérimentation effectuée en Pennsylvanie et portant sur 220 chiens, a confirmé cette hypothèse. Ces recherches entreprises sur les ions négatifs ont permis de vérifier l'action des charges électriques en biologie¹. »

Voilà ce que constate notre science, mais quelle solution apporte-t-elle ? Aucune, pour le moment. Le yoga, par contre, nous en offre une. Le yoga se propose par le prânayâma (et notamment par la respiration alternée) de dé-positiver les parois artérielles. L'adepte du yoga va ainsi charger au maximum son sang en ions négatifs qui iront peu à peu re-négativer les parois artérielles, empêchant ainsi le cholestérol de se déposer et – éventuellement – contribuant à désagréger les dépôts sur les parois artérielles. L'athérosclérose est, pour le yoga, une affection réversible ! Il y a donc là un traitement alternatif, sans médicaments, gratuit, ce qui, dans notre société industrialisée, est un inconvénient majeur, car il ne rapporte rien aux grands trusts pharmaceutiques. Autrement dit, personne ne songe à dépenser de l'argent en publicité pour propager une telle technique anti-économique, à moins d'inventer un appareil quelconque ou des produits pouvant être commercialisés, ce qui n'est pas le cas actuellement. Donc, grâce au prânayâma, non seulement nous augmentons notre potentiel en énergie vitale, mais encore nous améliorons la qualité de notre sang et nous protégeons nos artères ! N'empêche qu'il vaut mieux prendre une nourriture qui n'apporte pas un excès de cholestérol à l'organisme !

Mais pour en revenir au Prâna, comment les yogis le conçoivent-ils ? Dire qu'il s'agit d'Énergie vitale ne signifie rien pour notre science qui ignore totalement

1. Docteur Patrick Veret, *La Spasmophilie enfin vaincue*, Éd. du Rocher.

ce qu'est cette chose si simple et pourtant si mystérieuse, la Vie. Pour les yogis, notamment les tantriques, l'univers tout entier est un gigantesque organisme *vivant* et même *conscient*. La Vie est un facteur primaire irréductible et non un aboutissement dû au hasard comme le proclame notre science bornée. La vie n'a pas été créée lors de l'apparition de la première cellule vivante sur notre Terre, pas plus que l'électricité n'a été créée quand la première pile électrique fut fabriquée par le comte Volta ! Pour le yoga, nous baignons dans un océan illimité de Vitalité, illimité car il imprègne tout l'univers lequel est, je le répète, conçu comme un gigantesque être vivant, d'où tous les êtres vivants tirent leur Énergie vitale. Cet océan d'Énergie vitale est indissociable de la Sagesse cosmique ultime dont l'Intelligence supérieure du corps est une simple modalité locale.

Sans le savoir, nous sommes en prise directe avec cette mystérieuse énergie qui a fait éclore la première cellule vivante, avec la Vie d'avant la Vie, en quelque sorte. La Vie qui anime chacune de mes cellules provient en ligne droite et sans aucune interruption de la première cellule vivante et même de la Vie d'avant la vie terrestre. Pour les yogis, cette force prânique est accessible à chacun, elle est gratuite et inépuisable. C'est elle le facteur actif derrière des guérisons sortant de l'ordinaire et j'oserais même dire, derrière les guérisons miraculeuses authentifiées de Lourdes. Et ce qui est magique et merveilleux, c'est que cette force qui nous dépasse obéit néanmoins au mental, à notre pensée intériorisée, surtout liée à l'activité de l'hémisphère droit du cerveau.

Et l'une des fonctions qui répond le plus vite et le plus intensément au mental, c'est précisément la circulation sanguine. *Tous* nos états émotifs (régis par le

demi-cerveau droit) influencent notre circulation sanguine et le calibre de nos vaisseaux. On peut devenir rouge de colère ou au contraire d'une pâleur extrême en réponse à une frayeur intense. Ainsi l'Intelligence du corps, anticipant une blessure éventuelle, ramène le sang de la périphérie vers le centre pour éviter une hémorragie, donc rétrécit le calibre des vaisseaux superficiels, d'où la pâleur ; et il fut un temps où il suffisait de dire innocemment à une jeune fille de bonne famille « Pourquoi rougissez-vous, Mademoiselle ? » pour qu'elle pique aussitôt un fard, pour utiliser l'expression consacrée. Le simple fait de redouter de rougir provoquait le phénomène, donc purement mentalement !

Ce qu'a fait l'amie citée plus haut n'est rien d'autre que de guider par la pensée un fort courant d'énergie vitale, donc d'irriguer cette zone de façon très intense, à la mesure de l'intensité et de la durée de son intériorisation. Peut-on imaginer un « traitement » plus simple ? Le seul obstacle, c'est qu'il faut le faire régulièrement, sans se poser de questions, et pendant suffisamment longtemps, bien qu'il y ait un effet immédiat – et les appareils modernes de biofeedback sont là pour le prouver objectivement. Quelque chose se produit dès que la pensée se focalise vers une zone du corps, que ce soit le gros orteil, le petit doigt ou un kyste hémorragique. Si l'intériorisation est accompagnée d'une image mentale adéquate cela surmultiplie sa puissance. Une condition importante : c'est d'avoir confiance dans cette Intelligence supérieure qui nous habite et grâce à laquelle nous sommes reliés à la Vitalité universelle.

D'où l'importance des exercices d'intériorisation, même les plus simples, comme, par exemple, de s'intérioriser successivement dans chaque phalange de

chaque doigt, y compris sous l'ongle de chaque doigt, jusqu'à y percevoir les battements du cœur et de la chaleur. Si l'on est capable de bien s'intérioriser dans une partie quelconque du corps, ce pouvoir peut s'appliquer à n'importe quelle autre partie du corps, sans distinction. Si l'on pratique toute sa séance de yoga en s'intériorisant dans l'ensemble du corps, selon les règles, non seulement on augmente la vitalité totale du corps mais, si un jour la nécessité s'en faisait sentir (dans le cas d'un accident, par exemple), on pourrait rapidement revitaliser la zone touchée. Je dispose d'une série de témoignages de cicatrisations très largement accélérées par l'intériorisation mais qu'il serait fastidieux d'énumérer. C'est pourquoi je me limite aux cas les plus spectaculaires, les plus instructifs.

Bien que nos chirurgiens modernes disposent, outre de matériel extraordinairement performant, d'une habilité admirable – et que j'admire ! –, ce n'est pourtant pas le bistouri qui répare, mais bien l'Intelligence supérieure du corps. Il est possible de l'aider par les intériorisations et les visualisations.

Outre le système circulatoire, si sensible à notre état émotif, il y a aussi le système digestif qui réagit vite et fort. Une frayeur intense peut y déclencher une évacuation intestinale immédiate. Quand j'avais 10 ans, un de mes copains avait été très effrayé par un chien qui l'avait attaqué et mordu au mollet. Il avait eu une trouille telle qu'il s'était laissé tomber, ce qui avait calmé la bête, mais il avait aussi « fait » ce que vous devinez dans sa culotte ! Une mauvaise nouvelle ou une colère peuvent aussi bloquer la digestion ou faire vomir.

Quant aux yogis, ils n'attendent pas d'être malades ou blessés pour se brancher sur la Vitalité, sur l'Intelligence universelle. Ils puisent délibérément dans cette

énergie par l'intermédiaire de notre interface cosmique, l'*antarkarana*, qui fait partie du corps prânique, ou étherique, selon que vous préférez un terme à l'autre. Pendant la pratique de leur prânayâma, ils absorbent consciemment l'Énergie vitale qui nous entoure, nous imbibe, et la dirigent dans l'ensemble du corps pour en augmenter la vitalité. Cette Énergie cosmique qui a suscité la vie sur notre planète et sans doute sur d'innombrables autres planètes dans l'Univers, si inimaginablement démesuré, est à notre disposition partout où nous nous trouvons, même là où il y a peu d'atomes d'oxygène ionisés. Le simple fait de vivre prouve qu'on est branché sur cette Force ultime, dont parle la *Chandogya Upanishad*.

Cette Upanishad met ainsi en scène un père (Uddalaka) et son fils Svetaketu. Quand Svetaketu eut 12 ans, son père l'envoya chez un maître afin de l'éduquer. À l'âge de 24 ans, après avoir terminé ses études, il revient à la maison, très prétentieux et gonflé de son savoir tout neuf et parce qu'il savait les Védas par cœur. Son père, ayant constaté son orgueil, lui demande : « As-tu demandé à tes maîtres comment nous pouvons entendre ce qui n'est pas audible, percevoir ce qui n'est pas perceptible, connaître ce qui est ignoré ? » Svetaketu ayant répondu « non », son père entreprit de combler cette lacune. Il le fit d'abord jeûner, après quoi le fils ne se souvenait plus des Védas. Puis, à l'aide de divers exemples très concrets, le père lui fit prendre conscience de l'univers subtil sous-jacent à la réalité telle que nous la présentent nos sens grossiers et limités. Parmi ceux-ci il y a la parabole de l'arbre que voici :

« Si je frappe cet énorme arbre à la racine, il saignera, mais il vivra,

Si je frappe son tronc, il saignera mais il vivra,

Si je frappe sa cime, il saignera, mais il vivra,

Pénétré par le Soi vivant, cet arbre demeure ferme, absorbe sa nourriture et se réjouit.

Mais si la Vie, le Soi vivant, quitte une de ses branches, elle dépérit, si elle abandonne une seconde, cette branche dépérit, si elle abandonne une troisième, cette branche dépérit aussi, si elle abandonne tout l'arbre, tout l'arbre dépérit et exactement de la même manière, mon fils, sache ceci :

Ce corps, en effet, dépérit et meurt, lorsque le Vivant (le Soi) l'a quitté, mais le Vivant, le Soi ne meurt pas.

Cela qui est cette essence subtile, en quoi tout ce qui existe à son Soi. Cela est le Vrai, c'est le Soi, et toi, ô Svetaketu, tu es Cela. »

Remplacer Soi, ou le Vivant, par « Vie universelle » et la parabole prend tout son sens. Nous sommes cette essence subtile, il ne tient qu'à nous d'y puiser toujours plus de force vitale, toujours plus de prâna.

QUATRIÈME PARTIE

MÉDITER

1. YOGA CHITTA VRITTI NIRODHA

Ces quatre mots sanscrits, composant le célèbre sloka 2 des *Aphorismes* de Patanjali, figurent probablement parmi les plus denses, au point de vue signification, qui aient été écrits de main humaine.

Celui qui a compris le sens réel de ce sloka, a saisi du même coup le but et les moyens de la démarche yogique. En fait, la compréhension de ce sloka exige et présuppose celle de la psychologie indienne en général, yogique en particulier, reliée au Samkhya, l'un des six systèmes classiques de philosophie indienne.

Les traductions de ce sloka et des *Aphorismes* en langues occidentales ne manquent pas. L'une des plus anciennes est donnée par Swami Vivekananda dans son traité *Raja-Yoga* : « *Yoga is restraining the mind-stuff (Chitta) from taking various forms (vrittis).* » C'est-à-dire : « Yoga c'est réfréner la substance mentale (chitta) de prendre diverses formes. » C'est à peu de chose près la traduction à laquelle la plupart des Occidentaux se rallient. Nous citerons un autre auteur, J. H. Woods, professeur de philosophie à l'Université de Harvard, qui a publié sous le titre *Yoga-System of Patanjali*¹ le commentaire le plus complet disponible à l'heure actuelle, qui inclut en un seul ouvrage, outre la traduction des *Yoga-Sutras*, c'est-à-dire les *Aphorismes*

1. 1^{re} édition : 1914. Rééd. Kessinger Publishing, 2003.

eux-mêmes, le commentaire *Yoga-Bhashya* attribué à Veda-Vasya, célèbre auteur indien de l'Antiquité, et le *Tattva-Vaicaradi* de Chachaspati-Misra.

Sa traduction s'écarte un peu de celle de Vivekananda : « *Yoga is the restriction of the fluctuation of mind-stuff.* » En français : « Yoga, c'est restreindre les fluctuations de la substance mentale. »

Qui a raison ? Vivekananda ou J.H. Woods ?

Tous les deux sans doute, malgré les différences d'interprétation, et ils ont tous deux admis implicitement l'impossibilité d'enfermer la signification de ce sloka sanscrit en une phrase de nos langues occidentales, en la prolongeant par une longue explication.

En fait, on devrait presque s'en tenir au sanscrit, du moins dans des cas semblables, lorsqu'il est impossible de faire autrement. Le sloka de Patanjali est un de ces cas.

Nous devons nous plonger un peu dans la psychologie du yoga, seul moyen de saisir la pensée de Patanjali, et comprendre l'objectif visé par les techniques de son yoga et de la méditation. Et d'abord, pourquoi donc la psychologie yogique en lieu et place de notre psychologie occidentale ? Peut-il y avoir deux psychologies ? Notre psychologie occidentale ne peut-elle suffire à nous donner la compréhension de ces termes techniques ? Nous répondrons à cette question en tentant, sommairement, de distinguer les deux types de psychologies.

S'il faut en croire le *Dictionnaire de la langue philosophique* (P. Foulquié et R. Saint-Jean, P.U.F.), la psychologie moderne est la « science ayant pour objet le *comportement* de l'homme en tant qu'être conscient en situation dans le monde physique et social ». J. Nuttin précise : « Aujourd'hui la psychologie a compris que

l'activité psychique de l'homme doit être conçue comme un *comportement* dans le monde et que les différents processus mentaux ne sont, en réalité, rien d'autre que des composantes de cette conduite globale. Elle a vu d'autre part que ce comportement est toujours fonction du comportement d'autrui, de sorte que, dans l'étude du processus même, le facteur social entre comme un des déterminants essentiels » (*Les sciences soc. dans l'ens. sup.*, 138, Unesco, 1955). Se voulant objective, elle s'efforce, dans une large mesure, d'écarter l'introspection nécessairement subjective et aléatoire, donc peu scientifique, pour fonder son étude sur ce qui est observable, c'est-à-dire le comportement de l'individu.

Toujours d'après Foulquié et Saint-Jean, l'autre partie de la psychologie moderne s'efforce de pénétrer les secrets de l'inconscient, de ses perturbations, de son influence sur le conscient et sur le comportement de l'être humain. Elle est à vocation thérapeutique avant tout, ce que nul ne songe à lui reprocher. Il va sans dire qu'en comparant la démarche de la psychologie yogique à celle de la psychologie occidentale, il n'est pas dans notre intention de les opposer, ni de minimiser l'importance de notre psychologie occidentale en choisissant pour notre étude la position indienne, car de deux choses l'une : ou bien ce qu'elles décrivent et étudient correspond à la réalité, et dans ce cas cela ne peut être en contradiction avec la psychologie yogique. En fait, il n'existe pas de psychologie yogique ou indienne proprement dite, c'est-à-dire une branche séparée consacrée à l'étude du phénomène psychique, par exemple. L'étude du psychisme humain, du mental, n'est qu'un aspect de sa conception de l'être humain dans sa totalité. La pensée indienne est d'une part plus philosophique, d'autre part elle accorde une importance

fondamentale au fait même de la conscience et octroie la primauté à l'introspection. La qualifier de « philosophique » n'implique pas qu'elle soit abstraite ! Chez nous, le commun des mortels considère les philosophes soit comme des coupeurs de cheveux en quatre soit comme des gens évoluant dans l'abstrait ; pour le yogi et l'indien en général, sa philosophie constitue la base même de sa vie, de son comportement, pour utiliser le terme moderne !

En Occident, nous avons d'ailleurs deux approches apparemment non conciliées de la réalité consciente. L'une est neurophysiologique et consiste à étudier scientifiquement à l'aide des méthodes modernes d'investigation, le fonctionnement du cerveau humain (ou animal) et du système nerveux qui en constitue le prolongement. Cette recherche a donné des résultats spectaculaires, admirables quand on pense à la finesse des observations réalisées et à la masse de renseignements recueillis en peu d'années.

Le psychisme et la conscience y sont considérés comme résultant de l'activité cérébrale. À l'opposé, la psychanalyse, par exemple, va faire abstraction, en cours d'analyse, du cerveau et du système nerveux, en tant qu'entité physiologique cellulaire, pour s'intéresser à l'inconscient de l'analysé, s'exprimant librement, afin de déceler les perturbations et de déclencher le processus thérapeutique, but essentiel de la méthode.

Pour le yogi, l'élément essentiel de sa psychologie sera de distinguer « Cela-qui-est-conscient », le Spectateur, de ses instruments, c'est-à-dire les organes des sens et le cerveau, le mental, etc. Elle veut dégager aussi l'entité consciente, le « Soi », du « moi-je », avec lequel chacun d'entre nous s'identifie normalement. La psychologie yogique n'a donc, en principe, pas de

visées thérapeutiques. On peut dire que psychologie occidentale, neurophysiologie, neurochirurgie, psychanalyse constituent des entités complémentaires.

Venons-en maintenant à notre « citta ».

Nous avons vu que les deux auteurs que nous considérons comme les plus représentatifs, Vivekananda et J.H. Woods, adoptent tous deux « *mind-stuff* », substance-mentale, ou substance du mental, ou matière mentale.

Substance, matière, est ici d'importance primordiale, car cela implique que, dans la pensée de Patanjali et du Samkhya, le mental est substantiel, c'est-à-dire « matériel », pour autant que ce mot ait encore une signification précise en physique moderne. Cela veut surtout dire que « *mind* » qu'on est bien obligé de traduire en français par « le mental », faute de mieux, est considéré comme faisant partie de l'univers manifesté, qu'il n'est pas considéré comme une entité métaphysique ou surnaturelle. C'est important et nous y reviendrons. Qu'est donc cette « *mind-stuff* », cette « substance-dont-est-fait-notre-mental », en abrégé « substance mentale » ? Il n'est pas facile de le préciser et pourtant c'est essentiel à la compréhension de toutes les méthodes et techniques de méditation yogique.

Nous allons raisonner naïvement. Posons-nous quelques questions à propos du rêve. Disons tout de suite que ce n'est ni le « contenu » du rêve, ni sa signification éventuelle qui nous préoccupent, mais bien le fait même du rêve, non son interprétation.

Considérons un homme profondément endormi : le monde extérieur ne fait plus impression sur lui. D'accord, cela n'est pas absolument vrai, mais pour notre raisonnement et à ce stade, nous pouvons sans inconvénient faire abstraction de l'influence du monde

extérieur sur le dormeur et même sur ses rêves. Cet homme « mort » au monde extérieur est donc en train de rêver. Soyons gentils, ne lui imposons pas un cauchemar, gratifions-le d'un rêve heureux ! En rêve, il se trouve en vacances dans une île polynésienne ; il voit le ciel et l'océan tout bleus, la plage de sable, les cocotiers balancent leurs palmes, pour pimenter le tout, quelques mignonnes vahinés... Peu importe d'ailleurs le contenu du rêve, du moins pour l'instant. Il « voit », il « vit » tout cela en relief et en couleurs. La question se pose : « que » voit-il ? Il voit des formes, c'est bien entendu. Eh bien ce « quelque chose » qui prend ces formes vues par le rêveur et qui peuvent même se graver dans sa mémoire (il peut s'en souvenir au réveil), c'est la *citta*. Quelle que soit l'explication que donne ou que donnera notre science occidentale dans ce domaine, cela ne change rien. Le rêveur voit des formes et ce qui prend ces formes c'est donc la *citta*. Chacune des « formes » vues par le rêveur est une « modification » de cette substance mentale. Remarquez bien la distinction entre la matière première (la *citta*) et les formes qui s'y inscrivent, les *vriddis*.

Vritti, signifie littéralement « tourbillon ». Donc, quelle que soit la nature profonde de cette substance-mentale, par définition c'est elle qui, en se modifiant, nous devient visible en rêve. Nous ne voyons évidemment pas la substance-mentale elle-même, nous ne percevons que ses modifications, ses *vriddis*. Précisons qu'il ne faut pas prendre « forme » au sens limitatif du terme, celui d'« images visuelles ». « Forme » c'est ce que l'on voit, d'accord. Étant donné la prédominance du sens de la vue chez l'homme, le contenu de ses rêves sera principalement « visuel ». Mais toutes autres « sensations », qu'elles soient olfactives ou même des

sentiments ou des émotions si vous préférez, comme par exemple le plaisir dans un rêve agréable, la terreur dans un cauchemar, sont aussi des « formes », des modifications, des *vrittis* pour utiliser le terme que nous devrions employer à l'avenir.

Autrement dit, en psychologie yogique, pendant le rêve, il y a un spectacle, le rêve lui-même, constitué de modifications (*vrittis*) de la substance-mentale (parfois appelée substance-pensée ou pensante), *citta*. Remarquons que s'il y a du spectacle, il y a spectateur, mais nous en faisons abstraction pour l'instant, bien que pendant toute la durée du rêve, « moi » j'ai vu et vécu des modifications de ma substance-pensée.

Et quand je suis éveillé ?

Pour les yogis, la situation n'est pas fondamentalement différente. « Je » ne dispose que d'une *citta*, que ce soit à l'état de veille ou pendant le rêve, même pendant le sommeil profond dont nous verrons qu'il est, lui aussi, une *vritti* d'un type particulier. Lorsque je suis éveillé, je crois voir des objets extérieurs. Est-ce bien vrai ? Non ! Je ne vois que l'image des objets dans mon mental, c'est-à-dire une *vritti* dans ma substance-mentale. La lumière répercutée par les objets pénètre l'œil, stimule les terminaisons nerveuses dans ma rétine. L'excitation se transmet le long du nerf optique jusqu'aux centres d'interprétation dans mon cerveau, et par un mystérieux mécanisme, que personne n'a encore élucidé ni expliqué, cela se transforme en images (*vrittis*) dans mon mental, dans ma substance-pensante (*citta*). Je ne vois donc jamais les objets extérieurs eux-mêmes, je n'en vois que la représentation dans mon mental. Cette idée n'est pas particulière aux yogis, évidemment, elle a été exprimée dans bien d'autres conceptions de l'être humain. Retenons que

du point de vue de Patanjali, la seule différence entre l'état de veille et l'état de sommeil avec rêves, est que pendant la veille, les *vruttis* dépendent de la présence d'objets extérieurs, tandis que dans le rêve ils proviennent des profondeurs de l'inconscient. Comment savons-nous que nous n'avons qu'une seule « *citta* » ? Par l'auto-observation. Lorsque je suis sur le point de me réveiller le matin, il arrive que je perçoive encore des bribes d'images du rêve alors que des perceptions du monde extérieur (voix, par exemple) parviennent déjà à ma conscience éveillée, les deux types d'images étant mêlés et diffus. Je ne suis plus tout à fait endormi, ni encore tout à fait éveillé, je me trouve entre les deux. Je passe en fondu-enchaîné du « rêve » à la « réalité ». C'est parce que la *citta* est unique que l'homme, dans certaines maladies mentales ou sous l'influence de drogues ou sous l'effet de l'hypnose, peut être victime d'hallucinations. Des *vruttis* parasites, c'est-à-dire ne correspondant pas à des objets extérieurs réels, viennent se mêler aux images du monde extérieur dans le mental de l'aliéné ou de l'halluciné. Et, à des degrés divers il est vrai, ces cas de « mixage » d'images réelles et de parasites sont sans doute moins rares qu'on ne le suppose ! Le mental normal ne fabrique, à l'état de veille, que des *vruttis* correspondant aux stimulations reçues à travers les organes des sens en contact avec l'univers qui nous entoure. Et dans le rêve il s'abandonne à ses fantaisies, ou plutôt aux pulsions de son inconscient qui détermine l'apparition de certaines images plutôt que d'autres (nous tenons ce problème à l'écart pour le moment).

Dans le mental anormal il y a un mixage d'images oniriques et d'images correspondant à la réalité extérieure. Comme c'est la même et unique *citta* qui se

moule, la victime est incapable de les discerner. Pour l'aliéné, l'image parasite est vécue comme étant aussi vraie que les « vraies ».

Pour mieux préciser la pensée indienne, reprenons pour notre compte une image qu'ils utilisent volontiers. Ils comparent les *vrittis* à des tourbillons (nous avons vu plus haut que c'était la signification littérale de ce terme sanscrit), à des vagues, et la *citta* à la surface de l'océan. Précisons bien la surface. Or, les tourbillons et les vagues à la surface de l'océan, de quoi proviennent-ils ? D'influences extérieures (le vent) et de mouvements au sein de l'océan lui-même (courants par exemple). L'océan et ses profondeurs seront ce que la psychologie occidentale nomme l'inconscient. Les courants (tendances profondes de notre inconscient), modifiés par le relief du fond ou des épaves (traumatismes anciens, freudiens, par exemple), vont aussi créer des perturbations en surface et à qui observe les vagues de l'extérieur, il est presque impossible de discerner ce qui, dans les vagues, provient des profondeurs et ce qui est dû aux mouvements de l'univers extérieur, le vent. Quant à l'océan lui-même – surface et profondeurs réunies –, l'ensemble constituera « *manas* », le mental, sujet d'un prochain chapitre. La *citta* est donc une partie du mental comme la surface de l'océan est indissociable de l'ensemble, une partie privilégiée, celle qui se déforme et devient des vagues. Pour le navigateur, c'est la surface qui s'impose à son attention, il ne voit pas les profondeurs. Pour le « moi-je » conscient, seules les vagues-*vrittis* sont perçues comme réalité psychique, leur substrat inconscient profond demeurant caché. Et tout comme dans l'océan les vagues ne sont que les affleurements successifs de couches plus profondes en constant renouvellement, de même les *vrittis* qui

apparaissent dans notre *citta* sont des affleurements de l'inconscient modulés par la présence de l'univers extérieur.

