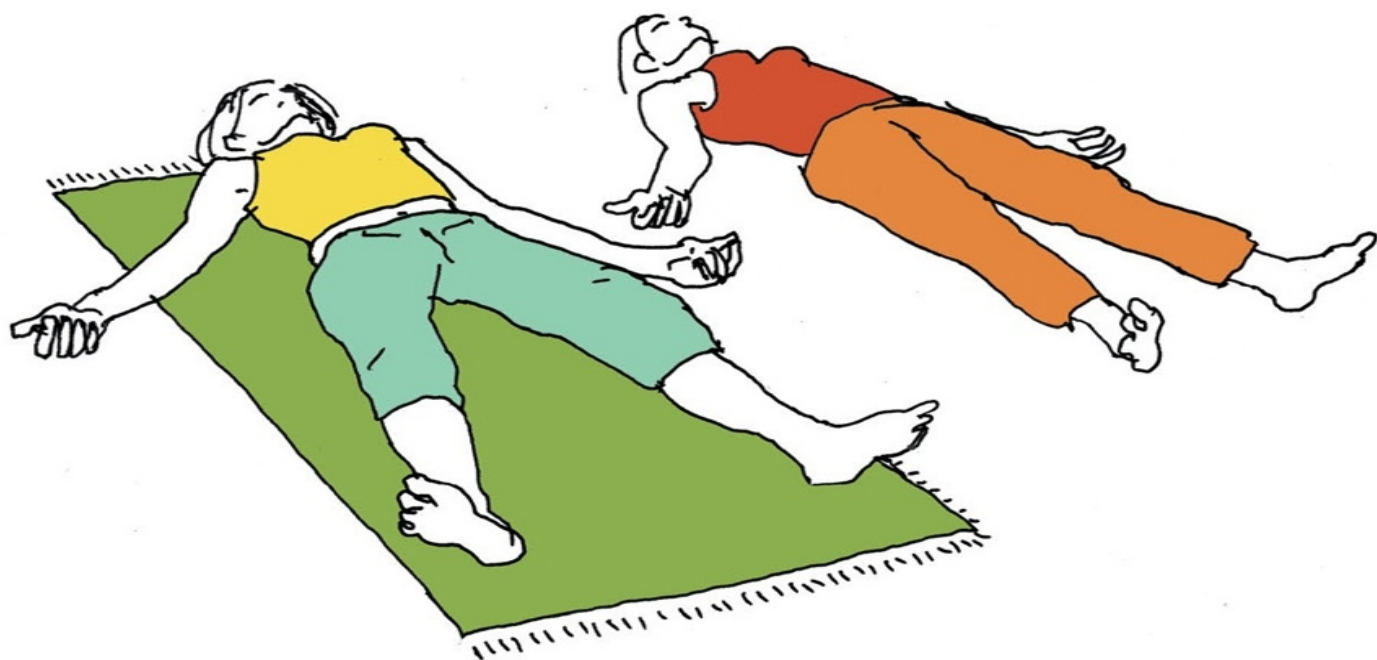


Yoga-nidrâ

La pratique du sommeil conscient

PIERRE BONNASSE



Almora
Spiritualités pratiques

Annexes

4 SÉANCES GUIDÉES (ET PLUS ENCORE !)

Pour vivre ces séances sans la présence d'un enseignant, vous pouvez d'abord vous enregistrer, en parlant très lentement d'une voix calme, pour ensuite vivre la séance de manière guidée. Les points de suspension correspondent à des temps de silence plus ou moins longs selon l'intention. L'art de la guidance consiste notamment à « doser » ces pauses de façon à éveiller les prises de conscience. Avec l'expérience, le silence – qui n'est pas absence mais présence – prend de plus en plus de place dans le cadre des pratiques. Vous noterez que l'emploi du « souhait » (*samkalpa*) n'est ni nécessaire ni systématique. Concernant la posture, il est possible de l'adapter pour plus de confort, avec un coussin, une couverture et un foulard sur les yeux...

Séance n°1 : Les étoiles bleues (*nîlatârâ yoga-nidrâ*)

Lors d'un séjour d'étude à Rishikesh, j'ai eu l'immense chance de rencontrer des *yogi* remarquables dans la lignée des « sages visionnaires » de l'Inde ancienne et des maîtres de l'Himalaya, dont Swami Rama et Swami Veda Bharati sont d'éminents représentants. Auprès d'un élève direct de ces derniers, j'ai pu découvrir et étudier une forme de yoga-nidrâ dont j'ignorais alors l'existence. Cela ne faisait que me confirmer l'importance et la place de la tradition orale dans le yoga-nidrâ, de l'Inde au Tibet, et l'impossibilité de réduire cette pratique ancestrale, dont l'origine se perd dans la nuit des temps, à un fondateur, une école ou une forme en particulier. Comme un *Upanishad*, yoga-nidrâ s'apprend littéralement et essentiellement en s'asseyant et en s'allongeant « aux pieds du maître ». L'enseignement reçu à Rishikesh, inscrit dans la tradition védique et très axé sur *l'art du mourir*, reste très proche, à quelques détails près, des enseignements tantriques shivaïtes que j'avais reçus dans le cadre de la tradition des *nâtha-yogi* de Bénarès. Cette approche « himalayenne » vise directement la pleine conscience des sensations, des émotions, des pensées, des rêves et du sommeil profond, dans le but de reconnaître le témoin toujours tranquille de ces différents états et expériences. Dans le cadre d'expériences scientifiques, Swami Rama avait par exemple montré que le yoga-nidrâ lui permettait de se stabiliser consciemment dans les ondes *delta* qui sont celles que le cerveau émet dans le profond sommeil. Swami Rama pouvait également exercer une action sur les muscles involontaires de son corps physique, comme son cœur, qu'il pouvait ralentir jusqu'à complètement l'arrêter. Mais ce type de performances et d'expériences de laboratoire n'a que peu d'importance, si ce n'est de satisfaire la curiosité, l'incessant besoin de preuves extérieures qu'éprouve un mental agité et anxieux. En fait, yoga-nidrâ n'accorde que très peu d'importance au corps physique, si ce n'est au départ, dans la phase de relaxation, ou alors dans son approche thérapeutique. Le travail cherche ensuite rapidement à passer à la pleine conscience du réseau énergétique subtil, qui habite et entoure le corps grossier. Il ne peut y avoir de yoga-nidrâ sans une compréhension poussée du système énergétique et des processus mentaux, le ressenti et la saveur de ces derniers