Comment un yogi voit-il la psychanalyse ? Pour lui, dans le cas de la psychanalyse, en couchant l'analysé sur un divan, dans un endroit protégé (le cabinet de l'analyste) où il est soustrait aux préoccupations du monde extérieur et à ses menaces (je crois qu'il serait difficile de psychanalyser quelqu'un sur un champ de bataille pendant un bombardement), on réduit l'influence du vent ou de la tempête extérieure et on laisse les courants des profondeurs soulever des vagues en surface. Pendant ce temps on laisse l'analysé les décrire verbalement à mesure qu'elles se forment. Ces vagues seront donc conditionnées par les courants et les accidents du relief du fond marin, par exemple par la présence d'une épave coulée depuis longtemps dans tel détroit. Les vagues exprimeront et décèleront ces « épaves » ou autres accidents de relief et grâce à leur description, la tâche de l'analyste sera de déterminer le type d'épave et de l'éliminer ou de la neutraliser.

Mais il est temps de revenir à notre *sloka* 2 : « *Yoga citta vritti nirodha.* » Maintenant il s'éclaire ! Dans toutes les circonstances habituelles, le moi-je voit et vit les images surgissant dans sa substance mentale. Ces vagues proviennent du conflit ou de la simple rencontre de l'influence de l'univers ambiant et des autres êtres humains – ceux-ci faisant partie de l'univers extérieur bien entendu – et de ses propres pulsions profondes. Et ces images-mentales, ces *vrittis* dans sa *citta*, déterminent son comportement (en quoi nous rejoignons la psychologie occidentale moderne). C'est un processus naturel, normal, permanent chez l'être humain tout comme chez l'animal. Le yoga ne commence

réellement que lorsqu'on ne laisse plus libre cours à tout ce qui peut engendrer des *vrittis* dans la *citta*, des images dans le mental, mais qu'au contraire on veut les contrôler dans un sens restrictif « *nirodha* ». Remarquons bien, et c'est capital pour la suite de l'étude des méthodes et techniques de méditation, Patanjali ne dit pas « suspendre » ou « supprimer ». Il dit « restreindre » avec un sens de contrôle implicite. L'homme courant a un mental très agité, puisqu'il est le point de rencontre de deux univers, le monde intérieur et le cosmos qui l'entoure. La diminution du nombre des vagues intensifie leur puissance, ce qui nécessite un contrôle (digue) afin de ne pas provoquer des raz-de-marée. Quand y a-t-il, par exemple, restriction et contrôle des « *vrittis* » dans la *citta* ?

Reprenons l'exercice de la cuillère, qui a l'air si anodin, à tel point que d'aucuns pourraient le qualifier de puéril. Rappelez-vous qu'il s'agit, après avoir regardé attentivement une cuillère bien réelle, de fermer les yeux et d'imaginer la cuillère. Pendant que les yeux sont ouverts, la *vritti*-cuillère est due au contact avec l'objet extérieur-cuillère. Lorsque je ferme les yeux et que je l'imagine, j'oblige la substance-mentale (*citta*) à prendre la forme de la cuillère, ce qui est déjà un certain contrôle, puisque, en fermant les yeux j'exclus les influences visuelles de mon environnement et que j'inhibe les images que mon inconscient pourrait y former si je lui laissais le champ libre. L'image qui apparaît est imposée par le « moi-je » à ma substance-mentale ; si l'image est maintenue pendant un certain temps, il y a restriction et contrôle de *vritti* dans *citta*. C'est par là que le yoga, le vrai, commence, et pas seulement par la « concentration » comme on pourrait le supposer.

Et ici, nous abordons un point important, essentiel même. Habituellement, les *vrittis* sont indépendantes du libre choix du moi-je, et *a fortiori* du Spectateur. Elles matérialisent, à travers les formes, les dynamismes en présence à un moment donné, et notamment toute la situation psychologique du moment, impliquant tout le passé, individuel et héréditaire de l'individu. Les *vrittis* sont donc un « effet » résultant d'une multiplicité de « causes ». Lorsqu'un être humain neutralise les vagues pour en créer volontairement une, cette *vritti* construite et voulue devient une « cause » et modifie ce qui se passe sous la surface. Par conséquent, cela constitue un moyen d'influencer l'océan inconscient qui dort sous la surface. C'est ce que fait l'hypnotiseur. Les manœuvres hypnotiques ou sophrologiques (pour utiliser un terme mieux accepté maintenant) visent à calmer la surface du mental d'abord ; après quoi l'hypnotiseur réduit l'influence des agents extérieurs en captant l'attention du sujet et en établissant le « rapport », élément essentiel de l'expérience hypnotique ; enfin il crée, par ses suggestions, des représentations, des *vrittis*, dans la *citta* de l'hypnotisé. C'est ainsi qu'il influence l'inconscient du sujet d'une manière très puissante. Autrement dit, nous nous trouvons, dans le cas de l'hypnose, dans une situation diamétralement opposée à la démarche de la psychanalyse, laquelle laisse, au contraire, libre cours à l'inconscient pour moduler les « *vrittis* » en surface. C'est la raison pour laquelle Freud, qui était hypnotiseur avant de créer la psychanalyse, s'est rendu compte dans l'hypnose de l'importance de l'inconscient, mais aussi qu'il le muselait, l'influencait, lui supprimait toute possibilité d'expression. Il a dû prendre le contre-pied de l'hypnose pour arriver à ses fins thérapeutiques.

Les yogis sont bien conscients qu'en imposant une *vritti* particulière à la *citta* on influence le psychisme dans sa totalité (*manas*, que nous étudierons plus tard). Ils savent qu'une *vritti* créée volontairement, devient causale, c'est-à-dire qu'elle modifie tout le psychisme. En choisissant les *vrittis* adéquates, on peut restructurer profondément l'inconscient. Nous aurons tout le loisir de l'étudier ensemble. Il nous suffit pour l'instant de mentionner ce fait pour souligner toute l'importance que la méditation peut avoir dans une vie.

Il est certain que l'influence d'une *vritti* va dépendre de son intensité, c'est-à-dire de sa netteté par exemple, de son contenu émotionnel éventuel, de la durée de sa présence dans la *citta*. Une image maintenue dans le mental pendant de longues minutes, chaque jour, pendant des années, peut créer des modifications fondamentales dans la personnalité inconsciente de la personne, pour le bien comme pour le mal. C'est pourquoi on n'improvise pas des méthodes de méditation, on ne s'improvise pas « guru » dans ce domaine. Parmi les cadeaux que l'Inde nous a faits, il y a les méthodes de méditation éprouvées et patinées au cours des millénaires. L'étude détaillée d'une d'entre elle fera l'objet principal de cette suite de chapitres. Et la pratique ?

2. MÉDITATION

Tandis que notre psychologie occidentale n'étudie l'inconscient que depuis quelques dizaines d'années, en Inde il est exploré depuis des millénaires... Tandis que notre psychologie occidentale est essentiellement thérapeutique – ce que personne ne songe un instant à lui reprocher –, l'Inde cherche les moyens de transcender l'inconscient.

Tout comme on peut dire que le yoga commence là où s'arrête la médecine scientifique moderne, la psychologie indienne débute là où la psychologie occidentale estime avoir accompli sa tâche. Pour transcender l'inconscient, il faut le traverser pour découvrir dans ses tréfonds le noyau central de la personnalité humaine : l'instrument de choix pour y parvenir est la méditation. « Méditation » est un mot fort mal choisi d'ailleurs car il ne recouvre pas les activités et l'objet qu'il prétend désigner. « Méditer », dans l'optique occidentale, c'est « soumettre à une profonde réflexion » ou « réfléchir, penser profondément, avec force sur... » « Méditer » implique pour nous de la réflexion (donc une activité de l'intellect) et un certain effort. La méditation indienne vise au contraire à mettre l'intellect-raisonnant-raisonneur temporairement en veilleuse parce qu'il constitue l'obstacle qui barre la route vers les profondeurs de l'inconscient. D'ailleurs notre psychanalyse le sait fort bien : l'analyste se garde bien de demander à son patient

de « réfléchir profondément » ! Il l'incite au contraire à ne pas réfléchir, à laisser librement affleurer à la surface de la conscience toutes les images que l'inconscient voudra y envoyer. D'ailleurs, la relaxation physique et mentale est la porte d'accès vers la méditation indienne. « Méditer » est en somme l'opposé de « penser avec force ». La méditation est donc une activité mentale aussi peu intellectuelle que possible. Méditer, selon le yoga, est tout le contraire de résoudre des problèmes mathématiques. En outre, en n'utilisant que le seul mot « méditer » nous confondons le but et le chemin qui y conduit. La méditation est avant tout un état. L'adepte cherche à entrer dans l'état de méditation, or un « état » est distinct d'une « action ». Aussi longtemps que l'on médite, on n'est pas en état de méditation ! Mais le terme « méditer » étant admis, nous n'allons pas le rejeter ! Aussi, sans nous attarder plus longtemps à essayer de définir la méditation, venons-en plutôt à la pratique ! En Inde il existe, vous le savez, de très nombreux systèmes de méditation, telle par exemple la méditation décrite dans *Je perfectionne mon yoga*. Cette méditation est excellente et a fait ses preuves tant en Occident qu'en Orient. Il en est d'autres infiniment plus complexes, comme celle d'inspiration tantrique. Il n'est pas indiqué de la publier, car sa complexité constitue un inconvénient majeur pour sa diffusion en Occident, complexité qui présuppose un temps rarement disponible chez nous : qui donc peut consacrer quotidiennement deux heures à la méditation ?

Il existe par contre des méditations très simples, mais d'une efficacité remarquable, telle celle que nous allons voir ensemble.

La caractéristique commune de tous les systèmes de méditation, orientaux ou autres, est l'éducation

d'une faculté souvent méprisée et qualifiée de « folle du logis » : l'imagination. Par « imagination » il faut comprendre ici la faculté de créer des représentations mentales nettes et précises, presque aussi précises que des objets réels. En fait l'imagination est une faculté « créative ». À la limite, c'est presque notre seule faculté créatrice ! L'architecte crée d'abord l'image intérieure du bâtiment qu'il se propose de construire. Il « imagine » la maison, la transpose sur plan, et en fin de compte la maison réelle qui se construit sur le terrain dépend de l'image initiale !

Pour réussir de bonnes méditations, il faut d'abord rééduquer cette faculté que nous avons tous dans notre enfance, la faculté de se représenter intérieurement des scènes ou des objets. La méditation décrite ci-dessous est très utile à ce point de vue. Si elle reste classique par cet aspect, elle l'est moins par ailleurs. Les systèmes de méditation classiques se composent, pendant la phase d'approche de l'état de méditation (qui n'est pas atteint à chaque fois, bien loin de là !), d'une succession d'images, le plus souvent archétypales, à évoquer dans un ordre strict et immuable. Le but est de guider ainsi l'adepte, pas à pas, à travers des couches de plus en plus profondes de son psychisme non conscient. Dans notre méditation ci-dessous, seul un schéma général est tracé, il y est laissé une place importante à l'improvisation de l'adepte.

La technique

Rappelons qu'il est essentiel que la colonne vertébrale soit bien droite et verticale, que le corps soit rigoureusement immobile et relaxé. Cette dernière condition est indispensable et le moindre mouvement (un doigt

qui bouge, les lèvres qui font une moue) perturbent profondément l'ascension du psychisme – ou sa descente dans l'inconscient, pour autant que ces mots aient un sens dans le domaine du psychisme.

Tous les muscles qui peuvent être relaxés devront l'être. La respiration sera calme, silencieuse et régulière. Lorsque les conditions corporelles préliminaires sont réalisées, l'adepte commence par imaginer qu'il se trouve à la lisière de la forêt, par une belle journée ensoleillée de septembre. Quelques touches d'or teintent déjà le feuillage. En imagination, il suit un sentier qui le conduit au pied d'un chêne. Des glands jonchent le sol : il en ramasse un. Il s' imagine ensuite assis en Lotus dans la forêt. Puis il crée intérieurement une image aussi nette que possible d'un gland. Il en « voit » la forme allongée, avec la petite pointe au bout et, à l'opposé, la partie aplatie qui était sertie dans la cupule. En imagination toujours, il tient le gland dans la main et l'examine sous toutes ses faces.

Lorsque l'image est parfaitement nette, il imagine qu'il creuse un trou dans le terreau et qu'il y dépose le gland. Puis il referme le trou et devient le spectateur immobile de la forêt qui va se dépouiller de son feuillage. Il suit la chute des feuilles du chêne qui jonchent le sol, formant un tapis de cuivre et de bronze. Puis, le ciel se voile de nuages gris et la pluie ruisselle le long des troncs rugueux. Il peut aussi imaginer le merle qui se perche sur les branches dénudées, le lapin qui entre dans son terrier, près du chêne, l'écureuil qui plane d'un arbre à l'autre. Il peut se représenter le soir tombant sur la forêt et la brume estompant les contours. Absorbé par ce spectacle intérieur, le mental demeure cependant conscient du gland dans le sol, l'imagine s'imprégnant d'eau. Puis survient la première gelée

blanche et le ciel bleu s'étend au-dessus de la forêt givrée. L'hiver gagne du terrain. Le ciel devient menaçant et voici la neige qui tombe à gros flocons et recouvre les feuilles. Dans la terre gelée, il y a toujours le gland, emprisonné comme dans une gangue de béton. En imagination, l'adepte voit le paysage hivernal et le soleil qui fait scintiller la neige où les traces de pattes d'oiseaux et de petits rongeurs marquent une empreinte éphémère.

Vient enfin le printemps. Le soleil monte plus haut au-dessus de l'horizon, puis la neige se ramollit et fond. L'eau ruisselle sous la couche de neige fondante. Le soleil sèche les feuilles qui jonchaient le sol et que l'hiver a presque entièrement décomposées. Les oiseaux chantent le retour du printemps ! La terre s'ameublît et dans le gland enterré un travail mystérieux s'accomplit. Le germe se développe et cherche son chemin vers la lumière, tandis que de fines racines s'ancrent dans la terre. Le soleil réchauffe le terreau, une petite pointe surgit du sol : le petit chêne fait surface. Le printemps s'avance, des bourgeons s'ouvrent et notre petit chêne, minuscule au pied du grand, arbore fièrement deux ou trois feuilles vert tendre.

Peu importe si la représentation « colle » ou non à la vérité botanique : c'est l'intensité de l'image intérieure qui compte avant tout, et non l'exactitude scientifique ! L'adepte imagine alors le chêne qui grandit. Le tronc atteint maintenant la grosseur d'un crayon, puis celle d'un cigare. Le chêne s'élève à un mètre, deux mètres et ainsi de suite. Vous remarquerez qu'on ne repasse pas par un nouvel automne, et un nouvel hiver, etc. Maintenant l'adepte laisse dans son mental grandir le chêne presque à vue d'œil. Lorsque la taille du chêne le satisfait, l'adepte imagine les glands qui grandissent

aux rameaux du chêne, l'automne qui approche, la cupule qui se détache, tombe avec le gland et roule parmi les feuilles mortes. L'adepte le reprend dans sa main, le réexamine comme au départ de la méditation. Le cycle est bouclé, la méditation est finie. Lentement l'adepte reprend conscience de son souffle, fait bouger les doigts, se frotte les yeux, s'étire et se lève.

Pendant toute la durée de la méditation, l'adepte a refoulé les mots. Il a laissé le spectacle changeant de la nature se dérouler sous ses yeux, sans l'accompagner de commentaires. Dans le gland il a senti la présence du chêne futur, « involué » et invisible, mais présent potentiellement. Il a senti la présence de la vie universelle, dont le chêne et le gland sont des manifestations. Il a perçu que le gland matériel – et le chêne aussi, bien entendu – sont l'expression visible du chêne invisible caché dans le gland. Si le gland avait été planté dix mètres plus loin, le chêne aurait été composé de molécules et d'atomes matériels entièrement distincts de ceux qui le composent maintenant, et cependant le gland n'aurait pas donné naissance à un hêtre ! L'adepte perçoit, derrière la forme visible et tangible du gland et du chêne, la force invisible, le dynamisme vital qui se trouve « involué » dans le gland pour devenir le chêne, puis à nouveau le gland et ainsi de suite. Cet exercice ne se limite pas à développer la faculté mentale de créer des représentations intérieures aussi nettes et « réelles » que possible, il a des effets profonds sur le psychisme inconscient. Il sert à libérer les forces de l'inconscient, mais d'une manière qui ne peut en aucun cas devenir dangereuse. Il s'agit en fait d'une prise de conscience du dynamisme prodigieux de la vie et du *cycle* cosmique que représente l'involution. Involution du chêne dans le gland, évolution du chêne à partir du

gland. Une des bases de la pensée indienne est que toute évolution n'est possible que précédée d'une involution. De plus, le dynamisme de la Vie Cosmique apparaît dans ces cycles fondamentaux qui sont la reproduction de chaque Espèce dans les individus. La vie est si vieille sur notre planète : des millions d'années ! Et cependant chaque manifestation nouvelle est aussi jeune et fraîche qu'au premier jour. Chaque individu est porteur de l'Espèce et l'Espèce s'exprime à travers chaque individu. La pratique régulière de cette méditation peut amener une libération intérieure par la prise de conscience de la relation de l'individu (chacun d'entre nous) et de l'Espèce (humaine en l'occurrence). Cette perception et cette libération sont imperceptibles au départ. Après peu de temps cependant, une plus grande sérénité est ressentie, un dynamisme psychique accru se manifeste par une joie intérieure, l'intuition se développe dans divers domaines. Une puissance créatrice nouvelle se manifeste. La concentration devient plus facile, la mémoire s'améliore. Toute une maturation psychique s'effectue lentement mais sûrement. Une seule condition est requise : la pratique quotidienne et... le détachement des résultats, Il faut pratiquer avec régularité, sans attendre les résultats. Cette attitude, qui est celle du Karma Yoga, est le moyen le plus sûr de hâter la manifestation des résultats tangibles sur le plan conscient, celui de la vie de tous les jours, Cette méditation permet aussi l'intégration, cosmique de l'individu au phénomène prodigieux que représente la vie terrestre. Bien entendu, l'être humain constitue un cas très particulier de manifestation de cette Vie Universelle, mais il en est solidaire et les racines de sa propre vie « animale », physiologique, plongent dans le même passé que toute autre vie terrestre.

L'être humain a évolué parallèlement à toute la vie animale et végétale sur sa planète et un lien indissociable s'est ainsi créé au cours des millions d'années. Après quelque temps, un autre arbre ne sera plus perçu comme un « objet » du monde extérieur, un peu comme une machine, mais comme un « esprit » vivant.

Nous nous moquons des sauvages qui s'adressent à « l'esprit » de l'arbre... Peut-être ont-ils une perception plus fine que nous de « Cela » qui se manifeste à travers chaque être vivant, fût-ce un modeste végétal.

Pratiquez donc cette méditation régulièrement : chaque jour !

Note

Nous avons choisi le chêne et le gland, La même méditation pourrait se faire avec n'importe quel arbre ou plante ! À la limite on pourrait aussi bien prendre des petits pois ou des concombres, mais cela manquerait de poésie. Toutefois, si vous préféreriez un autre arbre (le hêtre par exemple), n'hésitez pas. En Inde, on utilise couramment le banyan, parce que sa graine est très petite et que l'arbre est énorme. Mais comme le banyan n'est pas « visualisable » par un Occidental, le chêne a été choisi : il est l'arbre le plus puissant et le plus représentatif de nos forêts,

3. TRATAK

Swami Shankarananda, de l'ashram de Sivananda à Rishikesh, âgé de 80 ans, pratique le yoga du contrôle mental ou Raja-Yoga depuis plus de 30 ans, et considère TRATAK comme fondamental tant pour les débutants que pour les yogis chevronnés. C'est pourquoi, chaque soir, aussi ponctuel qu'un fonctionnaire, il cadenas la porte de son *kutir* (gare aux singes !) et sa haute silhouette barbue, drapée d'ocre, descend vers les *ghats* du Gange.

Assis en Lotus sur une petite plate-forme surplombant le fleuve, de ses yeux bruns il fixe sans ciller un tourbillon dans le courant, sans qu'un muscle du corps ne bouge. Il est indifférent à ce qui se passe autour de lui : yogis se baignant dans le fleuve ou lessivant leurs dhotis sur un rocher, ou ce groupe de villageois, vieillards tannés et femmes en sari portant leur enfant à califourchon sur la hanche, à la mode indienne, attendant la lourde barge pour regagner la rive opposée. Pour lui, le monde extérieur s'est évanoui. Durant trente minutes il reste ainsi immobile, impavide, puis il essuie ses yeux embués, tourne son regard rempli de paix vers les sommets encore éclairés par le soleil couchant, fait quelques respirations et regagne son *kutir*.

Qu'est-ce que tratak ?

Tratak, ou tratakam, est un exercice de concentration, yeux ouverts. Dans le Raja-Yoga, c'est l'exercice de base pour acquérir la concentration et contrôler les « vagues » ou « ondes » mentales.

Dans le Hatha-Yoga, il est pratiqué avec la même ardeur, et constitue l'un des six exercices de purification corporelle (*shat kramas*) au même titre que *Neti*, *Basti*, *Nauli*, etc. J'ai cité en premier lieu le Raja-Yoga, parce que tratak constitue le premier et le plus important exercice pour maîtriser le mental : « Afin d'apaiser la turbulence mentale, un regard fort est absolument indispensable » (Rammurti Mishra).

Les deux types de tratak

Tratak consiste donc à fixer le regard sans ciller, jusqu'à l'apparition des larmes. On en distingue deux catégories :

- a) Tratak effectué sur des objets extérieurs ;
- b) Tratak dirigé sur un point de la surface extérieure du corps.

Comment pratiquer ?

Endroit :

a) Tratak peut s'effectuer partout, mais il est préférable, au début, de choisir une pièce tranquille où l'on peut s'isoler sans crainte d'être dérangé. L'idéal serait de disposer d'une pièce réservée au yoga, mais faute de grives...

b) Conditions physiques : pour contrôler le mental, il faut d'abord ne pas être gêné par le corps.

Dans ce but, les yogis se servent des poses

méditatives : lotus posture parfaite, posture aisée (en tailleur), *vajrasan* (assis dans la cuvette formée par les pieds). Si vous êtes en mesure de prendre l'une de ces positions et de la tenir CONFORTABLEMENT durant toute la durée de l'exercice, parfait. Sinon, en attendant que vous puissiez garder l'une de ces positions le temps prévu, n'importe quelle position assise, même sur une chaise, fera l'affaire. Si vous optez pour la chaise, choisissez-la assez basse, afin de pouvoir appliquer les pieds bien à plat sur le sol. IL FAUT EN TOUT CAS que la colonne vertébrale soit bien droite et verticale, le tronc en équilibre. Adossez-vous si c'est nécessaire.

La position correcte de la tête est importante : elle doit se trouver en équilibre au sommet de la colonne vertébrale pour éliminer les tensions dans la musculature de la nuque et du cou. Pour trouver cette position, basculez lentement la tête d'avant en arrière : bien vite vous repèrerez la pose idéale. Posez les mains l'une sur l'autre, paumes vers le haut, la droite sur la gauche. Essayez aussi l'inverse, c'est parfois plus confortable. Puis respirez calmement et relaxez-vous, depuis les jambes jusqu'au sommet du crâne, sans oublier les mains et les bras.

c) Conditions mentales Fermez les yeux, chassez de votre esprit soucis et préoccupations. En pensée, isolez-vous du reste du monde. Pensez avec toute la lucidité dont vous êtes capable : « Je dispose de ce corps humain, réservoir de potentialités formidables. C'est une chance unique. Par le yoga mental, je vais les éveiller peu à peu, les contrôler et m'en servir. À chaque expiration, mon corps se relaxe de plus en plus. J'abandonne chaque muscle à la pesanteur. Je relâche tout spécialement les paupières. Je suis calme, calme, calme. »

Les mots ont peu d'importance par eux-mêmes. Ressentez surtout intensément ce qui est exprimé par eux. Répétez ces formules, jusqu'au moment où vous ressentez en effet l'action de la pesanteur dans tous vos muscles et où une sensation de lourdeur envahit votre corps. Mais votre lucidité doit rester entière. Devenez le témoin muet de votre activité mentale consciente. Témoin silencieux, attentif, quoiqu'indifférent au succès ou à l'échec. Cessez de vous identifier au corps ou au mental : ce sont des instruments du Moi profond. En disant « mon » corps, « mon » mental, vous reconnaissez implicitement que vous n'êtes pas votre corps ni votre mental. Prenez-en conscience, quoiqu'en réalité vous soyez aussi votre corps et votre mental. Ceci peut vous paraître un peu confus, mais il n'en est rien, car ce sont deux aspects d'une seule et même réalité. Mais ne nous égarons pas dans des méandres philosophiques, revenons à notre travail. L'exercice va commencer, pour de bon cette fois. Vous allez bientôt ouvrir les yeux.

Au préalable, vous aurez disposé, à votre choix :

a) un carton blanc portant un cercle (rouge ou noir) d'un demi centimètre de diamètre, ou ;

b) un petit objet brillant, par exemple une bille en acier ou en verre d'un diamètre de 3 à 5 mm, éclairé, isolé sur un fond, noir de préférence, ou ;

c) une bougie allumée.

Distance de l'objet aux yeux : 1 m 50. Hauteur environ 10 cm au-dessus du niveau des yeux.

L'exercice commence...

Maintenant, ouvrez les yeux, posez le regard fixe sur l'objet, sans ciller. Les yeux peuvent être un peu

plus grands ouverts que de coutume. Limitez la fixation, au début, à une minute, à moins d'attendre l'apparition des larmes. Ne clignez pas des paupières lorsque les yeux picotent et s'embuent. Maîtrisez le réflexe. Tenez bon. Ne fermez les yeux que lorsque les larmes coulent le long des joues, et alors sur les paupières closes, étalez les larmes avec la paume. N'appuyez jamais avec les doigts sur les globes oculaires. Accordez aux yeux un temps de repos égal en durée à celui de la fixation. Pendant ce repos, yeux clos, évoquez l'image mentale de l'objet choisi. Essayez de le voir aussi clairement que si les yeux étaient ouverts. Vous pouvez recommencer la fixation une seconde fois,

Au début, limitez la durée totale de l'exercice (à faire le matin et/ou le soir), préparatifs non compris, à 5 minutes. Prolongez d'une minute environ par semaine. La nature de l'objet a peu d'importance. Il existe une infinité de variantes de *tratak* : sur la lune, le soleil couchant ou levant (jamais sur le soleil en plein jour !) ou, couché sur le dos, en fixant une étoile. Cette forme de *tratak* est assez impressionnante. Le *tratak* pratiqué par Swami Shankarananda est d'un autre genre, assez difficile...

Il s'agit de fixer un tourbillon à la surface du Gange ; or à Rishikesh il n'est plus tout à fait un torrent, mais le courant reste rapide, et il faut éviter de laisser entraîner le regard par le courant. Ce n'est guère aisé, mais quand on y réussit, on a l'impression que le fleuve s'est arrêté et que c'est l'observateur qui se déplace en sens inverse ! Le soir, si la pièce est obscure, il faudrait préférer la bougie, car elle attire le regard et le fixe aisément. En Inde, il est d'usage d'employer une veilleuse au *ghee* (beurre fondu), dont la flamme, petite et peu éclairante, a l'avantage de rester stable, sans vaciller au moindre

courant d'air. Si vous optez pour la bougie, fixez le regard sur la pointe de la flamme, non sur le centre. Éventuellement, augmentez la distance.

Que devient le mental ?

Comment occuper le mental pendant tratak ? En réponse à cette question, le Yogi Dharendra Brahmachari conseille au début, de lui laisser le champ libre. « *Let the mind go where it wants... in due time, it is bound to come back to the spot you look at, and stay there.* » (Laissez le mental vagabonder, au gré des associations libres, mais restez le Témoin.) Regardez s'écouler le flux des images mentales et soyez le spectateur assis sur la berge qui regarde couler l'eau, sans s'identifier au courant. Peu importe ce que le mental vous présentera, même s'il ramène en surface des pensées pas tout à fait en accord avec votre bonne conscience. Laissez-le faire, tôt ou tard le nombre des associations diminuera, et récompense finale mais lointaine, il viendra se poser où le regard se fixe. Si, au contraire, vous tentez de lutter contre le mental pour le forcer à rester fixé sur l'objet de tratak, soyez certain qu'il se rebiffera. Le mental est rétif de nature, il a horreur de toute discipline. D'échec en échec, il espère vous décourager, et en général c'est ce qui se produit en utilisant la manière forte. Considérez le mental comme un enfant gâté, à qui tout ou presque tout a été toléré depuis toujours : il adore cette situation et n'a aucun désir de la voir changer. Vous avez décidé de ne plus être le jouet de votre mental et de le contrôler. Vous pouvez aussi comparer un mental indiscipliné à un cheval sauvage. N'utilisez pas la méthode « rodéo » pour le dompter. Il aurait tôt fait de vous désarçonner. Armez-vous de patience et de persévérance. Une fois

soumis, le mental sera votre meilleur et plus fidèle serviteur, il réalisera, sans effort, des prodiges qui vous émerveilleront et vous récompenseront de votre travail.

Régularité et progressivité

Je vous ai parlé de la persévérance : c'est essentiel. Pratiquez avec régularité, chaque jour. Les effets sont cumulatifs, retenez-le. L'archer d'élite n'a pas acquis la sûreté de tir qui lui permet de faire mouche à tout coup sans un long entraînement. Et ce ne sont pas les dernières flèches décochées qui lui donnent la maîtrise. Les premiers essais ratés, les innombrables flèches qui ont manqué leur objectif ont contribué à sa formation tout autant que les coups au but. Il en va de même pour tratak. Ne brûlez pas les étapes. Ne vous attristez pas de la lenteur des progrès. La méthode des associations libres est infailible : il suffit de persévérer. Tout le secret est là. Surtout ne vous énervez pas. Si l'exercice vous ennuie, arrêtez. Vous le reprendrez le lendemain. Quand vous pourrez tenir longtemps, et par la pratique, vous arriverez à garder indéfiniment ou presque les yeux ouverts sans cligner des paupières, sachez que vous êtes sur la bonne voie : alors, vers la limite extérieure du champ de vision, des taches de lumière or apparaîtront. Il faut au moins un tratak parfait de 10 minutes pour que cela se produise. Surtout, lorsque les premières et fugitives lueurs se montreront ! Ne tournez pas les yeux vers elles : elles s'évanouiraient aussitôt. Continuez votre pratique : à la longue elles occuperont tout le champ visuel. Les yeux grands ouverts, vous aurez cessé de voir l'objet du tratak, il ne restera plus que cette lumière irréaliste. Et ensuite ? Lorsque vous en serez arrivé à ce point,

les instructions pour progresser encore vous seront transmises.

Nasagra drishti

Les formes de tratak décrites ci-dessus sont donc du type tratak sur un objet extérieur. Nasagra Drishti, ainsi que le suivant, Bhrumadaya Drishti, constituent les formes les plus courantes de tratak sur un point de la surface extérieure du corps. Pour Nasagra Drishti, ce sera le bout du nez. Les yeux sont mi-clos, la paupière supérieure baissée, le regard vise le bout du nez. Donc, les yeux convergent, vous « louchez ». Cet exercice n'est normalement pratiqué que sous la conduite d'un guide expérimenté, mais vous pouvez l'essayer avec prudence et lenteur. Au début, des migraines, des vertiges peuvent en résulter ; ces petits malaises disparaissent très bientôt. Durant ce tratak, le mental se concentre sur le nez. Au lieu de voir la lumière dorée, avec de la pratique, des parfums très agréables et inconnus sont perçus. Cet exercice stimule surtout les centres olfactif et optique, d'où stimulation du système nerveux tout entier (central et autonome) par l'intermédiaire de différentes associations de fibres des nerfs crâniens excités par l'exercice, spécialement celles du nez, des yeux, de la face et du cou. Il en résulte une action sur tout le système nerveux : c'est la raison pour laquelle il faut de la prudence.

De plus la position des yeux revêt une importance à ne pas sous-estimer. Dans le sommeil normal, j'allais dire « ordinaire » – mais le sommeil normal devient de moins en moins ordinaire –, le centre du sommeil bloque d'une part l'écorce du cerveau, le cortex, éteignant ainsi la conscience et abolissant l'action de la volonté, d'autre

part les ganglions de base, d'où assoupissement des muscles et des organes internes. Dans certains cas, il est possible de dissocier le sommeil de la conscience et celui du corps. Les phénomènes de léthargie, catalepsie et somnambulisme produits entre autres dans l'hypnose sont en grande partie des cas particuliers d'une telle dissociation. Pour ne citer qu'une application – d'où toute suggestion est exclue, puisqu'il s'agit d'une poule (le gallinacé) qu'on dépose par terre couchée sur le dos –, il suffit d'appuyer la tête de l'animal au sol et de tracer une ligne à la craie. La poule regarde fixement ce trait et ne peut plus bouger. Car la position des yeux étant étroitement liée au centre de sommeil, les voies motrices sont bloquées et la poule est paralysée : ce mécanisme explique aussi comment le serpent fascine sa victime en la regardant fixement dans les yeux, la clouant sur place.

Dans le sommeil « normal », les yeux occupent une position particulière : ils sont révoltés vers le haut, comme dans l'exercice suivant. Vous le constaterez en soulevant légèrement les paupières d'un enfant endormi.

Donc, dans *tratak* sur un objet distant d'un mètre cinquante au moins, il n'y a d'autres effets physiologiques que ceux produits par la fixation de l'appareil visuel et la maîtrise du réflexe ciliaire. Dans *nasagra drishti* et *bhrumadaya drishti*, les effets de la position particulière des yeux sont surajoutés, le corps dort, mais la conscience demeure éveillée. C'est pourquoi vous devez d'abord maîtriser le *tratak* ordinaire avant d'en aborder les formes les plus évoluées.

Bhrumadaya drishti

C'est tratak vers un point situé entre les sourcils, en focalisant à la fois le regard et l'attention sur Ajna Chakra, le « troisième œil ». Les yeux, révoltés vers le haut, convergent, la paupière inférieure close, la supérieure entrouverte. On peut aussi fermer les yeux. Pour favoriser la fixation de l'attention vers Ajna Chakra, il est souvent utile de s'aider d'une pièce de monnaie. Une pièce de 20 ou de 50 centimes par exemple, peut convenir. Appliquez-la sur le milieu du front, juste entre et au-dessus des sourcils, en appuyant le pouce sur la pièce, et vous constaterez, après avoir enlevé le pouce, que la pièce ne tombe pas. qu'elle reste collée au front. En vous concentrant sur les sensations qui se produisent sous la pièce de monnaie, il vous est plus facile de fixer votre attention à cet endroit. Après quelques instants, vous ne percevrez plus la pièce, bien qu'elle reste toujours appliquée au front, comme une ventouse. Ce tratak a les mêmes effets stimulants sur le système nerveux que le précédent, mais il y a perception de lumières (souvent bleues) au lieu de parfums. D'autres points de la surface du corps font l'objet de tratak, par exemple le nombril. Cette pratique a valu aux yogis, de la part des premiers Blancs qui les virent en action (explorateurs, soldats, commerçants ou aventuriers) une réputation peu flatteuse. Pensez : un sauvage à moitié nu qui passe son temps, les jambes croisées, à se contempler le nombril.

Résultats

L'objectif principal est le contrôle du mental subconscient. Mais les effets se manifestent sur d'autres plans.

a) effets physiques : maîtrise du réflexe ciliaire, excitation des glandes lacrymales, ce qui stimule leur production de larmes qui sont de puissants désinfectants qui stérilisent la surface extérieure de l'œil et le lubrifient ;

b) vous arrivez bientôt à ne plus percevoir votre corps. Il est entièrement relaxé et cela procure un très grand calme ;

c) la volonté est renforcée à un degré très élevé ;

d) amélioration de la mémoire et de la concentration, calme et confiance en soi.

Ces résultats se manifestent peu à peu. Patience. Confiance. La méthode a fait ses preuves depuis des millénaires. Le débutant qui se découragerait par l'absence de résultats après quelques jours, voire après des semaines, serait aussi naïf qu'un jardinier amateur qui, au lendemain des semailles, irait déjà gratter le sol pour voir « si ça pousse ». Il faut réunir avec soin les conditions nécessaires, travailler régulièrement, avec persévérance et alors les résultats DOIVENT se manifester. Faites plutôt comme le semeur qui, après avoir préparé le sol, se contente de lui confier les graines et attend qu'elles germent sans impatience, inquiétude ou scepticisme. Il sait que l'heure de la moisson sonnera. Les résultats du début sont minimes, comme les fragiles pousses vertes qui apparaissent quelques semaines après les semailles, mais elles annoncent la moisson future. Semez chaque jour et laissez, dans votre subconscient, se développer les germes de qualités promises. La moisson à venir récompensera votre patience et votre régularité. Ne disons pas « efforts » car il faut éviter tout « effort » dans le yoga, et plus encore dans le yoga mental que dans les âsanas.

Cette moisson future, c'est le contrôle du mental inconscient pour l'amener à obéir et à exécuter les ordres de la volonté consciente : un subconscient contrôlé est un instrument formidable.

Pour conclure il reste à répéter (une fois de plus) avec Swami Sivananda : « Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie. »

Note

En ce qui concerne la santé des yeux, *tratak* est absolument inoffensif lorsqu'il est pratiqué suivant les règles énoncées dans ce chapitre. *Tratak* est même un exercice très utile pour la correction de la vue, spécialement en cas de myopie.

4. MÉDITER, POURQUOI, COMMENT ? (1)

Que cette vie et cet univers sont étranges !

Il y a, d'un côté, la vie banale de l'homme de tous les jours que « je » suis (ou que « je » crois être), qui passe son existence dans la grisaille du quotidien, qui se demande parfois ce qu'il vient faire dans ce monde. Il y a les gestes familiers, fastidieux presque, qui nous accompagnent du lever au coucher, la monotonie de la tâche quotidienne, la banalité du cadre de la vie : le bureau avec son téléphone agressif et impertinent, ses soucis, souvent son air vicié et surchauffé. Il y a tous les problèmes, grands ou petits qui nous harcèlent sans cesse et le temps qui passe, inéluctablement, à la fois si lentement et si vite ! Il y a la ville avec sa circulation, ses lumières et ses poussières, ses murs gris et ses palais, la pluie et le bruit, et la marée des autres êtres humains qu'on dit être nos frères, au destin si semblable au nôtre, mais qui nous côtoient comme autant d'étrangers, plongés dans leur petit monde à eux. Tous ces gens qui se bousculent, s'aiment, se haïssent ou tout simplement s'ignorent. Ils naissent, mangent, grandissent, travaillent, dorment, se marient, ont des enfants qui recommencent le même cycle, tout cela avec comme toile de fond la perspective de mourir dans quelques années. Et tout cela grouille sur une planète qui n'est guère plus qu'une poussière gravitant autour d'une étoile bien moyenne, notre soleil, lui-même une

poussière dans notre galaxie parmi les milliards d'autres...

Quelle insignifiance... !

Que reste-t-il de l'exaltante vision de l'adolescence avec ses vastes projets, ses envolées, son enthousiasme, sa vitalité, son désir de rebâtir le monde ? Si peu de chose... et cependant au fond de nous-mêmes « quelque chose » persiste à croire qu'un être humain, c'est « quelque chose » d'important.

Et c'est cette petite voix, à peine audible, qui a raison. Oui, un être humain, vous, moi, c'est fantastique, mais surtout c'est mystérieux !

Tel est le paradoxe de l'homme de notre siècle : il explore le cosmos, envoie des émissaires sur la lune, écoute les galaxies avec ses radiotélescopes, analyse les étoiles à des milliards de milliards de kilomètres, tandis qu'il ignore la nature et la composition exacte du centre de sa propre planète, là juste sous ses pieds, et, plus grave, il ignore ce qu'il est lui-même, il ignore la nature de son propre mental, de son psychisme ; ignorant tout de sa nature profonde, il ignore même ce qu'est réellement son corps.

La méditation est ce processus qui lui permet d'explorer et d'unifier son univers intérieur, d'y partir à la découverte de son être profond, de transcender le petit personnage épisodique appelé M. ou Mme Untel (avec lequel il s'identifie erronément) pour cosmiser son existence, pour lui donner sa véritable dimension.

« Qu'est-ce que l'homme dans la nature ? Un néant à l'égard de l'infini, un tout à l'égard du néant, un milieu entre rien et tout » écrivait Pascal.

L'homme est bien plus que cela ! Il plonge ses racines autant dans l'infra-atomique que dans les galaxies. Il n'est pas un « milieu entre tout et rien », il est un lien

entre le substratum nucléaire de l'atome et l'infini des espaces intergalactiques !

Le processus de la méditation lui permet de relier tous ses plans d'existence et du même coup lui confère sa véritable dimension, lui révèle sa nature réelle et simultanément celle de l'univers tout entier.

Mais revenons sur terre !

Vers le petit personnage qui va méditer...

Comment doit-il s'y prendre ?

Commençons par le commencement, qui est peut-être aussi la fin : « Je médite avec et dans mon corps. » Oui, je médite avec mon petit doigt autant qu'avec mon foie, avec mon intestin autant qu'avec mon cerveau (j'ai failli écrire avec mes « tripes » mais ce n'est pas convenable !). C'est pourquoi la préparation indispensable à la méditation est la pratique des âsanas, du prânayâma, des exercices de purification corporelle que nous supposons réalisée.

La vie, ce mystère !

Un corps humain est un événement cosmique grandiose dont la signification profonde et la complexité nous échappent. Nous ne connaissons de notre corps que la pellicule extérieure, la peau, de même que nous ne connaissons que la mince pellicule superficielle de notre psychisme. Nous vivons en surface, nous ne connaissons que les vagues et ignorons l'océan qui est en dessous. Le classique poncif de la partie immergée de l'iceberg est à la fois trop éculé et si insuffisant que je me garderai bien de l'employer. Nous n'allons pas nous lancer dans une envolée lyrique sur la merveille vivante qu'est notre corps avec tous ses rouages

organiques et nerveux ! Il suffit d'étudier quelque peu l'anatomie et la physiologie pour être frappé par la perfection avec laquelle fonctionne cette « mécanique » aux rouages si complexes ! Il y a de quoi s'émerveiller, sans aucun doute. Mais cette organisation si délicate et résistante à la fois a été chantée tant de fois que nous ne pourrions que tomber dans les clichés habituels. Notre approche sera surtout utilitaire et dirigée vers la compréhension des techniques de la méditation.

Notre regard veut percer plus loin dans les profondeurs de notre corps qui est le point de rencontre et de convergence de tous les plans d'existence de l'être humain, de tout être vivant. Il est surtout imprégné de psychisme et de conscience.

Commençons par le début !

Il est d'abord une république cellulaire, composée de milliards d'individus, nous le savons mais nous l'oublions et surtout nous ne « réalisons » pas ce que cette vérité implique. Les yogis de l'Antiquité, par une intuition géniale, avaient perçu l'existence de ces « petites vies » qui composent la grande. Chaque cellule est incontestablement un être vivant, une individualité, en ce sens qu'on peut l'isoler, l'étudier au microscope. Or la vie, qu'est-ce ? Question redoutable, quoique primordiale ! Et je n'aurai – faut-il le dire ? – pas la prétention d'y répondre définitivement car si j'étais capable de vous préciser exactement ce qu'elle est, je serais (au moins) prix Nobel ! Disons que dans la pensée des yogis, elle n'est pas un principe immatériel ou surnaturel, mais plutôt une propriété fondamentale, une modalité d'être de notre univers. En Occident, nous tentions d'établir la ou les distinctions entre les « choses » non vivantes, inanimées, et les « êtres » doués de vie. Tout cela parce que notre mental

d'Occidental a besoin de catégories bien tranchées, et c'est cela qui l'empêche d'appréhender l'ensemble.

Les objets dits inanimés sont peut-être plus « vivants » que nous ne le supposons !... Cela n'empêche, direz-vous – et vous aurez raison –, qu'il y a des différences fondamentales entre un chat et une chaise, entre une cellule vivante et un grain de poussière de même dimension ! Jusqu'à un certain point donc, d'accord, quoique – répétons-le – la frontière entre le vivant et l'inanimé n'ait pas encore pu être tracée avec précision. Certains virus se reproduisent et ont toutes les apparences de ce qu'on désigne habituellement par « la vie », mais ils pourraient tout aussi bien être classés parmi les cristaux, par exemple. Disons pour l'instant que la vie est avant tout une propriété d'organisation, de structuration de la matière en vue d'un objectif déterminé. Si nous demandons l'avis de Jacques Monod, il nous dira (dans son livre célèbre et contesté *Le Hasard et la Nécessité*, 1970, Seuil, Points Essais) : « *L'objet inanimé doit tout au monde extérieur et est soumis aux agents extérieurs qui l'ont façonné* », tandis que « *l'être vivant résulte d'un processus totalement différent en ce sens qu'il ne doit presque rien à l'action des forces extérieures mais tout, de la forme générale jusqu'au moindre détail, à des interactions 'morphogénétiques' internes à l'objet lui-même, structure témoignant donc d'un déterminisme autonome, précis, rigoureux, impliquant une liberté quasi totale à l'égard d'agents ou conditions extérieures capables, certes, d'entraver ce développement, mais non de le diriger, non d'imposer à l'objet vivant son organisation.* » Je m'empresse de dire que si je partage cette définition, ou plutôt cette précision relative à ce qui distingue les êtres vivants de ceux que nous considérons comme non-vivants, cela n'implique pas de ma part une adhésion aux thèses philosophiques développées par Jacques

Monod dans le livre cité. En citant cet auteur, j'esquive toute critique relative à une éventuelle conception vitaliste, animiste ou autre de la vie, du moins dans sa définition ci-dessus ! Nous retiendrons surtout que l'être vivant, sans contrevenir aux lois physiques, s'en sert en vue d'objectifs précis, qu'il doit sa forme à lui-même. Structure, forme autodéterminée caractérisent l'être vivant. Un objet inanimé conserve également sa forme, aussi longtemps que les forces extérieures ne la détruisent pas. Souvent plus longtemps que les vivants. La *Vénus de Milo* survit depuis des siècles au modèle et au sculpteur inconnus auxquels elle doit sa forme ! L'être vivant – cellule, insecte, homme – maintient sa forme à travers un continuel échange de matière avec l'univers extérieur. Une cellule, pour rester à ce niveau, est une structure et une forme permanente à travers un flux incessant de particules matérielles. Tout comme le disaient déjà les Grecs, « il est impossible de se baigner deux fois dans le même fleuve », on ne voit pas deux fois de suite le même individu vivant. Il s'empare sans cesse d'éléments dans l'univers dit « extérieur » pour les intégrer dans son organisation et en même temps rejette les éléments dont il n'a plus besoin. S'il cessait, il mourrait aussitôt ! Une cellule peut être comparée à un fleuve, dont la structure et la forme seraient les rives, et la matière qui la compose, l'eau qui s'écoule et change constamment. Cette notion de forme et son importance, nous la retrouverons à l'échelle du corps humain dans sa totalité d'ailleurs, et c'est pourquoi il est utile d'insister déjà dès la cellule sur cette notion de « forme ». N'est-ce pas d'ailleurs la « forme » qui distingue les diverses espèces les unes des autres ? La « forme » est en quelque sorte un moule invisible dans lequel coule un flux incessant de particules matérielles.

Ce corps imbibé de psychisme

Mais, ce qui distingue essentiellement tout être vivant, c'est qu'il est habité par un psychisme. Méfions-nous des mots. « Psychisme » est un mot dangereux à cause de ses implications philosophiques, or nous ne voulons pas faire de philosophie ici ! Pour les penseurs indiens, ce que nous appelons habituellement « psychisme » n'est pas un principe immatériel, surnaturel, superposé ou non à la matière vivante, mais totalement étranger à elle. Pour les yogis, le psychisme est plutôt une modalité particulière de l'énergie cosmique qui peut se manifester ailleurs sous la forme de « matière inanimée ». Vous admettrez que, pour nous, le psychisme implique nécessairement la « faculté d'être conscient, de percevoir ».

Étant un être vivant répondant à ce qu'en a dit Jacques Monod, une cellule dispose en outre d'un psychisme, d'une possibilité de perception de l'univers et de son environnement immédiat, et est douée d'une mémoire : une amibe dispose d'une certaine forme de mémoire, puisqu'on peut la conditionner. Notons que si l'on ne peut identifier « mémoire » et « psychisme », les deux s'impliquent mutuellement. La mémoire pré-suppose un psychisme, rudimentaire ou non, et sans mémoire un psychisme est incapable de fonctionner. Quant à ce que peut être le reflet du monde environnant reflété dans le psychisme d'une amibe, d'une cellule ou d'un organisme, cela nous est proprement inconcevable. Il y a incommunicabilité entre le niveau de la conscience éveillée, de l'intellect humain et les autres niveaux de conscience. À moins de devenir abeille nous-mêmes, nous ne pourrons jamais nous représenter ce que peut voir et percevoir une abeille !

Mais si cette incommunicabilité existe, est-il important du point de vue de la pratique de la méditation de tenir compte du psychisme cellulaire ? Où cela nous mène-t-il ? Cela nous conduit à ceci : le psychisme n'est pas une modalité de fonctionnement du cerveau humain, c'est une propriété fondamentale de son corps tout entier. Mon corps C'EST du psychisme, d'abord et avant toute autre considération. Et c'est extrêmement important. La psychosomatique ne s'applique pas – ou plutôt ne devrait pas seulement s'appliquer – aux relations entre le macro-psychisme humain et son corps pris dans sa totalité. Elle devrait s'enraciner dans la psychosomatique cellulaire ! Bien sûr, nos cellules ne disposent pas de système nerveux et c'est pourquoi bon nombre de scientifiques hésiteraient à leur reconnaître un psychisme. C'est vrai. Mais elles n'ont pas de système digestif non plus et cela ne les empêche pas de digérer des matières extérieures. Un globule blanc, ou phagocyte, si vous préférez utiliser le terme scientifique, n'a ni bras ni jambes, il lui en pousse quand il rencontre une bactérie ennemie, l'englue, l'englobe, l'ingère et la digère. Sans mains, ni bras, ni bouche, ni tube digestif au sens humain du terme. De même son psychisme rudimentaire (ce qui ne veut pas dire vague) est adapté à son niveau d'existence et peut fonctionner sans avoir besoin de système nerveux.

Qui peut prouver que le psychisme implique nécessairement un système nerveux ?

Méditer avec mes cellules !

Si ma méditation ne descend pas jusqu'à impliquer le psychisme de chacune de mes cellules, elle flotte réellement « au milieu entre le néant et l'infini ». Ma

méditation devra harmoniser et englober tous les psychismes cellulaires. Non seulement c'est possible, c'est même indispensable, sans quoi la méditation ne serait qu'une activité de surface.

La méditation, la vraie, l'intégrale, doit « descendre » jusqu'à la plus humble des cellules.

La méditation est un festival à l'intention de tout le peuple innombrable des cellules. Elle est ce qu'étaient les noces royales au temps de la splendeur des rois de ce monde.

Lorsqu'il y a un mariage en Grande-Bretagne par exemple, cet événement qui ne devrait regarder que la princesse et son époux, la famille royale à la rigueur, est cependant considéré comme un événement pour tout le peuple britannique et chaque citoyen participe à l'événement.

C'est votre droit le plus strict de considérer tout ceci comme des affirmations gratuites ; par contre, j'ai le droit de l'affirmer pour l'avoir éprouvé : notre psychisme conscient global n'est qu'une modalité particulière et fragmentaire du psychisme total de notre être, et surtout il est un niveau d'intégration des psychismes cellulaires totalisés. Cela explique notamment certains effets psychologiques du yoga, je veux dire de ce que tant d'Occidentaux appellent « le yoga », c'est-à-dire la pratique quotidienne de quelques âsanas.

J'ai, dans mon classement, des dizaines de témoignages d'Occidentaux qui se sont mis à la pratique des âsanas pour de simples motifs hygiéniques. Ils ont été surpris de constater les effets profonds des âsanas sur leur psychisme, sur leur caractère, sur leur joie de vivre et ils se sont intéressés par la suite aux aspects plus « spirituels » du yoga. Cette intensification de la joie

de vivre n'est que l'expression globalisée du mieux-être de chacune de nos cellules. Les âsanas font mieux circuler le sang, la lymphe, mais aussi le prâna et la pensée à travers le corps, ce qui permet aux cellules d'être mieux nourries, mieux purifiées, plus heureuses. Oui, les cellules peuvent être heureuses ou déprimées (c'est, hélas, très vrai). Heureuses, c'est la santé et la joie qui nous habitent. Déprimées, on ne se trouve pas bien dans sa peau ni dans son psychisme, on n'a aucun goût à la vie. Les cellules sont conscientes, oui ! Elles sont aussi et surtout des êtres sociaux. Tout comme une abeille écartée de la ruche se meurt, même si elle dispose de nourriture en quantité suffisante, même si elle se trouve dans un milieu qui devrait lui permettre de vivre ; nos cellules sont des êtres vivant en société, en famille. Une société primitive, tribale au meilleur sens du terme. Elles ont même un psychisme collectif ! Leur famille la plus proche, ce sont toutes les autres cellules du même organe ! Des recherches récentes montrent que les cellules communiquent entre elles ! Et elles ont un psychisme collectif, un inconscient collectif, celui de l'organe dont elles font partie. Très hardi comme affirmation ! Surtout pas neuf ! Le grand médecin (et chimiste) flamand Van Helmont (Bruxelles 1577-1644) les appelait les « Archées ». Entre parenthèses, notons que, vers 1640 il obtint le gaz carbonique, distingua les divers gaz de l'air, et ce fut lui qui imagina d'ailleurs ce terme « gaz ». Il créa le thermomètre et trouva le suc gastrique. Pas rêveur pour un sou donc ! Van Helmont distinguait les Archées (inconscient collectif) du cerveau, du cœur, de l'estomac, etc. Dans son esprit ce sont ces Archées qui, dans le perpétuel renouvellement de notre corps, déterminent la forme et le fonctionnement des organes auxquels ils président. Van Helmont distinguait

aussi « l'Archeus Faber », l'Archée-Fèvre, l'Archée-Artisan qui détermine et conserve la forme générale du corps (cité par Albert J. Caillet dans *Traitement mental et Culture spirituelle*, Paris, Vigot, 1941). Notre science a conservé le thermomètre et le « gaz carbonique » de Van Helmont mais elle a relégué les Archées aux vieilles lunes... peut-être à tort et un peu vite...

Vraies ou fausses, ces affirmations n'enlèvent aucune valeur aux techniques de la méditation qui seront décrites ultérieurement. Il vous est cependant loisible de rejeter ce raisonnement ou de le considérer comme une hypothèse gratuite.

Il n'empêche qu'en se basant sur de telles hypothèses, les yogis trouvent le moyen de « parler » à leurs organes : si un organe est momentanément en difficulté, ils sont capables de le stimuler, de l'encourager, et de rétablir ainsi son fonctionnement tout à fait normal. Ils savent comment s'adresser à ce psychisme collectif, et le moyen vous sera donné : ce n'est même pas difficile... Les cellules sont très émotives ! Les cellules et les organes ont tellement « l'esprit de famille » qu'ils rejettent les intrus. Pourquoi donc les greffes d'organes se heurtent-elles à tant de difficultés ? La greffe d'un organe, rein, cœur, voire même poumon, n'est plus un problème technique pour le chirurgien, les méthodes sont au point. Les problèmes surgissent au niveau des phénomènes de rejet. Chaque organe est une famille de cellules, elle-même insérée dans un groupe social plus important, le système digestif par exemple, et ainsi d'intégration en intégration, on aboutit à la spécificité de chaque individu humain. Introduire un organe étranger crée un véritable problème racial au sens le plus racial du terme. Tout comme les poules attaquent la nouvelle venue qu'on introduit dans le poulailler,

l'organisme rejette toute famille cellulaire étrangère (organe greffé) et ce avec d'autant plus de vigueur que leur type « racial » est plus éloigné. Si le receveur d'organe et le donneur sont très proches (frères par exemple), la greffe aura d'autant plus de chances de réussir. Pour tourner la difficulté, il faut tromper l'organisme pendant un certain temps, bloquer ses réactions de défense par des moyens chimiques, médicamenteux, jusqu'à ce que le groupe « immigrant » se soit « naturalisé » et que son psychisme collectif se soit intégré à celui de l'organisme tout entier. À ce moment-là la greffe est réussie et acquise définitivement. Parfois cette intrusion sera ressentie au niveau psychique supérieur comme une importante perturbation et certains « greffés » du cœur (plus l'organe est capital plus grand est le risque) présentent des troubles mentaux importants. Croyez bien que je me rends parfaitement compte à quel point ce qui précède s'éloigne des conceptions actuelles en matière de physiologie et d'anatomie, et même de psychologie. Mais la pratique de la méditation intégrale vous permettra d'en percevoir intimement la réalité.

Le cerveau lui-même est une famille de cellules, comme les autres organes ! C'est même une famille de familles de cellules, d'ailleurs groupées en unités spécialisées. Certaines sont des spécialistes des relations extérieures. Dans le cerveau existent des centres d'interprétation d'informations provenant du monde extérieur, ou considéré comme tel. Quand la rétine est frappée par les grains de lumière qui pénètrent l'œil, les excitations voyagent le long du nerf optique et aboutissent dans les centres d'interprétation visuelle du cerveau. Lorsque vous regardez le monde extérieur, des milliards de cellules sont à l'œuvre pour décoder les excitations, les interpréter et vous présenter cette

vision de votre environnement. Elles font, chacune, consciencieusement leur travail, mais vous n'avez conscience que de l'ensemble. À tout jamais la cellule individuelle ignorera ce spectacle perçu par vous ! Ici d'ailleurs, nous rencontrons un autre mystère, sur lequel nous nous pencherons lorsque le moment sera venu, celui du mental humain. Nous pensons et sommes conscients à l'aide de notre cerveau, c'est sûr, mais est-ce bien DANS le cerveau lui-même ? Notre mental est-il dans notre cerveau ou notre cerveau dans notre mental ? Ne répondons pas à cette question. Contentons-nous seulement de constater qu'à l'heure actuelle aucune explication scientifiquement satisfaisante de cette prise de conscience du phénomène de la conscience et des relations du « mental » et du cerveau n'a encore été présentée. C'est bien le comble que l'homme n'ait pas encore réussi à expliquer ni où ni comment il pense ! Ce qui nous est le plus familier, la conscience de notre environnement, est enveloppé de mystère insondable ! Nous devrions ici « sauter » une autre étape : notre psychisme individuel est lui-même intégré dans un psychisme collectif qui le dépasse jusqu'à atteindre le psychisme cosmique car pour les yogis l'univers vit et pense. Mais n'allons ni trop loin ni trop vite !

Le but de cet exposé n'était pas de sortir des sentiers battus pour le plaisir, mais bien de nous faire prendre conscience de ce qu'un corps humain est un événement considérable, un événement cosmique, unique d'ailleurs, imprégné de psychisme, et que ce corps et l'ensemble des psychismes cellulaires doit être préparé à la méditation et impliqué dans le processus. Que cette implication de la totalité de l'organisme dans le processus de la méditation en constitue d'ailleurs la base indispensable. Ne pas tenir compte de ces faits, c'est tenter

de construire une pyramide sans base !

Cela indique aussi que la méditation est impensable sans une discipline physique totale. Les techniques du hatha-yoga ne sont pas les seules à pouvoir constituer cette discipline, mais il est hors de doute que les yogis ont mis au point les techniques physiologiques les plus efficaces, c'est-à-dire permettant d'obtenir ce résultat avec le moins de perte de temps et en toute certitude, sous la forme des âsanas et du prânayâma, sans oublier la diététique et une discipline de vie en général. Nous nous limiterons aujourd'hui à mettre l'accent sur l'importance du corps et des préparatifs corporels au point de vue du processus d'intégration cosmique appelé méditation.

L'essentiel est de retenir que ce processus doit inclure et englober le corps tout entier, celui-ci étant imprégné d'innombrables niveaux psychiques, partant de la cellule jusqu'au psychisme total, en passant par une gamme de niveaux d'intégration intermédiaires. Cela nous permettra de mieux saisir l'importance des conditions physiques, ou plutôt corporelles de la méditation. Toutefois, nous n'attendrons pas de connaître ces conditions en détail pour entamer notre pratique. Les discours, c'est fort bien, mais il ne faut pas perdre de vue le slogan de Swami Sivananda : « Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie. » Il savait ce qu'il disait ! Notre once de pratique pour cette fois, sera de « jouer avec les phosphènes ».

Concentration sur les phosphènes

Dans la succession de chapitres consacrés à la méditation, nous serons, comme toujours, axés principalement sur la pratique. Toutefois, avant d'aborder l'étude

détaillée d'une méditation-type, il sera nécessaire de débayer et de préparer le terrain, en l'occurrence de préciser d'abord les conditions corporelles, et mentales ensuite, et les réunir pour méditer avec succès. C'est dire que nous ne pourrons entamer l'étude pratique que d'ici quelques mois ! Faut-il attendre jusque-là pour entamer notre pratique ? Pas du tout. Nous déterminerons entre nous quelques exercices préparatoires, souvent peu connus, quoique très efficaces pour le contrôle du mental.

C'est pourquoi nous allons examiner ensemble aujourd'hui une pratique fascinante : la concentration sur un phosphène. Qu'est-ce qu'un phosphène ? Un phosphène n'est autre chose qu'une perception lumineuse non engendrée par une lumière extérieure, mais produite par exemple par un choc, une compression du globe oculaire ou une excitation électrique de l'œil. Lorsque vous « voyez trente-six chandelles » après vous être cogné la tête, vous voyez des phosphènes. Ou bien si vous fermez les yeux et que vous serrez très très fort les paupières pour comprimer vos globes oculaires, les sensations visuelles qui en résultent sont aussi des phosphènes.

La caractéristique principale du phosphène est donc d'être une lumière perçue mentalement, mais ne correspondant pas à une lumière « réelle » extérieure.

Comment allons-nous produire notre phosphène ? Rassurez-vous, pour créer des phosphènes nous n'aurons pas à emprunter la matraque du gardien de la paix pour nous asséner des coups sur le crâne. Nous n'aurons pas non plus recours à la compression, bien que cette méthode soit utilisée en yoga : on place alors les pouces sous les arcades sourcilières, puis on les appuie contre les globes. La compression produit des sensations

lumineuses, à ne pas confondre avec « l'illumination »... Nous aurons plutôt recours à une variante d'un exercice yogique très classique, *tratak* sur le soleil couchant ou levant, avec concentration subséquente sur l'image résiduelle inversée. Il n'y aurait aucun inconvénient à utiliser ce procédé qui est sans danger si c'est réellement le soleil couchant ou levant qu'on regarde. On pourrait par contre gravement léser la rétine, voire même produire la cécité si on regardait le soleil de face, en plein midi, même pendant quelques secondes seulement. Un savant est devenu aveugle pour avoir, à titre expérimental, fixé ainsi le soleil du midi pendant 10 secondes à peine.

Le seul inconvénient de la concentration sur le soleil couchant et sur l'image résiduelle subséquente est que – surtout dans nos pays – nous n'avons pas toujours le soleil à notre disposition et que nous serions tenus à un moment bien précis. Avec la variante indiquée aujourd'hui nous avons la possibilité de pratiquer l'exercice à tout moment. L'instant le plus adéquat, pour des raisons précisées plus loin, se situe le soir, juste avant de se coucher. C'est le dernier exercice avant le sommeil. Le matériel nécessaire est disponible partout il est constitué par une simple ampoule électrique à incandescence, à verre dépoli, de 60 Watts par exemple. Pour avoir une image résiduelle ronde, ce qui est préférable, il ne faudra pas fixer l'ampoule de profil, mais de face. Je me sers personnellement de ma lampe de chevet ; sans ôter l'abat-jour, je me penche au-dessus de la lampe que je fixe à une distance de 60 cm environ (pas moins). Je la fixe d'ailleurs sans cligner des yeux, et sans avoir besoin de consulter une montre car les réactions de l'œil m'indiquent la durée correcte de la fixation. En regardant ainsi l'ampoule, au début je vois la teinte naturelle de

la lumière (légèrement jaunâtre) de l'éclairage incandescent. Après peu de secondes (20 secondes plus ou moins), la teinte de la lumière change : elle devient bleu pâle, légèrement grisée, c'est-à-dire complémentaire au jaune de la lumière réelle. Lorsque la teinte s'est modifiée, je continue encore à regarder la lampe sans bouger ni cligner des yeux, pendant une dizaine de secondes. L'exercice commence vraiment au moment où je clos les yeux après m'être assis en Lotus (de préférence dans l'obscurité, sinon il faut se cacher les yeux avec les paumes pour voir apparaître une belle image résiduelle). Le lecteur perspicace m'arrêtera ici : dans le titre il est question de « phosphène », et voilà maintenant qu'on parle « d'image résiduelle ». Il est un peu abusif, j'en conviens, d'utiliser le terme « phosphène », mais c'est plus pratique car il n'est composé que de deux syllabes au lieu des 6 ou 7 de « image résiduelle ».

Nous voilà donc assis en Lotus, ou en tailleur, ou en vajrāsana par exemple et, les yeux fermés, nous voyons apparaître une tache lumineuse ronde (si nous avons regardé l'ampoule par-dessus). L'exercice va consister à s'absorber dans l'observation intérieure des variations de couleur de ce « phosphène ». Il est d'abord d'un jaune orangé, frangé de bleu pâle ; puis ce « soleil » passe à la couleur framboise très mûre, puis au violet, à l'indigo, au gris pour terminer. Rien d'autre à faire que de suivre avec attention les modifications de teinte du phosphène.

C'est d'ailleurs fascinant car les teintes sont très pures, très belles. On pourrait obtenir un résultat similaire en fixant un disque coloré vivement éclairé dont on pourrait même faire varier les teintes. Toutefois le phosphène produit par un disque coloré sur du papier même fortement éclairé est beaucoup moins lumineux

qu'avec une ampoule et il persiste beaucoup moins longtemps.

Le phosphène réalisé avec l'ampoule peut subsister pendant plusieurs minutes Ici aussi la participation active du mental se révèle capitale. Si on pense à autre chose, par exemple si on essaie de se représenter une scène de vacances, le phosphène disparaît rapidement. Par contre si on garde le mental accroché au phosphène, on peut le « rattraper », c'est-à-dire l'empêcher de disparaître, le reconstituer. Le petit jeu peut – et devrait – durer jusqu'à trois ou quatre minutes. Cet exercice peut se classer dans la catégorie des exercices de pratyahara, la première étape mentale de l'ashtanga yoga de Patanjali. Cette étape, dont nous aurons encore largement l'occasion de parler, consiste à retirer les organes des sens des objets extérieurs pour les interioriser dans la contemplation d'un objet intérieur, imaginé. Notre exercice sur les phosphènes appartient à cette catégorie, mais est beaucoup plus facile à réaliser que le retrait des sens sur une représentation mentale telle qu'une fleur imaginaire par exemple. En effet, le phosphène repose sur un phénomène physiologique, sur une réaction de la rétine et des centres d'interprétation cérébraux, donc sans être une lumière « extérieure » au sens propre du terme, elle n'est pas imaginaire non plus. Il faut déjà un bon contrôle du mental pour :

a) créer une représentation mentale nette et précise d'un objet quelconque ;

b) maintenir cette représentation sans distraction pendant un certain temps.

Le plus souvent l'adepte occidental ne voit rien qu'un grand trou noir dès qu'il ferme les yeux, et il a beau vouloir se représenter une rose par exemple, rien n'apparaît dans le champ de la conscience. Et même

s'il est capable de créer l'image, il lui est souvent fort difficile de la maintenir pendant un temps même relativement court de quelques secondes : les distractions du mental ont tôt fait d'engloutir l'image choisie. Le travail sur les phosphènes se situe donc à un niveau intermédiaire entre regarder un objet « réel » avec les yeux ouverts et la contemplation d'une image créée par le mental. C'est infiniment moins difficile à réaliser. Est-ce beaucoup moins efficace ? Même si c'était le cas, ne vaut-il pas mieux réussir un exercice moins difficile et en obtenir en fin de compte tous les bénéfices, plutôt que de se décourager à force d'essayer en vain de réaliser un exercice plus ardu ?

C'est sans doute le moment de répondre à une question qui pourrait se poser : ne s'agit-il pas ici d'une forme particulière de *tratak* ? Oui et non. Plutôt non que oui, en fait. Dans *tratak* c'est la fixation du regard, sans cligner, sur un petit objet (non lumineux ou lumineux) qui est le but principal de l'exercice, donc la phase avec les yeux ouverts. C'est elle qui occupe la majeure partie du temps consacré à l'exercice. Lorsqu'on ferme les yeux, dans *tratak*, il apparaît d'abord aussi une image résiduelle, mais elle est beaucoup plus petite qu'avec une ampoule regardée à 60 cm. Pour *tratak*, l'objet fixé doit nécessairement être très petit (un confetti à 1 m 20) pour tomber sur la partie la plus sensible de la rétine, la fovéa. Dans notre exercice avec le phosphène, il est souhaité d'obtenir, au contraire, une image aussi grande que possible. Plus grande sera sa dimension quand les yeux seront fermés, plus elle sera fascinante et agréable à observer. On pourrait, éventuellement, choisir une ampoule de 40 Watts et la fixer à une distance de 40 cm pour produire une image plus étendue qu'avec une 60 Watts à 60 cm.

Bénéfices de l'exercice

Pratiqué le soir, juste avant le coucher, cet exercice mental de yoga est très bénéfique. Appartenant à la catégorie des exercices de pratyahara, par définition il nous détourne du monde extérieur, théâtre de notre activité de toute la journée, de nos ambitions, de nos problèmes, ou du moins de la majeure partie de ceux-ci. Si nous pratiquons dans l'immobilité absolue, dans l'obscurité, en nous absorbant dans le jeu des couleurs, très rapidement le mental se vide de toutes ses représentations et préoccupations quotidiennes pour glisser sur un autre plan. Le temps de permanence du phosphène n'est pas assez long pour arriver à l'étape de « nidra », c'est-à-dire de sommeil, qui n'est pas souhaitée, mais si on glissait vers le sommeil cela ne constituerait pas un échec mais un simple incident technique.

Si l'on se couche aussitôt après l'exercice, on s'endort plus rapidement et surtout beaucoup plus profondément ; de plus, le mental ne sera pas agité pendant le sommeil qui devient beaucoup plus réparateur. C'est un des meilleurs moyens de se déconnecter de ses problèmes et des agitations de la vie courante pour se plonger vers une zone de profondeur où règne au moins le calme, peut-être même déjà la sérénité pour certains adeptes. L'exercice est agréable pour le mental, ce qui facilite d'ailleurs son exécution, parce que le mental est toujours fasciné et attiré par la lumière, plus particulièrement la lumière colorée. Nos publicitaires le savent bien qui utilisent à profusion les néons, etc.

On peut interrompre l'exercice à n'importe quel moment, mais il est préférable d'aller jusqu'au bout, c'est-à-dire jusqu'à la dissolution finale du phosphène.

Cet exercice, loin d'être dangereux pour les yeux,

est au contraire très favorable à l'œil tout entier. La lumière est la nourriture de l'œil et il en manque généralement. Il est évident qu'il faut un peu de bon sens quand même. Sous prétexte de produire un phosphène plus lumineux on pourrait par exemple utiliser une 100 W et la regarder à 20 cm pendant trop longtemps. Cela n'est pas recommandable mais, même dans ces conditions, pourvu qu'on ne répète pas cette erreur quotidiennement, l'œil ne court aucun danger. Comment savoir si l'on a absorbé une dose trop forte de lumière ? Tout simplement en ouvrant les yeux après trois ou quatre minutes et en regardant autour de soi (dans une pièce éclairée alors). Si l'on voit les objets normalement, par transparence à travers le phosphène, aucun problème. Par contre, il pourrait arriver (j'en ai fait l'expérience) qu'en rouvrant les yeux après deux ou trois minutes, le phosphène soit opaque et cache les objets, c'est qu'on a été trop loin. Cet état peut alors durer jusqu'à 15 minutes alors que normalement il doit durer moins de 5 minutes. Si c'est occasionnel, il n'en demeure rigoureusement aucune trace. Je n'ai pas eu la curiosité de répéter cette expérience pendant plusieurs jours de suite.

Perfectionner l'exercice

Au début, il suffit de contempler intérieurement le phosphène qui est perçu comme un disque coloré sans relief, une simple tache de lumière colorée. C'est la réaction rétinienne pure. Vous pouvez y ajouter un élément nouveau, après quelques jours de pratique, en vous représentant le phosphène non comme une tache de lumière, mais bien comme une boule lumineuse. Le mental ajoute ainsi une dimension à l'exercice.

Autre perfectionnement, lorsque le phosphène se sera dissout dans la grisaille, le reconstituer en sens inverse, par un travail de mental. Donc repasser en imagination par l'indigo, le violet, la teinte framboise mûre, le jaune orangé. C'est déjà plus difficile, mais constitue une excellente gymnastique psychique.

Agrandir le phosphène

L'autre exercice consiste, après disparition du phosphène, à se représenter mentalement, les yeux toujours clos, le globe lumineux, puis en imagination, le gonfler comme une baudruche, jusqu'à l'agrandir aux dimensions d'une montgolfière si possible, ensuite le rétrécir progressivement aux dimensions d'une balle de ping-pong.

La rédaction de cette série de paragraphes consacrés à la méditation pose un problème de séquence !

En effet, d'une part je tiens compte du désir légitime des lecteurs de pratiquer dès que possible, mais d'autre part il serait indispensable d'établir au préalable une solide assise théorique. Il est difficile de concilier les deux points de vue. Si nous choissions d'exposer d'abord tous les aspects théoriques liés à la pratique de la méditation, il s'écoulerait des mois avant d'aborder les applications pratiques.

Nous allons essayer de respecter les deux et d'avancer parallèlement dans les deux domaines.

Commençons par la pratique.

On pourrait se demander pourquoi un tel luxe de détails « posturaux » alors que la méditation est avant tout un processus psychique. La même objection pourrait s'émettre à propos de tous les aspects techniques de la méditation. Plus on vise loin dans l'exploration

de l'espace intérieur, dans le psychisme, plus longue sera la méditation, plus les aspects d'environnement et de posture seront importants. Dans le cas d'une courte méditation (de l'ordre de quelques minutes), on peut se permettre l'une ou l'autre imperfection technique relative à la posture par exemple, sans en ressentir trop d'inconvénients. Toutefois, dès que la méditation se prolonge et que sa durée dépasse quinze à vingt minutes, toute imperfection dans la pose crée d'abord de l'inconfort, et finit par rendre la position intenable ensuite. Cela peut se situer autant au niveau des malléoles que de la colonne vertébrale, cervicale surtout, ou encore dans les genoux pour les postures yogiques de méditation. Cet inconfort constitue d'emblée une source de distraction, pour devenir ensuite un obstacle qui empêche tout progrès, et quand l'inconfort vire à la douleur, c'en est fait de la méditation. Par conséquent, seule une posture parfaitement prise, c'est-à-dire équilibrée, aisée, permet d'oublier le corps.

Il est donc indispensable de perfectionner patiemment la posture. S'il est vrai que les indications précises données dans l'article cité sont susceptibles d'adaptations individuelles (temporaires ou définitives), retenez qu'on a toujours intérêt à se rapprocher le plus possible des techniques décrites. Il y a à cela plusieurs raisons d'ordre ésotérique autant qu'exotérique. En effet, ces postures n'ont pas été déterminées arbitrairement. Elles sont le fruit d'un empirisme millénaire et discuter de leur utilité équivaldrait à contester l'utilité des techniques dans des domaines plus prosaïques. Pour projeter une balle de golf, on pourrait la frapper avec une simple canne, mais si l'on veut vraiment apprendre à jouer au golf, il faut respecter les indications relatives à la position des poignets, de chaque doigt, du buste, des pieds, etc. Sans

oublier que la forme même du club utilisé pour percuter la balle est le fruit d'un empirisme et d'une expérience très riche déjà. Allez donc dire à un amateur de golf que tout cela est sans importance ! Quant à l'aspect ésotérique, il n'est pas indispensable d'en tenir compte et chaque lecteur a le droit d'être sceptique voire incrédule à ce propos (pas de dogme en yoga !).

La science ésotérique affirme que dans le mental cosmique certaines attitudes corporelles sont associées depuis tant de générations à des états psychiques particuliers que le simple fait de les adopter vous « accorde » à certains états vibratoires cosmiques. Cela, répétons-le, vous n'êtes pas obligé de l'admettre, et les explications exotériques justifient à elles seules et amplement le respect des indications données.

Nous voici donc dans l'âsana yogique de méditation, celle que vous préférez, celle que vous travaillez actuellement. Il est d'ailleurs conseillé de s'en tenir à une posture : si elle donne satisfaction, il faut la conserver. Elle s'associe, dans votre inconscient, à l'activité de la méditation et crée non pas un réflexe conditionné au sens étriqué du terme, mais donne au mental une propension à mieux se fixer, à mieux se stabiliser si vous vous en tenez à votre âsana préférée.

Commencez maintenant à prendre conscience du volume de votre corps dans l'espace. Quand nous disons le corps, cela signifie autant les bras et les jambes que chaque doigt, que le tronc et autant le côté gauche que le côté droit, autant la face avant que la face dorsale !

D'une façon assez surprenante d'ailleurs, lorsqu'on ne prévient pas les adeptes débutants et qu'ils prennent conscience du volume de leur corps, il n'est pas rare qu'ils omettent d'y inclure par exemple la tête ! Un peu comme si la tête ne faisait pas partie du corps !

Cette prise de conscience peut se faire en plusieurs passages et symétriquement, c'est-à-dire les deux pieds à la fois, puis les deux mollets, etc., en remontant vers la tête. On ne part pas à la découverte de sensations dans la peau par exemple, mais uniquement de l'espace occupé par notre véhicule corporel. Cette prise de conscience du volume du corps, donc de ses frontières extérieures prendra, en moyenne, de une à deux minutes.

Prise de conscience

Un bon nombre de méthodes de méditation prennent comme point de départ l'observation du processus respiratoire spontané. Il suffit de devenir conscient de son corps qui respire tout seul et de l'observer impassiblement, sans modifier ni le rythme, ni l'amplitude, ni le processus respiratoire lui-même. Laisser son corps respirer. L'observer sans interférer. C'est tout. Simple, oui ! Facile, non ! S'il y a des distractions (et il y en aura !), ramener le mental gentiment mais sans se lasser à l'exercice.

En somme, nous pouvons, au départ de la prise de conscience du volume de notre corps, en l'imaginant tel une baudruche, percevoir celle-ci comme étant animée de mouvements d'expansion et de repli selon que le corps inspire ou expire et sentir l'air extérieur y pénétrer aussi librement que dans une jarre élastique. Il ne faut plus sentir de frontière entre l'air extérieur et l'air qui entre en soi et en ressort sans aucune contrainte. Si la posture est correcte (et nous insistons à nouveau sur l'importance de l'âsana), le corps se trouve en équilibre et détendu ; petit à petit se dégage une impression de légèreté, d'immatérialité du corps

que l'on sent cependant en rapport et en échange constant avec le cosmos tout entier. Au début on peut, processus classique, compter ses respirations. Ce procédé est bien connu et nous le rappelons pour mémoire.

Placer le centre de gravité du souffle

Un procédé d'intériorisation très efficace consiste à déplacer le centre de gravité de l'acte respiratoire vers le centre de gravité du corps. Cette phase peut succéder à la phase d'observation du souffle spontané que nous venons de décrire. Pour pouvoir placer correctement le centre de gravité de l'acte respiratoire, il est nécessaire d'approfondir le souffle, donc de l'influencer volontairement.

Dans la description de la technique posturale, nous avons stipulé qu'il fallait déplacer le centre de gravité du corps dans le bas-ventre, vers le « centre de force » situé dans l'abdomen environ 5 cm sous le nombril. Pour y amener le centre de gravité du processus respiratoire, il est donc nécessaire de modifier la respiration spontanée. Il faut, en l'observant de façon neutre et indifférente en quelque sorte, mais en l'amplifiant, se rendre compte qu'à chaque inspiration le diaphragme s'abaisse. Le diaphragme qui est une voûte ! Or toute voûte possède un « centre de force » où convergent les rayons de toute la voûte dont on peut établir un tracé géométrique spatial ! En s'abaissant, le diaphragme fait pression sur la masse viscérale qui se trouve sous lui et juste à ce centre de convergence, ce qui donne l'impression que l'air entre dans le bas-ventre, que la pression s'établit sous le nombril et qu'elle vient buter contre une résistance. C'est de cela qu'il faut devenir conscient : que le poids du tronc se trouve placé au même endroit

que le centre de convergence de l'effort, aussi minime soit-il, de la voûte diaphragmatique tandis qu'elle s'abaisse à chaque inspiration. C'est là qu'il faut laisser le souffle s'appuyer. Par l'observation intérieure attentive, vous percevrez rapidement la coïncidence de ces deux points qui ne correspondent à aucune structure anatomique précise : c'est un simple point d'application de force mécanique, tout comme dans n'importe quel objet il y a un centre de gravité, découlant de sa forme, des poids des diverses parties qui le composent. La respiration est d'ailleurs le seul mouvement du corps permis pendant la méditation.

Toutes les indications relatives aux âsanas, c'est-à-dire que le corps doit se transformer en statue qui respire, sont d'application beaucoup plus rigoureuse encore pendant la méditation. Le moindre mouvement doit être banni. Or, c'est à partir du moment où vous voulez immobiliser le corps d'une façon absolue qu'il manifeste le désir de bouger ! À peine suis-je installé dans mon âsana depuis une minute ou deux, avec la ferme résolution de ne pas bouger même le petit doigt ni la paupière, que déjà quelque chose chatouille (à moins que cela ne gratte comme dirait le docteur Knock !). Souvent c'est à la joue qu'on sent des démangeaisons. Un insecte ? Même pas. Une réaction toute gratuite du système nerveux, à moins que ce ne soit un « truc » de notre mental pour nous donner un prétexte pour bouger. Que faut-il faire lorsque cela « gratte » ainsi après le début de la méditation ? Surtout ne pas céder à l'envie de bouger ! Mais cette démangeaison est une cause de distraction ! Soit ! Utilisons-la comme sujet (provisoire) de notre concentration. Observons ce chatouillement avec intérêt, observons ce que cette sensation va devenir. Et nous

constaterons qu'il ne faudra guère que quelques secondes pour que notre mental cesse de s'y intéresser, pour que le chatouillement disparaisse comme il était venu, c'est-à-dire tout seul. Si nous cédions à la tentation de bouger, ne croyez pas que nous en serions quitte pour un mouvement. Après avoir repris notre âsana, il ne faudrait pas attendre longtemps avant qu'un nouveau chatouillis ne se manifeste en quelque autre point du visage. Il n'y a vraiment qu'une seule attitude correcte : refuser de bouger. D'ailleurs, si cela se manifeste, dites-vous que c'est bon signe ! Cela indique que vous vous concentrez correctement. Et si ce chatouillement ne se produit pas ? Tant mieux aussi !

Revenons-en à l'observation de la respiration.

Nous sentons maintenant le souffle qui s'appuie rythmiquement sur le centre de gravité, le véritable centre de force du corps, qui n'a cependant rien à voir avec l'un ou l'autre chakra décrit dans le prânayâma.

Nous allons prévoir un double foyer à notre attention. L'observation ne se limitera pas aux mouvements de la respiration, c'est-à-dire surtout le diaphragme et un peu le thorax, mais aussi à l'entrée et à la sortie de l'air, c'est-à-dire aux narines. Il faut prendre conscience de la partie inférieure de la cloison qui sépare les deux narines, au-dessus du milieu de la lèvre et sentir l'air frais qui entre à volume égal par la narine droite et la gauche, de part et d'autre de cette paroi intérieure. À l'expiration, au contraire, il faut sentir l'air chaud qui sort des deux narines. L'attention est donc fixée à deux points d'appui : 1) à la « porte d'entrée », 2) au point d'application de la pression de la voûte. Mais, pensez-vous avec raison, ces mouvements sont très superficiels, presque imperceptibles ! D'accord, et à mesure que l'immobilité se prolonge, le souffle tend à devenir

plus imperceptible encore, c'est-à-dire subtil. Plus les mouvements sont « fins » plus ils absorbent le mental.

Pour l'instant, cela nous suffira. Nous abordons déjà des étapes très classiques de la méditation, étapes sur lesquelles nous nous étendrons dans la partie théorique, et notamment l'étape de retrait des sens des objets extérieurs pour s'intérioriser d'abord dans le corps, puis dans une image intérieure.

Les préparatifs à la méditation

En bonne logique, nous aurions dû commencer méthodiquement par l'étude des préparatifs d'environnement à la méditation l'endroit, l'heure, etc., c'est vrai. Mais il n'en demeure pas moins vrai que l'âsana est, nous semble-t-il, le véritable point de départ de la méditation. Il n'empêche que nous devons nous efforcer de réunir les circonstances les plus favorables à la méditation, en nous disant que – malheureusement ! – cela n'est pas toujours d'application pratique en Occident.

Il y a des prescriptions très classiques et très strictes relatives au moment de la méditation. Ce moment devrait être *Brahmamuhurta*, l'aube, l'heure où Brahman s'éveille. L'aube serait le moment le plus propice, non, EST le moment le plus propice à la méditation, c'est bien connu de toutes les grandes traditions de méditation. C'est à l'aube que le plus d'enfants naissent : les statistiques le confirment. C'est aussi à l'aube que meurent le plus de gens dans le monde. On exécute les condamnés à mort à l'aube ! C'est souvent le moment où, dans la nature, un grand calme s'établit, tout comme au coucher du soleil d'ailleurs. Mais, pour la méditation, l'aube est le moment idéal. C'est alors que le mental se laisse le plus facilement contrôler. Pendant la nuit,

les bouillonnements de l'inconscient se sont épuisés dans les rêves, les problèmes se sont décantés, les préoccupations de la journée ne nous assaillent pas encore. Le mental est translucide. C'est aussi le moment où l'incident technique le plus fréquent (l'assoupissement) est le moins à redouter, contrairement au coucher du soleil. Mais qui donc aura le courage, en Occident, de se lever aux aurores ? Sans parler du fait que ce courageux (ou cette courageuse) dérangerait toute la maison ! Si nous y ajoutons que la méditation devrait être précédée des ablutions, peut-être même de la séance d'âsanas et d'un peu de prânayâma, on voit où cela nous mène !

Pour nous, Occidentaux, cela frise l'héroïsme que de se lever avant l'aurore et d'être prêt pour sa méditation dès l'aube, pour la raison bien évidente que nous vivons déphasés par rapport aux rythmes cosmiques. Parce que nous disposons d'éclairage à volonté et que, dans nos maisons, nous pouvons ainsi transformer la nuit en jour perpétuel. Bien souvent nous veillons jusqu'au milieu de la nuit. Il est bien évident que, dans ces conditions, on n'est guère disposé à se lever avec le soleil après s'être couché si longtemps après lui. Il « suffirait » donc – en théorie – de décaler ses activités de deux ou trois heures, pour se trouver dans la possibilité de se lever avec le jour sans aucun effort particulier. D'ailleurs, dans les pays chauds tels que l'Inde, le moment le plus agréable de la journée se situe précisément au lever du soleil dont le spectacle revêt toujours une majesté que nos citadins ignorent, malheureusement pour eux. Il « suffirait » a été mis entre guillemets, parce que nous nous rendons bien compte que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à appliquer. Nous vivons non seulement dans le cadre de notre

société, mais nous devons aussi tenir compte de notre contexte familial. Si l'épouse et les enfants suivent le rythme de tout le monde, il devient difficile à Monsieur d'aller se coucher deux ou trois heures avant Madame et les enfants et de se lever idem. Et cependant celui qui aurait le courage de mettre cela en application se trouverait bien récompensé. Le monde moderne appartient à celui qui vit décalé par rapport aux autres. À cinq heures du matin, le Bois de Boulogne appartient à peu près à vous seul ! Ce n'est pas, même à cette heure, l'endroit où nous vous proposons d'aller méditer : ceci indique simplement que ce qui peut être encombré un dimanche d'été dans l'après-midi peut être désert à d'autres moments.

Se lever tôt n'est qu'une simple question d'habitude. Pendant bien longtemps votre serviteur a appliqué ces principes. Même en hiver, debout à 5 heures du matin, il y avait d'abord la friction au gant de crin, puis (j'avais la chance d'habiter à la campagne – elle m'a manqué pendant de longues années par la suite) j'allais dans le verger m'asperger d'eau sortant du puits. Même en hiver, dans la nuit encore noire, dans la neige parfois, je me basculais avec délices deux ou trois seaux d'eau froide sur le corps, puis à grands coups de claques de la paume de la main, sans utiliser de serviette-éponge, je me séchais le corps. Pendant ce temps, la peau devenait couleur homard bien cuit et un nuage de vapeur d'eau m'enveloppait : c'était tout simplement merveilleux et pas spartiate du tout ! Puis, séance de hatha yoga, enfin méditation. Et à 9 heures je me trouvais au bureau comme tout le monde ! Depuis, bien que je me sois un peu embourgeoisé, je demeure quand même fidèle, dans les grandes lignes, à ce programme. Mais comme les cours de yoga se donnent le soir, rentrant

à la maison vers 21 h 30 sinon plus tard, n'ayant plus mangé depuis midi, il devenait impossible de se coucher vers 21 heures par exemple. C'est pourquoi je comprends bien qu'il n'est pas toujours facile de mettre en application des modifications aussi simples en apparence que de décaler son horaire tout simplement de deux ou trois heures.

C'est cependant ce qu'il faudrait faire. Cela condamne-t-il l'Occidental à l'insuccès ? Disons que pour des méditations moins longues, de l'ordre de dix à trente minutes, il est possible d'échapper à l'incident technique du sommeil ! Par conséquent le soir est un moment favorable et utilisable. Pour bon nombre d'Occidentaux, dix à trente minutes, c'est à peu près le maximum de temps qu'ils peuvent se permettre de consacrer à la méditation. Que peut-on espérer réaliser en si peu de temps ? Beaucoup de choses – heureusement !

Mais il faudrait aussi s'étendre sur l'environnement de la méditation ! Idéalement, il faudrait une pièce uniquement réservée à la méditation, décorée en conséquence, prévue pour isoler l'adepte du monde extérieur et de son brouhaha, un endroit-refuge où il soit assuré de ne pas être dérangé. Il faudrait ! Mais combien d'appartements modernes ont-ils été prévus pour cela ? Bien peu ! Il est certain que cela représenterait un investissement. Mais cela en vaudrait la peine. Nous trouvons tout naturel d'investir beaucoup d'argent dans la salle de bains. Nous n'allons pas critiquer l'existence de salles de bains bien agencées et équipées dans nos maisons modernes. Mais disons que la méditation justifierait au moins aussi une pièce et cela coûterait moins cher qu'une salle de bains. L'hygiène psychique, l'harmonie intérieure a-t-elle moins d'importance et de prix

que la propreté de la peau, propreté d'ailleurs purement externe et illusoire si elle ne s'accompagne pas d'une purification intérieure : il est illusoire de se laver la peau et de laisser les poumons encrassés par le tabac, l'air vicié qui y traîne à perpétuité, l'intestin encombré de matières putrides à cause d'une alimentation incorrecte, sans parler du sang et des tissus encrassés de toxines.

Il est possible de s'aménager à peu de frais une petite salle de méditation. Il est souvent facile d'utiliser les combles avec des matériaux peu coûteux pour se créer « son » coin de méditation qui n'a pas besoin d'être vaste : 2,5 m x 2,5 m feraient déjà fort bien l'affaire. Il n'est même pas indispensable de pouvoir s'y tenir debout confortablement ! Il doit être cependant bien aéré, chauffé, silencieux.

Dans d'autres traditions que la tradition yogique, l'ancienne Égypte par exemple, les préparatifs pour la méditation étaient merveilleux. On disposait d'une pièce réservée uniquement à la méditation, silencieuse, isolée, accessible seulement au méditant, bien aérée. On y brûlait des parfums (les Indiens utilisent largement le *dhoop*, c'est-à-dire des bâtonnets de bois de santal qu'on fait brûler et qui purifient et parfument l'air). Le méditant prenait un bain avant d'entamer sa méditation, il revêtait une tunique blanche qui ne servait qu'à la méditation. Il ne prenait pas de nourriture avant de méditer, seulement quelques gorgées d'eau. Puis la méditation commençait.

Si tout cela n'est pas réalisable en Occident, nous devons essayer de nous adapter.

5. MÉDITER, POURQUOI, COMMENT ? (2)

Pour comprendre ce qui se passe vraiment pendant la méditation et pour saisir le pourquoi et le comment de toutes les indications techniques qui sont données, un cours de philosophie du yoga, complété par un cours de psychologie du yoga serait nécessaire. Nous comptons bien vous exposer les éléments essentiels de ces deux volets de la pensée indienne, mais pour demeurer fidèle au slogan de Swami Sivananda, « une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie », nous croyons préférable de décrire d'abord toute une série d'exercices, qui sont déjà de la méditation (sans être « une » méditation complète pour autant), qui vous permettront de contrôler et d'exercer votre instrument mental et psychique en attendant d'aller plus loin dans la théorie. Aussi allons-nous étudier ici un exercice très classique : la méditation sur la fleur.

Nous supposons toujours, en décrivant un exercice de méditation, que vous vous trouvez dans les conditions corporelles requises, notamment au point de vue de la posture. Vous avez terminé votre prise de conscience du souffle, le mental est apaisé, nous pouvons donc entamer notre exercice.

Il s'agira tout simplement d'imaginer une fleur et de la contempler intérieurement. Tout simplement ? Voyons cela de plus près.

Tout d'abord, quelle fleur choisir ? En Inde – vous vous en doutiez ! – c'est le lotus qui a la préférence parce qu'il est l'une des plus belles fleurs du pays. Pour un Occidental, il est rarement recommandé de choisir le lotus, car combien parmi les Occidentaux ont déjà vu un lotus ? Bien peu, en pourcentage. Et parmi ceux qui ont déjà pu admirer de vrais lotus, combien y en a-t-il qui l'ont contemplé si souvent dans la réalité qu'ils sont capables de l'imaginer ? On pourrait, et l'on devrait, lui substituer notre nénuphar. Bien sûr, il est moins prestigieux que le lotus, mais il a surtout le mérite d'être une fleur aquatique. Pourquoi donner la préférence à une fleur aquatique dans la méditation ? Si vous imaginez une fleur terrestre, il faut l'isoler, c'est-à-dire ne plus voir qu'elle. C'est difficile parce que vous aurez toujours tendance à lui créer un fond, un environnement de verdure, bref son cadre habituel qui est le jardin ou le parc dans lequel vous la voyez en réalité. L'imaginer dégagée de son fond habituel est une prouesse qui n'est pas à la portée de tout le monde, surtout au début. Avec une fleur aquatique, c'est plus facile. Vous pouvez très bien vous la représenter flottant sur l'eau. Il faut même imaginer l'eau car vous ajoutez ainsi un autre élément à la méditation. L'eau sur laquelle le nénuphar se trouve posé sera calme, sans une ride. Et il est utile d'y ajouter un autre facteur, la lumière solaire. Vous avez donc à construire mentalement l'image du nénuphar flottant sur de l'eau sans une ride, inondée et auréolée de lumière solaire. Ainsi, trois éléments fondamentaux sont réunis : le soleil, l'eau, la fleur. Trois archétypes plongeant de profondes racines dans notre inconscient individuel et collectif ! Il serait possible de réaliser un compromis par exemple entre une fleur terrestre et le nénuphar. S'il vous est difficile d'imaginer

un nénuphar ou si vous ne trouvez pas que cette fleur soit très belle, vous pourriez choisir votre fleur préférée. Admettons par exemple que ce soit la rose. Il faut l'imaginer se détachant sur un fond d'eau, éclairées (l'eau et la fleur) par le soleil levant.

Il est assez difficile à la plupart des débutants d'imaginer ainsi d'emblée et avec netteté un objet quelconque, dans le cas qui nous occupe, une fleur. Il est vrai que certaines personnes sont favorisées dans ce domaine : peintres, dessinateurs, sculpteurs, etc. Ou tout simplement des personnes ayant beaucoup d'imagination. En Occident, affirmer de quelqu'un qu'il a beaucoup d'imagination est presque péjoratif. En fait c'est un atout énorme, surtout dans le domaine de la méditation, mais cela ne doit pas décourager l'immense majorité des adeptes, c'est-à-dire ceux qui réussissent à grand-peine à créer vaille que vaille une timide image, ni très complète ni très nette. Que ceux-ci se rassurent : ils ne sont pas des exceptions, bien au contraire, et cela n'implique pas qu'ils soient peu doués pour la méditation. Cela signifie qu'ils ont absolument besoin d'exercer cette faculté, si naturelle à notre mental et que nous possédions tous à un degré élevé pendant notre enfance. Notre hyper-intellectualisation nous a fait perdre cette précieuse faculté, éminemment créatrice d'ailleurs.

Il faut admettre ses déficiences et tout simplement s'exercer patiemment chaque jour, avec un mental neutre, c'est-à-dire sans trop se réjouir des succès, sans se désoler des insuccès. De plus, dans la majorité des cas, à peine l'image est-elle créée, c'est-à-dire nette et précise, qu'elle disparaît bientôt pour faire place à une pensée étrangère, à une distraction. Il faut accepter cela comme une situation normale et inévitable. Notre mental est fantasque, instable de nature et il a horreur

de se laisser contrôler. Or c'est ce que nous voulons faire ! Alors, il se défend comme il peut, et il a plus d'un tour dans son sac...

Idéalement donc, il faudrait, après avoir créé l'image mentale de la fleur, la maintenir immobile et fixe, ce qui est très difficile ! Ne croyez pas que seuls les Occidentaux soient en butte à ces difficultés, c'est-à-dire à ces distractions. Vous savez probablement à quoi les penseurs indiens (cf. Vivekananda) comparent notre mental. Tout simplement à l'animal le plus turbulent, le plus agité qui soit : le singe ! Il ne peut guère rester tranquille ! Il est toujours en mouvement, toujours à l'affût d'un tour pendable à jouer. Il s'envole presque d'une branche à l'autre, bondit, s'accroche, joue au petit Tarzan. Eh bien, les Indiens ne se contentent pas de comparer le mental tout simplement au singe, non, ils ajoutent : un singe piqué par un scorpion, ivre de surcroît ! Vous imaginez le résultat ! C'est la comparaison peu flatteuse utilisée pour décrire l'instabilité de notre mental. Peu flatteuse, mais rassurante car nous savons que même si d'innombrables distractions nous assaillent pendant notre méditation, si notre mental-singe gambade follement alors qu'on le souhaiterait bien sagement assis en contemplant une fleur, nous ne sommes pas pour autant « crasseux » en méditation, mais dans la « normale ». Chaque fois qu'une distraction survient, il faut ramener gentiment le mental à l'exercice, le réprimander un peu ! Et poursuivre l'exercice... jusqu'à la prochaine distraction !

Pour faciliter notre tâche sans réduire l'efficacité de l'exercice, nous allons utiliser une variante. Il s'agira toujours de contempler la fleur, mais au départ du bouton fermé et non de la fleur déjà épanouie. Il faut se créer l'image mentale du bouton de nénuphar ou

de rose (ou de lotus : pourquoi pas, si on est capable de l'imaginer) et le laisser s'épanouir TRÈS lentement, le plus lentement possible en fait. Il faut se représenter le bouton crevant au bout et laissant poindre la fleur. Puis imaginer qu'elle s'ouvre progressivement jusqu'à ce qu'elle devienne une fleur, la plus belle que vous puissiez vous représenter. Le tout sous la lumière du soleil, reflétée par l'eau. Vous avez même le droit d'accrocher une goutte de rosée à la fleur ! Le mental se capte bien plus facilement par un objet qui n'est pas strictement statique, comme l'est une fleur ouverte.

Venons-en maintenant à l'essentiel de la méditation.

Bien entendu, la netteté de l'image et sa stabilité sont des éléments importants. Cependant, le climat psychique qui entoure cette contemplation constitue vraiment l'élément primordial. Tout d'abord, il faut sentir que la fleur VIT, et que c'est une vie intégrale. Nous avons souvent tendance à considérer les végétaux comme des choses vivantes certes, mais si peu. Or, la vie universelle est présente dans toute son intégralité dans la fleur, même si certains aspects supérieurs, qui sont le propre par exemple des mammifères et de l'homme, sont absents, comme par exemple la conscience évoluée, l'intelligence, etc. Il n'en demeure pas moins vrai que la fleur est un univers en miniature et qu'elle vit vraiment. Il faut, derrière la forme de la fleur, percevoir l'élément subtil, créateur, qu'est la Vie. La Vie qui, dans l'esprit du penseur indien, n'est pas une entité immatérielle surimposée à une structure moléculaire, mais bien une dimension, un aspect fondamental de l'univers et inséparable de celui-ci. Pour le penseur indien et pour le yogi TOUT vit, même le minéral. Cela veut dire que l'univers dans son ensemble est aussi considéré comme vivant. Pendant la méditation axée sur la fleur, il est

essentiel de percevoir le DYNAMISME CRÉATEUR à l'œuvre dans la plante. Même dans le cas d'une fleur matérielle, bien réelle, composée de molécules et d'atomes on ne peut plus vrais et tangibles, l'essentiel n'est précisément pas que la fleur soit composée de tels ou tels éléments matériels, car c'est un peu le hasard qui a fait que tels ou tels atomes soient actuellement présents dans la fleur que je tiens en main. Plantée dix mètres plus loin, elle eût été composée d'autres atomes et serait cependant une rose, à peu de chose près identique à celle que je tiens. La FORME et le dynamisme FORMATEUR qui se manifestent dans la fleur et, pourrait-on dire, s'expriment à travers elle, c'est cela qu'il faut saisir. Si vous arrivez à percevoir intuitivement, à ressentir (le mot « sentir » est prémédité ici : nous y reviendrons plus loin), la fleur deviendra pour vous un être vivant à travers lequel la vie cosmique s'exprime comme elle s'exprime à travers un être humain, à travers vous et moi. Mais ici je vais déjà trop loin !

Revenons à notre fleur. Certes, elle s'épanouit selon le plan qu'elle porte en elle et par un dynamisme toujours neuf, toujours jeune, mais aussi en se branchant sur une autre forme d'énergie cosmique, le rayonnement solaire. Il faut, en contemplant la fleur, sentir que le dynamisme formateur de la plante, qui va vers la différenciation, l'individualisation – une fleur est unique – utilise l'énergie indifférenciée du soleil et qu'elle utilise les atomes comme autant d'éléments de construction. C'est assez difficile à exprimer, mais en fait le yogi qui médite doit à la fois sentir l'interaction des deux dynamismes et percevoir que la fleur les utilise tous les deux dans sa volonté d'expression.

Mais attention ! Tout cela ne doit en aucun cas être intellectualisé Il faut le ressentir, l'éprouver, le vivre.

Reprenons le mot « sentir ». L'homme moderne, à mesure qu'il évolue dans la société de consommation basée sur la technologie, devient de plus en plus cérébral, intellectuel et de moins en moins intuitif et sentimental. À tel point que « sentimental » est ridicule, mièvre, démodé, etc. Notre univers psychique tend à devenir de plus en plus froid et stérile parce que dépourvu d'émotion, émotion qui est la fille du sentiment. Dans la méditation, il est essentiel de ne pas retomber dans le vieux piège et d'en faire un processus intellectuel, un jeu cérébral. Si vous étiez en présence d'une vraie fleur, la plus belle que vous puissiez rêver, vous devriez éprouver une émotion esthétique aussi grande que devant un chef-d'œuvre. Il faudrait être en ravissement devant cette fleur, éprouver une intense émotion esthétique. La vie moderne nous a fait aller à l'encontre de tout cela. Dans la méditation il faut réveiller les sentiments, car ils vont très loin dans notre psychisme inconscient dont ils constituent en fait LE MOTEUR. Le dynamisme qui s'exprime à travers nos sentiments est le potentiel énergétique réel de notre vie psychique. Jusqu'à présent, nous avons toujours été le jouet de nos émotions (ou avons-nous appris à les réprimer, à les cacher). Il ne nous vient jamais à l'esprit qu'on puisse CHOISIR une émotion ! Au mieux, on se contente de l'éprouver, c'est tout. Et encore ! L'homme moderne devient de plus en plus dur, sec. Il lui est donc de plus en plus difficile d'éveiller des sentiments en lui. Le yogi éveille et éduque ses émotions. Le facteur « tension émotionnelle » est donc un élément essentiel de la méditation, car c'est seulement à travers des émotions choisies et contrôlées qu'on peut augmenter son « voltage physique » – si vous m'autorisez à m'exprimer ainsi – pour atteindre les véritables

objectifs de la méditation. Une méditation privée de ce facteur émotionnel, prémédité, contrôlé, est comme une fusée spatiale sans carburant : elle resterait sur l'aire de lancement, même si l'ordinateur, c'est-à-dire l'intellect et le cerveau, fonctionnent parfaitement. Ce n'est qu'à travers le sentiment que l'on peut percevoir ce qui s'exprime dans la forme de la fleur réelle ou imaginaire.

Le yogi en méditation doit donc suivre l'épanouissement progressif de la fleur et sentir parallèlement, et tout aussi progressivement, s'éveiller en lui le sentiment que la fleur est un univers vivant, participant de la même vie que lui, renfermant toute la beauté et la perfection de l'Univers, et l'objectif ultime serait de sentir qu'il n'y a, en fait, aucune différence essentielle entre la vie qui s'exprime à travers la fleur, l'animal et l'être humain. *Tat Tvam Asi* : tu es cela aussi !

Et cette simple méditation peut mener fort loin ! Une question : pourquoi ne peut-on pas méditer en contemplant une fleur réelle ?

Tout d'abord, s'il est vrai que nous avons parlé tout au long de cet article d'imaginer une fleur mentale et de l'admirer, nous n'avons pas affirmé qu'il était interdit de méditer les yeux ouverts, devant une fleur bien réelle. En fait si nous voulions faire l'exercice correctement avec les yeux ouverts et en contemplant, nous éliminerions bien entendu la difficulté qui consiste à créer dans le mental une fleur imaginaire ; c'est vrai. Mais dans le cas de méditations sur un objet extérieur, il y a un préalable exorbitant pour la plupart des Occidentaux.

Nous aurons l'occasion, dans cette série de chapitres, de nous étendre plus longuement sur un aspect important, essentiel même, de la psychologie indienne, et

même occidentale, car la théorie et la psychologie des perceptions deviennent de plus en plus connues et étudiées en Occident. En fait, lorsque nous regardons un objet dit « extérieur » à nous, il y a deux éléments en présence :

- a) l'objet extérieur réel et ;
- b) sa représentation dans notre mental.

Naïvement, nous confondons les deux et nous imaginons qu'en contemplant une fleur nous voyons la fleur réelle extérieure. En fait nous regardons son image dans notre tête ou plutôt dans notre mental !

Et rien d'autre ! Par conséquent, un yogi qui regarde une fleur réelle sur laquelle il médite doit d'abord se rendre compte et percevoir intensément qu'il voit non pas le monde extérieur, mais bien son univers mental et dans celui-ci le reflet d'un objet extérieur, en l'occurrence la fleur. S'il est capable de percevoir l'image regardée comme étant À L'INTÉRIEUR DE LUI-MÊME et non pas à l'extérieur, il peut aussi valablement choisir une fleur réelle, j'allais écrire « en chair et en os » ! Je me suis arrêté à temps !

Aussi longtemps qu'on perçoit l'image d'un objet regardé comme appartenant au monde extérieur, le yogi ne doit pas utiliser des objets concrets pour méditer. Lorsqu'on imagine une fleur les yeux fermés, il ne fait aucun doute que c'est une fleur mentale que l'on voit et que tout se passe à l'intérieur du soi, non à l'extérieur. Donc, malgré la difficulté que la plupart des Occidentaux éprouveront à imaginer une fleur, ils devront utiliser de préférence ce procédé. Car cette incapacité d'imaginer doit être éliminée si nous voulons retrouver toute la fraîcheur de notre imagination créatrice.

Combien de temps cela peut-il prendre avant d'en arriver à voir très nettement une fleur ? C'est impossible

à déterminer et n'a au fond que peu d'importance. Cela peut venir tout d'un coup comme cela peut se manifester graduellement. Mais une fois que c'est acquis, un univers merveilleux s'ouvre à nous. Je connais le cas d'une amie du yoga, âgée de près de 60 ans qui, au début, lorsqu'elle voulait imaginer un objet, ne voyait qu'un « trou noir », pour reprendre son expression. Elle a patienté pendant trois ans avant d'être à même de visualiser intérieurement les objets avec netteté. Maintenant, elle est capable de revivre en couleurs et en relief, tous les événements de sa vie passée, à son gré. Elle peut se remémorer avec une acuité onirique ses vacances d'enfant aussi bien que les souvenirs des vacances de l'an passé. Elle est bien heureuse d'avoir persévéré. Mais, dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire d'attendre trois ans, les résultats se manifestent plus rapidement, heureusement pour la patience des yogis occidentaux !

6. MÉDITER, POURQUOI, COMMENT ? (3)

Avant d'aborder un nouvel aspect pratique de la méditation, il est sans doute opportun de récapituler la marche suivie jusqu'à présent :

- s'installer dans l'âsana choisie et vérifier tous les détails de la posture ;
- observation du processus de respiration spontanée ;
- placer le centre de gravité du corps et de la respiration au centre de force, 5 cm sous le nombril ;
- simultanément prendre conscience du passage de l'air dans les narines, tant à l'entrée qu'à la sortie de l'air. Équilibrer le flux d'air dans les deux narines ;
- prise de conscience du volume du corps dans l'espace, et des mouvements d'expansion et de repli dus au souffle.

Ici nous allons développer ce dernier point.

Après avoir pris conscience du volume occupé par notre corps dans l'espace et après l'avoir vécu comme s'il était une baudruche, nous allons, tout en continuant à observer le processus respiratoire, parcourir en pensée toute la surface du corps à la découverte de sa forme. Laissons la pensée caresser toute cette *surface* comme si elle modelait notre chair et lui donnait sa forme extérieure.

Il y a une correspondance entre la forme d'un être et son psychisme Concevriez-vous un psychisme humain dans la forme corporelle d'un animal ? Impensable ! Il

existe une relation étroite entre la structure du psychisme et la forme corporelle, qui est l'expression corporelle – au sens le plus strict – de notre psychisme. Nous nous identifions d'ailleurs beaucoup à notre forme corporelle. Lorsque vous voyez votre photo, vous dites « c'est moi » en désignant la forme de votre visage et de votre corps. Or en fait, la forme de notre corps devrait n'avoir aucune importance : ce sont plutôt la qualité et la quantité de la matière (chair qui nous compose) qui devraient être primordiales au point de vue de notre identification. Si l'on vous offre un kilo d'or, attachez-vous de l'importance à la forme du lingot ? L'important n'est-ce pas le métal lui-même ? Et pourtant, si demain matin au réveil, vous vous trouviez en présence de votre corps pesant exactement le même poids, mais plus court et plus épais, avec un autre visage, quel serait votre trouble ! Vous ne « vous » reconnaîtriez plus ! Un livre a été écrit à ce propos relatant l'aventure d'un pilote de chasse descendu avec son appareil en flammes pendant la dernière guerre mondiale. Grièvement blessé, le visage complètement mutilé, il est transporté en piteux état et dans un coma profond à l'hôpital militaire. Le chirurgien le sauve et lui répare le visage de son mieux. Guéri, lorsqu'on lui enlève ses bandages, il se trouve en présence de son nouveau visage ; c'est un bouleversement total. Le livre décrit son désarroi, celui de sa famille aussi, et de sa fiancée qui finit par rompre.

Petit à petit sa personnalité psychique se modifie et l'auteur en décrit les étapes progressives. J'ignore jusqu'à quel point une telle aventure pourrait être authentique, mais la question se pose. D'ailleurs, ce qui nous est le plus proche (et ce à quoi nous nous identifions le plus), c'est-à-dire la forme de notre visage, devrait même nous être inconnu ! Nous ne connaissons notre visage

– évidemment – que grâce aux miroirs et aux photos ! Et s'il n'existait ni glaces, ni photos, ni surfaces d'eau lisses ? La forme même du corps est également très importante pour notre santé physique et notre efficience corporelle. Ne dit-on pas d'un sportif en pleine possession de ses moyens qu'il est « en forme » ? Quand on se sent bien, on se proclame « en pleine forme » physique et mentale. Et le « coup de foudre » ? Deux êtres se rencontrent et à la vue de leurs formes réciproques se déclenchent instantanément en eux des processus psychiques importants correspondant à l'amour.

Notre forme est aussi notre frontière. Elle constitue notre véritable espace vital, et le maintien d'une forme quasi permanente à travers les échanges constants des matières est, nous l'avons déjà vu, une des caractéristiques de la matière vivante.

Mais il est une autre raison de prendre conscience de la surface extérieure de notre corps et de sa forme. Nous savons que le yogi ne médite pas quelque part « dans » son corps, mais avec son corps et que l'ensemble de tous les psychismes cellulaires, et de tous les psychismes collectifs des organes doit participer à la méditation. Or la surface extérieure de notre corps est en étroite relation avec notre univers intérieur dont la forme extérieure, globale, en est le niveau d'intégration, la synthèse. Notre forme doit être vécue dynamiquement. Entendons par là que la forme de notre corps n'est pas le fruit du hasard. Notre forme visible est la résultante d'un dynamisme organisateur intérieur, orienté vers sa propre finalité (dans notre cas un être humain), rencontrant le milieu ambiant qu'il exploite et contre lequel il lutte. D'un côté le monde extérieur limite et conditionne le développement de tout être vivant, mais de l'autre il lui fournit les matériaux et énergies nécessaires

au maintien de sa forme. Mon milieu s'oppose à moi, me limite, mais j'y trouve aussi ma nourriture et, en fonction de l'objectif à atteindre, la forme en découle. Cette forme extérieure est en outre la résultante des formes de chacun de nos viscères, muscles, os, etc. La forme d'un avion dépend de sa finalité (bombardier, chasseur, avion de tourisme ou d'acrobatie, moyen ou long-courrier), de la vitesse que l'on veut atteindre, du nombre de passagers qu'on souhaite transporter, le tout en fonction de l'objectif essentiel : se déplacer dans les airs. La résistance de l'air est à la fois l'obstacle à vaincre et l'élément porteur de l'avion. Plus la forme de l'avion se rapproche de l'idéal, plus il devient beau. Chez l'être humain, la forme est pratiquement créée en permanence : « *L'énergie gouverne, dirige la forme ; la forme manifeste organiquement l'énergie* » (Dr Jean Choain). Faire l'expérience de la signification de sa propre forme par la prise de conscience intérieure de cette même forme, c'est entrer en relation avec notre dynamisme organisateur profond, se rapprocher de ses racines cosmiques. D'accord, « ma » forme ne dépend pas de « moi » seul, bien que ce soit « moi » qui prenne de la nourriture, la digère, etc. Elle est aussi l'expression d'une expérience héréditaire s'étendant à toute l'évolution de l'humanité, et est l'expression du dynamisme de l'espèce, en fin de compte de la Vie. Cela aussi se perçoit et devient une expérience intérieure importante. La prise de conscience de notre forme, comme résultante dynamique de tout le passé de l'espèce humaine et de mon dynamisme individuel, nous met en rapport avec nos propres racines mieux que par de sublimes envolées visionnaires

Indépendamment de sa forme, la surface externe de notre corps joue un rôle important dans la circulation des énergies, donc de l'équilibre interne de l'organisme.

En corrélation avec l'acupuncture, des recherches ont été effectuées en Occident à l'aide d'appareillages électroniques appropriés, en vue de déterminer nos biopotentiels cutanés, notamment par le Dr Georges Cantoni et M. Jacques Pontigny, ingénieur électronicien parisien. L'ensemble des métabolismes cellulaires se reflète à la surface corporelle. Elle en représente en quelque sorte le bilan actif.

Nous citons un extrait particulièrement significatif qui mérite d'être lu avec la plus grande attention.

« Le potentiel spécifiquement cutané, véritable potentiel de barrière qui limite l'espace biologique moléculaire de son environnement, est quasi constant. Il est généré dans un agencement cellulaire dont l'architecture est géométriquement asymétrique, par des cellules électriquement déséquilibrées.

À l'inverse de la cellule, le potentiel est négatif sur la face externe et positif sur la face interne. Sa valeur moyenne est de 20 à 40 mV, tant sur l'homme que sur les animaux et les végétaux. Il semble que ce potentiel uniquement cutané soit de même ordre de grandeur quelle que soit la partie du corps considérée.

Le revêtement cutané apparaît donc comme les faces d'un ensemble de micropiles juxtaposées latéralement, offrant leurs deux pôles de part et d'autre de la peau, mais présentant de faibles jonctions électriques dans le plan horizontal. Il est donc possible d'évaluer les potentiels sous-jacents d'un lieu déterminé du corps, en tenant compte du potentiel de barrière dû à la peau.

Il convient de signaler que les mesures dépendent évidemment de l'emplacement physique de l'électrode de référence et du lieu exploré par l'électrode de test. Dans le cas où les deux électrodes sont placées sur le revêtement cutané, les polarités de barrière cutanée se trouvant de valeur opposées dans le circuit de mesure, s'annulent. En conséquence, la valeur

mesurée est donc bien celle du point sous-jacent à l'électrode exploratrice en considérant l'électrode de référence telle un zéro.

Les conditions qui régissent le choix du point de référence doivent respecter certains principes. Il est souhaitable que cette référence soit géographiquement située sur l'axe médian du corps en considérant l'homme comme formé de deux moitiés électriquement symétriques. Une grande partie de nos mesures a été faite avec un point de référence placé sur le col utérin, mais pour des raisons pratiques, et pour permettre une statistique sur un plus grand nombre de sujets, nous utilisons maintenant un point frontal INN-TRANG, situé entre les deux sourcils.

À l'inverse du potentiel de barrière essentiellement statique, il existe certainement un potentiel dynamique que les travaux de Becker sur les amphibiens ont mis en évidence, grâce à l'effet Hall, et qui serait produit et transmis par l'ensemble du système nerveux, et distribué dans le corps au travers des plexus. On pourrait donc considérer ce potentiel comme neurovégétatif dont la part énergétique serait alimentée par la circulation sanguine, elle-même contrôlée par les centres régulateurs du cerveau. Ces biopotentiels seraient donc le reflet électrique des différents niveaux métaboliques. »

Le fait de parcourir ainsi par la pensée toute la surface du corps, de balayer mentalement notre forme physique, produit un effet d'harmonisation de l'énergie de surface et une harmonisation des circulations d'énergie à l'intérieur du corps.

Le balayage commence aux plantes des pieds et se termine au sommet de la tête. Il est à recommencer plusieurs fois de suite (durée totale variant de 3 à 5 minutes en moyenne). À ce moment, et compte tenu des étapes préliminaires précédentes, notre méditation dure déjà depuis plusieurs minutes, mais à aucun moment nous n'avons perdu la respiration de vue et à

chaque distraction (inévitable), nous aurons ramené la pensée à son point de fixation choisi.

Cette dichotomie de l'attention capte bien le mental, empêche les distractions de se produire trop souvent. Mais quel qu'en soit le nombre, il faut être parfaitement détaché d'elles et ne pas se laisser influencer par elles.

Il est important aussi de noter que le « point de référence neutre » considéré comme point zéro choisi par les auteurs, correspond au *Brumadhya* des Indiens (*Bru* = sourcils, *madhy* = milieu), le point situé entre les sourcils. Après chaque balayage, fixer le mental quelques instants à ce point qui sera, plus tard dans le processus, appelé à jouer un rôle important.

À ce moment, si notre posture est bien stabilisée, c'est-à-dire si le corps « tient tout seul » dans l'âsana et que les muscles sont bien relaxés, le souffle s'est apaisé et l'adepte perçoit nettement les rythmes corporels, c'est-à-dire le rythme cardiaque qui vient se superposer à celui de la respiration.

Il s'agit maintenant d'achever l'harmonisation intérieure, en ralentissant le souffle. « Souffler » cela veut dire ce que cela veut dire, et doit être pris à la lettre. Quand les poumons se vident, vous « soufflez » au sens le plus strict du verbe. Ralentissez le souffle, donc l'expiration. Alors que l'inspiration tend à accélérer les battements du cœur, l'expiration prolongée les ralentit.

Ici aussi les recherches menées en Occident à propos de l'acupuncture vont nous éclairer à ce propos.

La circulation sanguine et la respiration reflètent fidèlement l'activité globale à la fois du corps, de l'émotivité et du psychisme. C'est le miroir où se refléchet toute la personnalité.

Et d'abord du point de vue physiologique.

« Ce » qui respire, ce sont d'abord nos cellules.

Chaque cellule absorbe de l'oxygène à travers sa membrane et la respiration pulmonaire n'est que la somme totale des respirations cellulaires additionnées exactement au moment considéré. Il en va de même pour la circulation sanguine.

Pour cette raison, nous devons considérer de la même manière, la « circulation générale » de l'organisme comme la somme des échanges cellulaires, si nous nous plaçons dans le cas de l'organisme pluricellulaire, lorsqu'il constitue à nos yeux une unité bien définie.

De ce fait, l'apparence extérieure du mouvement de l'échange des matières, l'absorption (digestive et respiratoire) et l'excrétion d'une part, le mouvement circulatoire interne de l'organisme d'autre part, sont le reflet l'un de l'autre, de la même façon qu'au niveau de la cellule, les échanges qui ont lieu par l'intermédiaire de la membrane sont le reflet de la somme des échanges au niveau des macromolécules.

Les phénomènes du système circulatoire différencié sont l'image des échanges matériels de l'organisme avec le monde extérieur, comme ils sont l'image des échanges de chaque cellule.

On peut donc admettre sans grandes difficultés que les phénomènes du système circulatoire différencié des organismes supérieurs représentent, au moins pour une très grande part, sinon pour la totalité de leurs caractéristiques, la somme, ou le reflet, des phénomènes d'échanges qui ont pour siège chacune des cellules du corps.

La circulation est ainsi le reflet du métabolisme, fonction principale, principal caractère de tout être vivant.

Nous comprenons maintenant l'importance que les Chinois attachent à l'étude du pouls et de ses modalités.

Le pouls est en effet la manifestation extérieure sensible au toucher, de l'activité circulatoire. L'examen du pouls est l'examen élémentaire, de base, il reflète l'état général de l'organisme. Tout le reste de l'examen, à l'inverse, indique des points de détail, locaux, de plus en plus fins.

Pour les Extrême-Orientaux, la fonction circulatoire, expression des échanges qui caractérisent la vie, est l'image même, le reflet de la vie, c'est-à-dire du mouvement.

On peut donc comprendre comment les Chinois ont vu précisément dans l'onde pulsatile sanguine, dans le pouls, le reflet des fonctions élémentaires de la vie, de ces « propriétés vitales » que nous pourrions maintenant systématiser selon leur déroulement dans le courant circulatoire.

Les modalités du pouls constituent l'image de la vie propre de l'individu, du fonctionnement de ses divers appareils, la caractéristique de sa personnalité, résumée dans la fonction circulatoire.

Par là on voit que ce que nous pourrions appeler le « péristaltisme cardiaque » est bien la somme des mouvements circulatoires périphériques.

La compréhension de cette harmonie nécessaire entre le « cœur » et la « périphérie », dans l'unité de l'organisme, est le nœud de l'intelligence des pouls chinois.

Le cœur, dans son mouvement de systole et de diastole rythmique, est la synthèse, le « chef d'orchestre » de tous les mouvements circulatoires cellulaires.

La prise de conscience des rythmes cardiaque et pulmonaire se fait d'ailleurs sans grande difficulté, car ils s'imposent à notre attention.

Il faut se pénétrer de ce double rythme respiratoire

et cardiaque qui ébranle même le corps, qui semble balancer d'avant vers l'arrière sous l'influence de ces mouvements rythmés. Ce rythme reflète en outre notre potentiel émotif du moment. L'effet des émotions sur le souffle est trop connu : il est superflu de citer des exemples. Une forte émotion fait violemment battre le cœur. La frayeur le fait battre plus vite et plus superficiellement, dans la plupart des cas. L'influence de la concentration mentale sur la respiration est tout aussi connue : elle tend à le bloquer spontanément. Il faut donc prendre ces deux aspects en considération. L'observation pure et simple du processus respiratoire, en état d'immobilité relaxée imposée par l'âsana, harmonise automatiquement toute l'activité corporelle, étant donné l'absence d'action extérieure.

La prise de conscience établit ainsi une liaison, un dialogue entre le cerveau, modulateur de la pensée et des émotions, et l'ensemble de l'organisme. Ainsi la méditation prend sa racine jusque dans la vie même de chacune de nos cellules et bien qu'un des objectifs soit d'oublier le corps, il est indispensable que les cellules soient à l'écoute de l'événement que représente la méditation. Faute de cette attitude, la méditation demeure un processus purement cérébral, cortical, superficiel, qui n'atteint pas les couches profondes de la personnalité. Nous ne pouvons pas faire abstraction du fait que nous sommes une république cellulaire hautement hiérarchisée et structurée et qu'il faut que tous les niveaux de conscience de l'être humain, depuis la plus humble cellule (pour autant que ce mot « humble » ait un sens dans ce domaine) jusqu'à la perception consciente la plus élevée, celle du niveau cérébral. Cela se passera dans le cours même de la méditation et nous décrirons alors le processus en détail.

7. MÉDITER, POURQUOI, COMMENT ? (4)

Après avoir médité sur la forme de notre corps et pris conscience des frontières séparant notre univers corporel du milieu ambiant, nous allons pénétrer plus loin dans notre monde physique. Cette étape de notre méditation est simple, mais d'une importance fondamentale pour le déroulement ultérieur du processus méditatif. Un des objectifs de ce processus, consiste à nous remettre en harmonie avec nos sources profondes, ce qui nous branche aussitôt sur les puissances secrètes du cosmos.

Un des sentiments les plus déprimants pour l'être humain (précisons bien l'être humain, car il y a peu de chances que les animaux le ressentent) est une sensation d'isolement dans notre « moi ». Nous ne précisons pas de suite ce qu'il faut entendre par ce terme assez ambigu « moi ». Ce « moi » dont nous parlons sera cette sensation que chacun d'entre nous éprouve d'être un individu séparé des autres, une île dans un univers parfois hostile, toujours étranger. Chacun vit ainsi enfermé dans son univers à soi, enfermé dans son mental, et nous y perdons le contact avec les forces vives du cosmos. Par forces vives, il faut entendre le dynamisme même de la vie. Afin que notre méditation réussisse, il nous faut replanter nos racines profondes dans le cosmos.

Cela débute par une phase qui consiste tout simplement à s'émerveiller de se trouver bien vivant dans ce corps humain. Le plus souvent, nous subissons notre corps, surtout lorsqu'il n'est pas dans son état naturel parfait, ce qui est le cas de la plupart des civilisés. Notre corps devrait être jeune, souple, fort, dynamique, rayonnant de santé (laquelle est plus que l'absence de maladie). Au lieu de cela il est le plus souvent délicate-tisé, rigide, mal nourri, mal aéré, non seulement parce que nous ne respirons pas, mais aussi parce que nous vivons dans l'air immobile, trop chaud, confiné, de nos habitations et bureaux. Encore pouvons-nous nous estimer heureux quand nous ne le traînons pas comme un boulet parce qu'il est malade ou souffrant. Nous le considérons comme un paquet de chair entourant un squelette, qui nous accompagne tout au long de notre vie.

Si nous pouvions « réaliser », c'est-à-dire nous représenter la vie intime d'un corps humain, même malade, même difforme, nous serions émerveillés. Chaque cellule (nous en avons déjà parlé) est un être vivant, habité par un psychisme, par une conscience éveillée et disposant d'une mémoire. Et notre corps compte des milliards de cellules. Rien que le fait d'être capable de lire ce texte et de le comprendre est une merveille indescriptible et incompréhensible, ce qui est paradoxal puisque notre cerveau est incapable de comprendre comment il fonctionne. Le simple fait d'être capable de lire un texte manuscrit, ce qui est à la portée d'un écolier, est une prouesse « technique » dont les ordinateurs les plus perfectionnés sont incapables. Pour avoir une idée intuitive de la complexité de notre cerveau, pour ne parler que de lui, représentez-vous un camion chargé de sable. Comptez ces grains de sable :

vous aurez approximativement le nombre de neurones, c'est-à-dire de cellules nerveuses cérébrales que renferme votre crâne. Des recherches récentes montrent que chacun de ces neurones est un individu spécifique ayant une tâche bien déterminée à accomplir. Grâce au travail coordonné de ces milliards d'individus cellulaires, nous pensons. Mais le cerveau n'est pas isolé dans le corps ! L'organisme est tout vibrant de vie et de psychisme, Il ne s'agit pas d'intellectualiser cela mais de le « sentir ». L'élément « sentiment » est très important dans la méditation, et nous y reviendrons.

Créer volontairement, délibérément des émotions, c'est animer la méditation, lui insuffler de la vie. Il faut éviter de faire une construction cérébrale, intellectuelle. Il faut descendre dans le corps, sentir le sang qui pulse à travers les tissus, la tiédeur de notre univers intérieur, et observer la vie de ce corps, qui est un microcosme et un événement cosmique. Il s'agit donc d'être à l'écoute de la vie secrète du corps qui est d'ailleurs notre vraie vie.

Très rapidement s'éveille, dans l'immobilité absolue que nous nous sommes imposée, la prise de conscience du souffle et des pulsations du sang comme éléments intégrateurs de cette vie corporelle. N'est-ce pas merveilleux de vivre ? Lorsque nous pensons « vie », nous pensons bureau, usine, tracas, toute cette « vie » monotone et quotidienne. Ce qui est vraiment important, ce n'est pas cela mais bien la vie de notre corps, et ce qui se passe dans le monde extérieur n'est important que dans la mesure où « cela » conditionne notre vie intérieure. Pour bien des personnes, il est difficile d'éprouver cette sensation d'émerveillement d'être tout simplement en vie. Peut-être un exemple vécu exprimera-t-il cette sensation. Deux amis, mari et femme,

se trouvent dans leur voiture arrêtée à un signal « stop » attendant avant de traverser une grand-route, le moment favorable pour s'engager dans le carrefour. Sur la route c'est le trafic intense que nous connaissons bien. Une voiture déboîte pour dépasser le paquet de véhicules dans lequel elle se trouvait et remonte cette file d'autos. Une autre voiture déboîte aussi, sans remarquer le dépassement entamé par la première. Les deux voitures qui roulent à vive allure, s'accrochent, et viennent percuter l'auto de nos deux amis. Aucune esquivé possible, évidemment. Ils ont tout juste eu le temps de se rendre compte de ce qui allait arriver. Puis... le trou noir. Ils reprennent conscience sur un lit d'hôpital : le mari a une commotion cérébrale, l'épouse le bassin fracturé. Leur ayant rendu visite à l'hôpital, ils commentent leurs impressions. Première constatation : il serait facile de mourir. Deuxième constatation : c'est merveilleux de vivre même dans un corps qui souffre. Tout est neuf, tout est merveilleux ; c'est une nouvelle vie qui commence. Les choses les plus simples prennent un relief renouvelé, un intérêt qu'on ne leur connaissait pas : une fleur, un nuage, surtout ce corps qui vit et palpité. Eh bien, il faudrait être en mesure d'éprouver cela pendant notre méditation. Pourquoi attendre un accident de voiture ? Peu à peu naît le sentiment de l'insondable mystère qu'est la vie. Personne ne peut encore nous dire ce qu'elle est ! Elle est un facteur d'ordre dans un univers que la loi de l'entropie universelle devrait faire évoluer vers un désordre de plus en plus grand. La vie se sert des lois physiques pour réaliser ses fins : persister dans un univers qui devrait l'écraser et la détruire.

Nous ne ferons pas appel à un principe surnaturel pour expliquer la vie de notre corps. Nous ne

chercherons d'ailleurs pas à l'expliquer, mais simplement à nous émerveiller que la vie soit, tout simplement, possible. Songeons que notre terre est une minuscule poussière perdue dans l'immensité cosmique. Cette immensité où règne un froid absolu : nous approchons des -273°C dans le vide interstellaire où nous orbitons. Notez que pour les yogis, c'est-à-dire ceux qui se relient à la philosophie du Samkhya, la vie est une propriété du cosmos, comme la gravitation, le magnétisme, le temps, l'espace. Ce n'est pas la « panspermie », doctrine selon laquelle l'univers serait rempli de germes à la recherche d'un terrain favorable pour s'y développer. Un des tenants récents de cette doctrine fut S. Arrhénius (1859-1927, ce n'est pas loin !) pour qui les germes de vie terrestre seraient venus d'autres mondes. Pour les yogis, c'est tout différent. La vie est en fait une propriété fondamentale du cosmos, ainsi que le psychisme et la conscience qui l'accompagnent.

Nous reviendrons sur ces idées quand nous nous pencherons sur le mystère de la conscience ; disons déjà que cela implique que le cosmos dans sa totalité est pensé comme étant lui-même un organisme vivant. Le cosmos n'est pas considéré comme une énorme et écrasante mécanique stellaire, froide et morte, dans laquelle des milliards de milliards de soleils déversent depuis des milliards de milliards d'années des torrents d'énergie. Le cosmos tout entier est vivant et même conscient. Cela nous paraît inconcevable au niveau de notre petit intellect limité. Quoi qu'il en soit, il s'agit là d'une des affirmations les plus hardies des grands rishis, affirmation qui n'est pas le fruit de spéculations intellectuelles et de raisonnements abstraits, mais d'une perception directe obtenue précisément pendant la méditation.

La prise de conscience de notre vie corporelle d'abord, avec tout ce qu'elle implique, déborde rapidement de notre contexte individuel ; mais il ne faut rien « chercher » : il faut simplement laisser les choses se faire toutes seules.

Pendant l'écoute des messages de notre corps, si souvent dénigré, émerge aussi la conscience de ce fait étrange, que la vie est un phénomène qui ne peut être étudié que de l'intérieur. Entendons-nous ! Un biologiste qui, sous le microscope, étudie par exemple la multiplication de cellules dans un bouillon de culture, croit observer la vie « de l'extérieur ». En fait, pour observer la vie, il faut être soi-même vivant... Un des buts ultérieurs de notre méditation est cette prise de conscience que la vie cosmique s'étend non seulement dans l'espace jusqu'à englober tout l'univers et à intégrer chaque grain de matière dans ce processus unique, inséparable de l'existence même du cosmos, mais aussi à percevoir son unité à travers l'insondable passé et l'inconnaissable avenir.

Pendant la méditation, il faut cependant « oublier » ces considérations dont l'utilité se limite à persuader notre intellect d'Occidental qu'il est important de méditer et surtout de parcourir cette étape de la méditation.

Croyez bien que, même si vous n'êtes satisfaits ni de vos conditions matérielles de vie en ce moment, ni de votre corps, il faut malgré tout parcourir cette étape. Au fil des jours, un sentiment d'intimité et de complicité naîtra entre votre corps et ce « moi », réfugié quelque part dans votre intellect. Et vous aimerez la vie, la vie de votre corps ; vous vous émerveillerez de vous trouver dans cette âsana, en cet instant même, dans ce corps humain. Car ce n'est pas seulement s'extasier d'être en vie qui importe, mais bien de disposer d'un corps humain.

Or un être humain, quel qu'il soit, même gangster, même difforme, est un événement formidable et chaque être humain est important. Bien peu d'entre nous se rendent compte de ce privilège qui nous est réservé d'être des humains. Les hindous (nous ne sommes pas obligés de partager leurs vues, bien entendu) ont une si haute opinion de la vie humaine qu'ils n'hésitent pas à affirmer que même les dieux sont jaloux des humains. Il est bien vrai que lorsqu'on voit à quoi on utilise ce corps humain et ce cerveau, on peut affirmer que la plupart des hommes le prostituent, pour autant que ce terme ait une signification sous cet angle de vision.

Cette partie de la méditation nous réconcilie non seulement avec notre vie individuelle, mais, qu'on le croie ou non, nous branche en prise directe sur des énergies qui dépassent notre petite individualité, limitée et fragile, pour nous relier à l'indestructible vie cosmique. La perception de cette vie en nous nous conduit aussi à nous émerveiller sur la vie qui nous entoure. Un simple arbre devient un être vivant, conscient. Mais cela est une autre histoire.

Il ne faut pas s'affliger pour ce qui est perdu.

Il ne faut pas gémir sur le passé.

Il ne faut pas se faire du souci pour ce qui est perdu, ni pour ce qui est passé.

Le sage ignore les regrets et c'est précisément cela qui distingue le sage du sot.

Pançatantra.

Ne parle pas trop de Karma, ni de destin.

Même à table, rien n'arrive à la bouche à moins que ta main n'y aide.

Hitopadesha.

Les plantes vivent et sentent ; dans l'arbre il y a une conscience. Sois bon envers les arbres et les plantes et traite-les avec douceur.

Siddhanta Muktavalli (700 ans avant notre ère).

8. MÉDITER, POURQUOI, COMMENT ? (5)

S'intérioriser dans l'abdomen

Le ventre de notre mère a été l'univers tiède et rassurant des neuf premiers mois de notre vie. C'est bien là que notre corps – autant que notre psychisme – ont grandi petit à petit, bien à l'abri des traquenards et des luttes du monde extérieur. Et depuis notre naissance et jusqu'à la fin, c'est dans notre propre ventre que notre corps continue à se construire. Car ce ne sont évidemment pas nos muscles qui « fabriquent » ou reconstituent nos tissus, ni même notre cerveau qui est l'état-major central et pas davantage nos poumons car, s'il est vrai qu'ils absorbent l'oxygène indispensable à l'entretien de la vie et rejettent les gaz usés, notamment l'excès de CO₂, ils ne construisent cependant rien. Quant au cœur il se contente – encore que cela soit essentiel – de propulser le sang dans nos artères.

C'est donc bien dans notre ventre que se crée en permanence notre vie organique. Il est notre racine vitale. Mais il est bien plus encore que l'usine, le chantier, où perpétuellement notre organisme puise ses matériaux pour se reconstituer, il est notre refuge lors qu'on perd contenance ou lorsqu'on a perdu sa sérénité face aux assauts du monde extérieur.

Nous allons voir ensemble aujourd'hui une technique d'intériorisation dans l'abdomen qui assure ou

rend l'équilibre, la stabilité, la sérénité organique et affective, en plaçant notre centre de gravité vital dans l'abdomen, en apprenant aussi à y diriger notre intériorisation. Cet exercice est le premier volet d'un triptyque dont il constitue la base essentielle.

Trouver son assiette

Affirmer « ne pas être dans son assiette » signifie se sentir indisposé physiquement, mais la même expression « manquer d'assiette » veut dire aussi manquer de fermeté, de stabilité, d'équilibre. Quant à « sortir de son assiette » indique que l'on a perdu le contrôle de soi.

Or – c'est le dictionnaire qui le dit – « assiette », en parlant d'une personne, désigne la manière d'être assis, d'être placé. N'est-ce pas, à peu de chose près, la définition d'une âsana yogique d'intériorisation et de méditation ?

Alors, si nous souhaitons toujours « être dans notre assiette », au physique aussi bien qu'au psychique, l'exercice que nous allons pratiquer ensemble maintenant l'assure !

Et tout d'abord il faut trouver son « assiette », c'est-à-dire, toujours si nous en croyons le dictionnaire, « la situation d'un corps posé sur un autre, de telle manière qu'il soit stable et ferme ».

Commençons donc par nous asseoir dans une âsana yogique de méditation, Lotus, Siddhâsana par exemple, ou en cas d'impossibilité, sur une chaise.

Le Hara

Nous devons d'abord faire coïncider le centre de gravité du tronc et de la tête avec notre centre de force dans l'abdomen. Ce « centre de force » est situé à 5 cm sous l'ombilic environ, et à 5 cm derrière ce point, donc à l'intérieur du ventre.

Le lecteur ne manquera pas d'établir un rapprochement entre ce centre et le Hara des arts martiaux et du zen. En fait, Hara est un terme sanscrit qui a la même signification. Est-il parvenu jusqu'au Japon ? Peu importe, pour nous l'essentiel étant de pratiquer.

En tout état de cause, les yogis connaissent ce centre depuis des millénaires, mais les Japonais ont poussé son utilisation jusqu'à ses limites extrêmes. Nous renvoyons le lecteur au célèbre livre de von Durckheim, *Hara, centre vital de l'homme*¹. Le Japonais l'utilise en toutes circonstances, même dans le combat : celui qui n'est pas établi dans son Hara, c'est-à-dire dans son centre de force sous l'ombilic, ne pèse pas lourd devant un adversaire expérimenté, maître de son Hara. Cela s'applique aussi bien à l'art. Citons von Durckheim, précisément : « *Enfin tout fut prêt. Le Maître Hayashi était assis sur ses talons, le corps droit, le front serein, les épaules décontractées, dans cette position détendue qui caractérise ceux qui, à la suite d'une longue pratique, placent le centre de gravité du tronc raffermi au milieu de leur corps, tout en laissant ce dernier comme rempli d'une tension toute vibrante de vie. D'un mouvement inimitable, tant il était calme et fluide, le Maître saisit un pinceau...* »

« *La notion de Hara recouvre un phénomène qui n'est pas spécifiquement japonais, mais universel. Il s'agit là d'un*

1. *Hara, centre vital de l'homme*, Courrier du Livre, 1993.

facteur essentiel de la vie humaine, dont la connaissance et la pratique concernent, par conséquent, chacun d'entre nous. »

Sur notre planète, tout corps, animé de vie ou non, est soumis à la gravitation, c'est-à-dire à la pesanteur. À tout moment, il existe un endroit où toutes les forces de la pesanteur se neutralisent : c'est notre centre de gravité. Mais alors qu'un corps inanimé, posé sur sa base, garde son centre de gravité au même endroit, l'être vivant, à chacun de ses mouvements, le modifie. Si je me trouve assis et que j'incline le tronc vers l'avant, le centre de gravité se déplace vers l'avant. Nous devons donc, dans notre exercice, percevoir où se trouve notre centre de gravité. Puisque nous sommes assis, les mouvements de la tête et du haut du tronc, c'est-à-dire de notre thorax, modifient notre centre de gravité. Pour le sentir, il faut se détendre et chercher l'endroit où l'on se trouve parfaitement en équilibre, où l'on sent tout son poids descendre dans le bas-ventre, sous le nombril et un peu à l'intérieur du ventre. On a l'impression d'un allègement des parties hautes du corps qui semblent libérées de la pesanteur, tandis que dans l'abdomen une sensation, non de lourdeur, mais d'inébranlable stabilité, se manifeste. Il est assez difficile de décrire ces choses et ces sensations. Il est – heureusement ! – plus facile de les expérimenter, de les découvrir et de les vivre.

Lorsqu'on a découvert ce centre, il faut y maintenir, bien localisé, le poids de notre corps. Cette découverte du Hara n'est pas la fin mais, au contraire, le début de l'exercice qui se poursuit par la recherche du centre dynamique de la respiration diaphragmatique avant de faire coïncider ce centre avec le Hara.

Centre de gravité respiratoire

Nous voilà maintenant assis, la colonne vertébrale bien droite, sans raideur cependant, la tête posée en équilibre au sommet de la colonne, le menton légèrement rentré. Nous respirons calmement.

Il nous faut maintenant découvrir le centre de gravité de notre respiration.

Pendant un instant oublions la respiration et pensons aux mouvements du diaphragme. Il se déplace dans le tronc, de haut en bas, comme un piston. À l'inspiration il descend, faisant pression sur les viscères de l'abdomen situés sous lui ; à l'expiration, il remonte doucement.

Comme un piston ? Oui, dans le sens d'un va-et-vient permanent, qui sert de métronome à notre vie végétative pendant toute notre existence. Mais au point de vue « pression » il ne se comporte pas comme un piston, pour la bonne et simple raison qu'il est une voûte. La distinction est d'importance au point de vue des pressions qui se créent dans l'abdomen. Un piston crée une pression uniforme, perpendiculaire à sa surface. Une voûte – et le diaphragme est une voûte mobile – focalise les pressions en un « foyer », à la manière d'une loupe ou plutôt d'un miroir concave. Oui, c'est bien cela : une simple glace plane renvoie tous les rayons parallèlement, tandis que le miroir concave les rassemble en un point. Ce « foyer » de notre souffle, c'est lui qu'il faut découvrir, mais comment le situer ? C'est en fait assez simple. Il suffit de sentir l'endroit précis où converge la pression engendrée par l'abaissement du diaphragme. Pour faciliter sa découverte disons tout de suite que cet endroit se situe à environ 5 cm sous l'ombilic, et à plus ou moins 7 à 10 cm à l'intérieur du ventre, selon le cas. Pour mieux percevoir et découvrir ce centre de pression,

il faut accroître la pression intra abdominale ; pour cela, il existe un moyen bien connu : la respiration avec sangle abdominale contrôlée (cf. *Prâṇayâma, la dynamique du souffle*, chapitre consacré à cela).

Maintenez votre sangle bien ferme tandis que l'inspiration profonde cherche à repousser les viscères vers l'avant, donc à ballonner le ventre. Résistez en souplesse à cette pression, plus particulièrement dans le bas-ventre ; ne durcissez pas la sangle à bloc. Ayez la sensation dite du « bikini ». Imaginez que vous portez un bikini peu élastique qui vous maintiendrait le bas-ventre : ne le laissez à aucun prix se gonfler. L'expansion de l'abdomen consécutive à l'inspiration se limitera donc à la partie de l'abdomen comprise entre l'ombilic et le sternum, en un mot, dans l'épigastre.

En respirant ainsi avec la sangle contrôlée (cela devrait d'ailleurs devenir notre respiration normale et habituelle dans toute position assise, tant au travail au bureau qu'ailleurs) sentez où la pression s'établit et vous découvrirez son point de focalisation, approximativement où nous l'avons indiqué : environ 7 à 10 cm dans l'abdomen, à environ 5 cm sous l'ombilic. C'est là que les pressions venues d'en haut, c'est-à-dire créées par le diaphragme, se centralisent, mais c'est là aussi qu'elles rencontrent la résistance croissante de la masse viscérale, maintenue à la fois par la sangle contrôlée et par l'assiette constituée par le plancher pelvien.

L'impression ressentie est la suivante : en respirant avec la sangle contrôlée, donc bien ferme mais souple, au début de l'inspiration, c'est-à-dire pendant l'abaissement du diaphragme, on perçoit la poussée qu'il exerce sur les organes situés juste sous lui – estomac notamment et région du foie (à droite, bien sûr). À mesure que l'inspiration s'amplifie et que le diaphragme

s'aplatit plus encore, la pression descend vers le nombril. Les organes, maintenus en place par la sangle abdominale ferme, ne peuvent esquiver par conséquent la pression et la résistance à l'abaissement du diaphragme. Vient le moment où le diaphragme atteint sa fin de course. La pression diaphragmatique et la compressibilité des organes s'équilibrent, la pression ne descend pas plus bas. Cet endroit est précisément notre centre de force, notre *Hara*. Ce centre de gravité respiratoire, bien qu'il ne constitue pas une structure organique, mais un simple « point de rencontre de forces et de pressions » n'est pas arbitraire ni fictif, il dépend de la forme même du diaphragme, de son mouvement, tandis que la résistance qu'il rencontre dépend des organes eux-mêmes, mais surtout de la tenue de la sangle.

L'adepte doit agir en sorte que son centre de gravité (pesanteur) qui est statique, et son centre de gravité respiratoire, lequel est dynamique, se rassemblent en un même point, où à tout le moins dans la même région du bas-ventre.

Le centre de gravité de l'intériorisation

C'est là qu'il faut maintenir toute notre attention détendue et impassible. Rien d'autre ne doit nous occuper ni nous préoccuper. J'ai évité d'utiliser le mot « concentration » lequel est, à tort d'ailleurs, associé à une idée de tension. Il ne doit pas s'agir d'une crispation du potentiel d'attention volontaire, mais tout simplement d'une intériorisation agréable. Il est un « ingrédient » supplémentaire qui s'ajoute à l'exercice, le complète et lui confère une dimension nouvelle, sans pourtant le compliquer ni le rendre plus ardu. Cette

intériorisation permet, au contraire, de conserver une bonne focalisation de l'intériorisation en évitant la crispation de l'attention citée plus haut.

Si l'on demeure attentif et intériorisé au centre de force, très bientôt vient la perception des pulsations du sang à cet endroit. L'aorte abdominale y bat avec force. Soyons simplement attentifs et nous percevrons cette pulsation sans trop de difficulté. Nous en sommes maintenant à trois composantes réunies en seul endroit : le centre de neutralité de notre poids corporel, le centre d'équilibre du souffle, les pulsations du sang à cet endroit. Il nous suffira de demeurer ainsi pendant tout le temps où cela semblera agréable pour y acquérir progressivement la sérénité, le calme, le détachement des conflits et soucis de la vie quotidienne, pour prendre racine dans son centre de force.

Le Om

Un quatrième élément viendra s'ajouter presque naturellement. Cela n'est compliqué qu'à la description. En pratique c'est très simple. Lorsque les pulsations sanguines sont perçues avec assez de netteté pour pouvoir les distinguer et les compter, il faut les moduler à l'aide du OM, ou plutôt par une succession de OM. À chaque pulsation correspondra un OM, non détaché des précédents ni des suivants. On ne ressent pas des OM, OM, OM, OM... mais bien des OMOMOMOM... s'enchaînant mutuellement en un mouvement sinusoïdal harmonieux et doux.

Il ne faut lui attribuer aucune autre valeur que celle provenant de sa propre vibration mentale, car il faut préciser que cette succession de OM est silencieuse, mentale.

Le *mantram* aide à fixer le mental, à l'intérioriser au centre de force de notre organisme vivant, psychique autant que corporel. Le plexus solaire, notre cerveau abdominal, se décongestionne, d'abord presque mécaniquement par le malaxage diaphragmatique, mais aussi psychiquement par la répétition silencieuse et harmonieuse des OM. Ces OM, il faut en outre les moduler à l'aide d'un sentiment. Ce sentiment sera d'abord celui de la paix et de la sérénité. À chaque OM la lumière de la paix doit envahir le mental, toujours centré au centre vital, au centre de force. Un double travail se produit dans nos entrailles autant que dans notre inconscient. D'une part, dissolution des tensions et conflits, d'autre part, accroissement de la puissance, de la force. La résultante en est la joie. Paix, force et joie se découvrent et s'engendrent là, loin de notre cérébralité, dans les profondeurs viscérales de notre racine corporelle. En se centrant au centre de force sous l'ombilic, nous retrouvons le sentiment de sécurité que nous avons dans le ventre de notre mère. Cette fois, c'est au sein de la Mère cosmique, de la chaude Nature, que nous nous sentons intégrés et protégés.

Évitez au maximum toute cérébralisation, surtout verbale, de cette intériorisation ! Le OM aide d'ailleurs à ne pas intellectualiser l'exercice. Il ne s'agit ici ni de raisonner, ni de vouloir avec force, ni surtout de se parler, mais au contraire de se laisser descendre dans l'abdomen, de s'y installer « à l'écoute » de la voix de notre être corporel.

Ce centre mérite réellement son nom de « centre de force ». Nous y puisons des forces corporelles, une résistance à la fatigue et aux stress, et même, par une pratique systématique de cet exercice en un maximum de circonstances, une énergie nerveuse et vitale

surprenante. Nous devenons une « dynamo » biologique ! En effet, nous dynamisons en même temps notre « Manipura Chakra », notre centre de force situé dans la région ombilicale et cela à chaque respiration, à chaque pulsation du cœur. Les énergies venant de l'extérieur, portées par la respiration, celles développées de l'intérieur par la digestion, matérialisées sous forme d'énergie nerveuse dans toute cette région et dans le plexus solaire, sont là, disponibles. Les Japonais y situent la source vive de ces qualités qui nous étonnent et qui font de ce peuple un phénomène exceptionnel.



Quand pratiquer ?

Il n'est aucun moment où la pratique du « centre de force » soit contre-indiquée, mais le moment privilégié, pour nous Occidentaux, sera celui qui précède le sommeil. Plutôt que de regarder encore les « dernières (mauvaises) nouvelles » de 22 heures à la télé, pourquoi ne se ressourcer avant de confier notre corps et notre mental aux forces réparatrices du sommeil. Le calme et la paix, la force et le dynamisme recueillis pendant cette intériorisation retentiront pendant toute la nuit et le sommeil n'en sera que plus réparateur encore. C'est à ce moment donc qu'il faudrait systématiquement pratiquer ce que je répugne à qualifier d'exercice, ce mot dégageant toujours un relent d'effort, de quelque chose à apprendre, à réussir, alors qu'il suffit d'être à l'écoute. Mais à toute occasion, et plus particulièrement chaque fois que l'on sent que l'on va « perdre son

assiette », que la vie nous bouscule, qu'une mauvaise nouvelle nous arrive, qu'une « tuile » nous tombe dessus, si l'on a pris l'habitude de trouver son centre de force, il suffit de s'abstraire pendant quelques secondes pour retrouver aussitôt le contact avec les forces élémentaires.

On dit de quelqu'un qui semble inébranlable, indestructible, qu'il est « une force de la nature ». Nous sommes tous des « forces de la nature » ! Il nous suffit de nous brancher sur elle : la pratique du centre de forces est un des moyens éprouvés pour y parvenir à tout moment et en toutes circonstances.

Et ainsi se termine la pratique de la première coupole. Dernière question : quelle durée faut-il prévoir pour l'exercice (ou plutôt la pratique) ? À votre gré. Après très peu de temps, cette pratique devient très agréable et l'on ne désire pas abrégé la séance. Il n'y a donc aucune autre limite que votre temps disponible. Il n'y a aucun inconvénient à la prolonger, si tel est votre bon plaisir, au contraire. Mais pour fixer les idées, cinq minutes chaque soir feront déjà des merveilles.

NE CRAINS PAS
D'AVANCER
LENTEMENT
CRAINS
SEULEMENT
DE T'ARRÊTER

Sagesse chinoise

9. GURU ET DISCIPLE

Une relation hors normes

Décidément, l'enseignement du yoga en Occident est bien différent de l'Inde, où toute la transmission et l'initiation dépendent du personnage central qu'est le guru. En Inde, c'est individuellement et dans le secret total que la Tradition se transmet, transmission dont le guru est l'instrument unique et incontournable. En Occident, on évoque fort peu le guru, sauf dans des phrases telles que « quand le disciple est prêt, le guru paraît ». Partant de ce dicton, certains Occidentaux espèrent rencontrer cet être fabuleux, presque mythique, qu'est le guru, et croient que, dès lors qu'on l'a trouvé, tous les problèmes seront résolus comme par magie. De cette phrase archiconnue, on ne tire pas toutes les conclusions qu'elle implique. La première, c'est que le disciple doit être prêt, donc qu'il ne s'agit pas d'attendre béatement la rencontre magique avec le guru pour se mettre à travailler le yoga, donc se préparer. En somme, il s'agit de retrousser ses manches, de se mettre au travail, de labourer le sol, de l'ameubler, bref de le préparer à recevoir les semences que le guru y sèmera.

Une chaîne ininterrompue

Le disciple indien ne se contente pas non plus d'attendre cette rencontre du hasard : il va éventuellement

parcourir toute l'Inde à la recherche de celui qui sera son guru. L'adepte indien sait que le guru a été initié par un initié, lui-même initié par un guru, et ainsi de suite jusqu'à l'origine divine, selon la légende, du yoga. L'Indien se sent ainsi relié à toute la Tradition vivante, incarnée par la chaîne ininterrompue des gurus, aboutissant à son guru.

Généralement, on sait aussi, en Occident, ce que le mot guru veut dire étymologiquement : la syllabe *gu* signifie l'obscurité, et *ru*, ce qui dissipe. Donc, littéralement, le guru est celui qui dissipe l'obscurité, qui éclaire son disciple, grâce à sa connaissance de la grande Tradition dont il est porteur, grâce aussi à sa sagesse. Mais, contrairement à ce que l'on croit souvent en Occident, le guru ne fait pas le travail à la place de l'élève. Pensons à la parabole des Upanishads, où il est question d'un homme qui a été abandonné seul dans le désert, loin de son village, avec, en plus, les yeux bandés. Situation inconfortable s'il en est. Puis, survient quelqu'un qui lui ôte son bandeau, qui lui donne la lumière. Mais cet homme ne lui dit pas : « Ne pleure pas, je vais te prendre par la main et te conduire jusqu'à Gandharvas » (c'est le nom du village), il lui dit seulement : « Marche dans telle direction puis, quand tu seras sorti du désert, tu demanderas ton chemin et on te dira comment arriver à Gandharvas. » C'est donc le disciple qui doit marcher !

Une autre parabole indienne cite un guru qui s'installe sur les rives du Gange pour y méditer ; comme il a apporté sa nourriture dans un bol, avant de s'installer pour méditer, il creuse le sable, y dépose son bol, puis le recouvre pour qu'il reste au frais. Il y a donc, en face de lui, sur la berge, un petit monticule de sable, grand comme une taupinière, qui lui indique où retrouver son casse-croûte. Viennent alors des dévots qui

voient le saint homme perdu dans sa méditation et qui l'ont vu creuser le sable. Croyant à quelque rite secret, ils se mettent chacun à faire leur petit tas de sable et bientôt des dizaines de ces taupinières émaillent la berge. Quand le guru sort de sa méditation (toujours selon la parabole), il ne retrouve plus son bol avec son repas. Leçon de cette histoire, c'est qu'il ne suffit pas de copier servilement les choses extérieures, il faut aussi savoir pourquoi on les fait, et on ne peut pas les deviner ainsi, sans avoir été initié. Il y a encore d'autres paraboles évoquant le guru, mais elles ne me viennent pas à l'esprit. Par contre, ce qu'on cherche vainement dans la littérature yogique, c'est une description claire et précise de *la nature profonde de la relation* qui s'établit entre le guru et le disciple. J'y ai beaucoup réfléchi et les choses commencent à se clarifier.

Tout d'abord, le guru est nécessairement quelqu'un qui a lui-même été initié et qui, de ce fait, est habilité à donner l'initiation (*dikshâ*), selon un rituel secret qui varie certainement d'un guru à l'autre, d'un courant yogique à l'autre, mais ce qui est commun, et toujours soigneusement gardé secret, c'est la transmission du mantra. Ce mantra, qui correspond à l'évolution actuelle et future de l'adepte à initier, même s'il n'y a pas âme qui vive à des kilomètres, est murmuré à l'oreille du disciple, lequel s'engage à en garder le secret. Toutefois, cette initiation vient seulement après une intimité prolongée, car le mantra doit être choisi « sur mesure » en quelque sorte par le guru, après qu'il ait perçu la personnalité profonde, intime, du ou de la disciple – car le couple guru-disciple peut être indifféremment constitué de deux personnes du même sexe ou de sexe opposé, notamment dans le Tantra, où il y a aussi des gurus féminins.

Cerveau et mental ne sont pas identiques

Cette relation est unique, quoique différente, pour chaque guru. Et elle ne correspond à rien de ce qui est connu dans les relations humaines ordinaires, non yogiques, donc il n'y a pas de mot dans notre langue qui la désigne. Bien sûr, on peut dire d'abord qu'il y a un rapport impliquant une confiance réciproque totale, et que le guru est à la fois le confident, l'ami, le précepteur, le guide, mais aussi le père, le frère, celui qui permet l'épanouissement spirituel et corporel de l'élève.

Cela nous donne une vague idée, mais ne nous renseigne pas sur la nature profonde du lien qui s'établit, et que je peux le mieux résumer en le qualifiant de communion psycho-mentale. Cela dit tout mais n'explique rien. Question : que faut-il entendre au juste par « relation psycho-mentale » ? Ce n'est pas simple, et nous allons, ensemble, essayer de comprendre.

Ce qui rend ce type de relation incompréhensible aux non-yogis, c'est, répétons-le, qu'elle ne correspond à aucune relation humaine « normale » : sans être anormale, elle est hors-normes. Pour la comprendre, nous devons nous entendre sur ce qu'il est convenu entre nous d'appeler le niveau « psycho-mental ». Nous ne pourrions rien y comprendre si nous ne prenons pas conscience que le mental (*mind* en anglais) est une chose, et que le cerveau en est une tout autre. Pour une certaine science occidentale, matérialiste et réductionniste, la vie se limite à un ensemble de réactions physico-chimiques, et la pensée, la conscience, sont de simples sous-produits du cerveau en activité. Pour la pensée yogique, le psychisme, lequel inclut aussi le *citta*, la substance mentale, ainsi que le « moi-je » (mais non le Soi), est un champ de force qui englobe le

cerveau. Donc, le psychisme, le niveau psycho-mental, n'est pas inclus dans le cerveau, c'est plutôt le cerveau qui est inclus dans le champ de force psycho-mental, tout comme le poste de radio est dans le champ électromagnétique et non pas le champ électromagnétique inclus et limité au poste récepteur.

Vision imaginaire ou fait bien réel ?

Comment pouvons-nous, en bonne logique, savoir si cette vision est correcte ou non ? C'est relativement facile malgré tout. Nos scientifiques, dont les spécialistes en neurologie cérébrale, ont dressé une cartographie de l'écorce cérébrale et y ont localisé avec précision diverses zones, dont la zone de la vision, les zones olfactive, auditive, du toucher, etc. Fort bien ! Beau travail et personne ne niera l'existence objective de ces zones. Mais il y a des questions non posées, parce que gênantes, et que nous allons, naïvement, nous poser ! Réfléchissons-y : je ne vois pas à *un endroit*, je *n'entends pas à un autre*, je ne flaire pas à encore *un autre endroit*, tout se rassemble en *une seule image globale*.

D'où ma question : où est-ce que tout cela se rassemble, se centralise quelque part dans le cerveau ? A-t-on trouvé le point où tout conflue ? Je n'ai jamais entendu poser cette question impertinente de la fusion des diverses impressions sensorielles se rassemblant pour former l'image que je perçois ici et maintenant. Même si l'on découvrait, quelque part dans le cerveau, un petit amas de neurones qui serait ce point de centralisation, cela ne ferait que déplacer le problème, car, dans ce petit amas, il y aurait des cellules qui percevraient la vision, d'autres, l'olfaction, etc. Je devrais donc postuler un super-centre, formé d'une seule cellule, mais,

outre le caractère impensable de cette hypothèse – la vie ne prendrait pas ce risque –, je me retrouve Gros-Jean comme devant avec ma question : dans cette cellule, composée de centaines de millions d'atomes, où donc se trouve l'image que je vois ? Nous retombons sur la notion de *citta*, la substance mentale qui prend ces formes que je perçois.

Mais « psycho-mental » dépasse la notion de *citta*. Donc, restons-en à cette notion du champ de force subtil psycho-mental non limité au cerveau et distinct de lui, et nous comprendrons mieux encore quand nous étudierons les relations qui existent entre le cerveau, le système nerveux d'une part, le psycho-mental d'autre part. Commençons par la plus connue, la relation qui existe entre « le cerveau, les sens et le système nerveux ». Il est bien évident que nos divers récepteurs sensoriels sont sans cesse bombardés par des avalanches de stimuli, lesquels sont transmis au cerveau, où le champ de force psycho-mental s'en empare pour former l'image familière du monde dit extérieur. La preuve que c'est bien le champ psychique, l'*antakarana* (littéralement l'instrument psychique de perception et d'action), qui utilise le cerveau, c'est que par la volonté nous pouvons décider de percevoir ou non tel ou tel type de stimuli plutôt que d'autres. Quand plusieurs personnes assises autour d'une table conversent ensemble, nous prêtons attention à ce que dit telle ou telle et l'isolons parfaitement du contexte global. Par contre, si nous plaçons un micro, celui-ci se contentera de tout accepter sans discrimination, et cela deviendra un charivari confus, un brouhaha. Le cerveau est donc un intermédiaire important, essentiel, mais pas ultime. C'est l'instrument intérieur, l'*antakarana*, qui perçoit et décide, en somme, de percevoir telle ou telle information. Dans certaines circonstances, nous pouvons

même inhiber tout cela et ne plus rien percevoir du monde dit extérieur. C'est même un des objectifs du yoga mental, de la méditation selon Patanjali.

Il y a des circonstances où l'*antakarana* n'intervient pas : dans les actions-réflexes, qui constituent une minorité. Si vous avez un minimum de notions d'informatique, vous savez ce qu'est une interface. Le cerveau est ainsi une interface entre le psychisme, le niveau psycho-mental et les organes des sens prolongés par le système nerveux et le cerveau. Donc, il y a un flux continu d'informations qui va du monde dit extérieur vers le cerveau.

La puissance des images

Mais il faut aussi tenir compte de l'action du psycho-mental sur le cerveau. Le niveau psycho-mental, précisons-le, est celui des images, des sentiments et de la verbalisation, mais aussi du moi-je. Au moyen d'images, créées par le psycho-mental et dans le psycho-mental, ce niveau agit sur le cerveau, lequel passe l'information au système nerveux, qui l'exécute. Supposons que, pendant une guerre, un télégramme parvienne à une maman : « Votre fils vient d'être tué au front. » Elle deviendra pâle comme un linge, ou même elle s'évanouira. Les mots du télégramme ont entraîné la création d'une image, laquelle a agi sur l'interface « cerveau » et, sans aucun stimulus extérieur autre que ces mots, le système nerveux a déclenché l'évanouissement. Supposons que, par bonheur, ce télégramme était une erreur ! Le lendemain en arrive un autre disant : « Votre fils va bien, c'était une erreur : il y a eu confusion de personne. » La maman se serait donc évanouie sans raison ni cause matérielle. Dans ce

cas, à partir d'une image très forte au niveau des sentiments, une réaction spectaculaire du cerveau et du système nerveux s'est produite. Ceci est un exemple presque extrême, mais on pourrait ainsi citer des dizaines d'exemples de l'action des images mentales sur le corps, et j'en évoque le rôle dans le cas précis de la suggestion et de l'hypnose, laquelle n'est plus mise en doute actuellement, même dans les milieux scientifiques les plus matérialistes et conservateurs.

Un cerveau passif et un mental ultra-actif

Donc, le cerveau reçoit des impulsions à partir du bas (du monde extérieur et des sens) et du haut, par le psycho-mental. Quel rapport cela peut-il avoir avec la relation guru-disciple ? Il s'agit d'établir d'abord un contact au niveau psycho-mental seul, pour aboutir ensuite à cette communion dont il a été question plus haut. Par diverses techniques (et j'en décrirai une plus loin), on vise à créer la situation apparemment paradoxale où l'on a, d'une part, un cerveau totalement désactivé, endormi et, d'autre part, un mental hyper-lucide et hyperactif. En peu de mots, grâce aux techniques appropriées, on laisse le cerveau accéder à un état presque équivalent au sommeil, en le relaxant et en réduisant les stimuli sensoriels, y compris proprioceptifs, en parallèle avec un psychisme très actif qui crée des images mentales très claires, quasi hallucinatoires, accompagnées de verbalisations, mais sans activer le cerveau. Cela se fait le mieux le soir, voire même en dormant.

Quand on dort, et puisque l'on s'endort, c'est parce que l'on se trouve dans un environnement où il y a peu de stimuli extérieurs. Traditionnellement, c'est

pendant la méditation précédant tout juste le sommeil que la mise sur la même longueur d'onde se fait le mieux. L'image mentale évoquée est, après une période d'entraînement variable, celle du guru (chez l'adepte), celle du disciple (chez le guru). Après avoir gardé le cerveau totalement inactif (on le sait parce qu'on est capable de conserver l'image sans distractions), tout se passe uniquement au niveau psycho-mental, lequel est, pensons-y, un champ de forces qui dépasse de loin le cadre étroit du cerveau et même du temps et de l'espace. Il n'est pas surprenant que les phénomènes de télépathie spontanée se produisent surtout pendant la nuit, de même que les rêves prémonitoires, parce que le vrai sommeil est, par définition, un état d'activité minimum du cerveau. Il peut y avoir transmission de messages télépathiques spontanés tellement forts qu'il y a réveil, et cela surtout quand il y a des liens affectifs très puissants : mère-enfant, par exemple.

Dans le cas de la relation guru-disciple, une fois que la mise « en accord » ou « réglage sur la même longueur d'onde » s'est faite, et que l'initiation a été donnée, cette communion ne se termine pas lorsqu'on revient à l'état de veille normal : elle se poursuit dans l'inconscient et devient, lorsqu'elle est entretenue et renforcée par des méditations appropriées sur une longue période, un état permanent et une relation indélébile et continue. C'est pourquoi, dans le couple guru-disciple, il n'existe pas de « divorce ». Le guru prend le disciple en charge totalement, ce que le disciple accepte et met en œuvre, guidé par les instructions du guru.

Désolé que ces explications puissent sembler un peu complexes, mais comme il s'agit d'une situation hors-normes, elles ne peuvent pas être simples. Une fois réalisée, cette communion de psychisme à psychisme

est indestructible et transcende le temps et l'espace. Même à des milliers de kilomètres de distance, guru et disciple restent en contact étroit, de nuit comme de jour, même si on n'en est pas conscient en permanence.

Un exercice préparatoire

Voici un exercice de base, destiné notamment à préparer l'adepte à la rencontre avec le guru. Assis, le soir, près de son lit, voire même dessus, l'adepte s'installe dans sa position de méditation favorite, qui est celle où il est en équilibre et où il peut relaxer tout son corps, tout en conservant sa position. Première étape : désactiver le cerveau. Pour cela, il faut en prendre conscience, c'est-à-dire percevoir l'existence de l'espace intérieur du crâne et y sentir la présence du cerveau. Une fois qu'on le perçoit – ce n'est cependant jamais une impression de présence aussi nette que celle d'une main ou d'une autre partie du corps par exemple –, il s'agit de relaxer le cerveau, et pour cela on l'abandonne à la pesanteur. Une fois que le cerveau se relaxe, on y perçoit les pulsations cardiaques, sur le rythme desquelles on imagine le « ông, ông, ông »... Quand le cerveau est devenu très calme, on a l'impression qu'on pourrait s'endormir, et c'est là l'instant délicat : sans accepter de s'endormir, on imagine sa fleur préférée, par exemple une belle rose, mais ce ne doit pas être une image statique. On peut l'imaginer à peine entrouverte, puis on la laisse s'épanouir lentement. Ensuite, à mesure qu'elle s'ouvre, on en modifie la couleur. On peut, par exemple, partir d'une rose pourpre, puis la laisser virer au jaune, enfin au blanc pour revenir ensuite au pourpre. Puis la laisser se faner et perdre ses pétales. Ces modifications peuvent

s'accompagner d'un commentaire verbal. On peut, si possible, garder aussi le parfum imaginé de cette rose à l'esprit, pendant tout ce temps. Mais ne pas laisser d'autres impressions que l'image et le parfum constituer cette image. Des stimuli parasites imaginés risquent de réactiver le cerveau, ce qui se remarque aussitôt au fait qu'on est distrait, qu'on perd l'image. Si c'est le cas, ramener inlassablement la fleur dans le psycho-mental. Tout cela n'est pas facile à réaliser, mais c'est un exercice de base essentiel. On peut arriver à percevoir le dynamisme vital de la fleur, qui est le même que celui qui nous anime tous. Et on peut parvenir à communier en quelque sorte avec la fleur. Même si vous n'attendez pas de guru, il s'agit d'une discipline de base dans le contrôle du mental, donc sur la voie du yoga psychique, qui nous ouvre à une foule de possibilités, sensorielles autant qu'extra-sensorielles.

Le chagrin, de l'eau salée plus quelque chose ?

Pour bien des scientifiques, la pensée et la conscience, ce sont des molécules qui s'animent, de simples réactions chimiques. Il est vrai que des émotions se manifestent au niveau corporel. Si on a du chagrin, il arrive qu'on pleure. Et l'on pourrait recueillir ces larmes, les analyser et dire qu'on a découvert la formule du chagrin, qu'il s'agit surtout d'eau plus du chlorure de sodium, plus quelques autres corps. Pourrait-on dire que cette eau salée c'est le chagrin ? Ridicule.

Bien sûr, en lisant ce qui précède, un scientifique borné (ils ne le sont pas tous, heureusement !) dira qu'on a beau ouvrir le cerveau, nulle part on ne trouvera trace de ce psycho-mental. Tout d'abord, la notion

de champ de force n'implique pas un élément surnaturel ou métaphysique, mais un état ultra-subtil de la matière. Si j'ouvre un poste récepteur de radio, je n'ai aucune chance d'y voir ou d'entendre les ondes hertziennes. Donc, je pourrais dire, en partant du même raisonnement, que le fait de ne pas voir le psycho-mental en prouve l'inexistence. Le cerveau est un instrument de manifestation, tout comme le poste de radio est l'instrument de manifestation des ondes de radio.

Ceux pour qui les zones de perception sensorielles seules existent affirment que si on détruit telle ou telle zone du cortex cérébral, on ne perçoit plus telles ou telles impressions sensorielles. C'est vrai, mais seulement relativement. Il y a des cas authentiques et authentifiés, donc scientifiques où, après la destruction de l'un ou l'autre centre, s'en reconstitue un nouveau, grâce au vouloir du moi-je et du psycho-mental. De même si, la nuit, subrepticement, je peignais en noir les lentilles de contact de quelqu'un, le matin, il ne verrait plus rien. Donc je pourrais dire que ce n'est pas la personne qui voit, mais bien les lentilles de contact ! Bien sûr, la pensée, la conscience s'accompagnent de modifications au niveau physico-chimique, mais la vie est infiniment plus que ces réactions de la physique et de la chimie.

La télépathie n'est guère plus mystérieuse que le rapport entre un walkie-talkie et un autre talkie-walkie. L'un diffuse une vibration électromagnétique et, comme l'autre est accordé, par le phénomène de la résonance, le second restitue l'émission. Bien sûr, on dira que la portée de ces émetteurs est limitée, par exemple, à deux kilomètres. C'est relativement vrai, car au-delà de cette limite, je ne percevrai plus l'émission. Je dis relativement, car cela dépend du degré de sensibilité du récepteur ; avec un récepteur plus sensible, je percevrai

l'émission à, mettons, dix kilomètres. Il y a ainsi une petite sonde spatiale qui frôle Jupiter et qui a emporté un émetteur d'un volume égal à un litre, activé par des batteries solaires, donc un très faible courant, et qui envoie des quantités phénoménales d'informations à la terre, telles qu'il faudra des années aux spécialistes pour les décoder. Bien évidemment, sur terre, ce n'est pas avec un poste de radio à quatre sous qu'on peut capter ces émissions. Il faut de monumentales antennes. Or, un cerveau humain est, pour moi, bien plus perfectionné que de la quincaillerie sophistiquée – car cet émetteur ou ce récepteur, est-ce autre chose que de la quincaillerie ? –, et il est un simple instrument au service du psycho-mental. Les yogis sont des gens qui, grâce à leur pratique mentale prolongée et à leur capacité de concentration, ont développé la sensibilité de leur récepteur psychique, autant que sa capacité d'émission. Et l'initiation est notamment la mise en résonance de deux psychismes. Bien sûr, les choses sont plus complexes que ce qui précède, mais en gros, c'est ainsi que cela se passe.

Mais tout comme le goût de la fraise ne peut être compris que si l'on en a mangé, de même cette relation privilégiée « guru-disciple » ne peut guère être comprise que si on la connaît ou l'a connue. Et aucune étiquette connue ne s'y applique.

Est-ce le disciple qui fait le guru ?

La question qui se pose est : comment et quand devient-on guru ? Il n'existe pas d'école de formation de gurus, ni de diplôme de guru, alors qu'est-ce qui fait qu'on devient éventuellement guru ? On peut dire qu'il y a des conditions préalables à remplir, dont le fait d'être

un initié, d'avoir une longue pratique personnelle du yoga, d'avoir atteint des états de conscience yogique spécifiques, mais c'est le disciple qui fait le guru. Aussi longtemps que le futur guru n'a pas de disciple, il n'est que potentiellement guru. Il le devient lorsqu'il est reconnu par le/la disciple et réciproquement, et non par une décision délibérée, préméditée. Chacun des deux sait qu'il a rencontré le guru ou le disciple. Comment le sait-on ? Par intuition. Tout le reste découle de cette intuition primordiale, et la relation s'établit et s'approfondit au fil des mois et des années, par une mystérieuse alchimie, par un lent processus de maturation, que rien ne peut plus dissoudre. Cette relation privilégiée est rare, ce qui implique que le disciple n'a qu'un seul guru, même s'il se reconnaît des « upa-gurus », des maîtres, et que le guru, même s'il a de nombreuses personnes qui le suivent, n'a que très peu de disciples au sens total du terme. Mais pourtant, c'est ainsi que le yoga s'est transmis au fil des siècles et des millénaires.

Conclusion : une partie importante de la Tradition peut se transmettre sans cette relation ultra-personnelle qu'est le rapport « guru-disciple », par toutes les voies que nous connaissons et utilisons en Occident (cours, livres, etc.), qui peuvent constituer une préparation adéquate à l'éventuelle rencontre avec le guru, laquelle ne peut être ni programmée, ni préméditée.

Et si l'on ne rencontre pas le guru ?

Même sans rencontrer le guru, ce qui se mérite, il est néanmoins possible d'aller assez loin dans le yoga. Cela implique qu'il faut poursuivre son travail yogique sans trop se poser de questions. Il y a d'abord tout un

travail de purification et de maîtrise du corps qui se justifie déjà par lui-même, puis toute une pratique mentale et psychique. Cela nous amène à une pratique persévérante et sérieuse du yoga dit « du corps » et du yoga mental par la méditation. Et l'on peut aussi compter à ce qu'il est convenu d'appeler le guru intérieur et qui peut nous mener très loin sur la voie du yoga.

Il n'y a donc pas de questions à se poser, mais à se harnacher pour un travail personnel persévérant qui apporte automatiquement sa récompense, qu'on ait la chance ou non de rencontrer un jour le guru espéré et attendu. Mais on rencontrera fort probablement des upa-gurus qui nous aideront sur notre voie vers la découverte du Soi, du Spectateur mystérieux caché derrière tous nos états de conscience.

Ce que l'on peut retenir de ce qui précède est inclus dans ce dernier paragraphe et aussi nous fait deviner ce que peut être cette relation, si essentielle au yoga, entre le guru et le/la disciple. C'est une exclusivité du yoga, car il faut un long entraînement mental pour arriver à ce stade où le cerveau est désactivé mais le mental parfaitement lucide et actif à travers ses visualisations. Sans cette condition, une transmission pure et simple de techniques corporelles et psychiques ainsi que de données philosophiques est possible, mais cela ne suffit pas pour établir ce lien unique et « hors-normes » qu'est la relation guru-disciple. Bien sûr, dans la vie « ordinaire » des liens très profonds, voire ultimes, peuvent s'établir entre les êtres, mais cela ne correspond pas à ce rapport psycho-mental de communion tel qu'il s'établit entre le guru et le disciple. Néanmoins, bon travail à chacun, avec ou sans guru !

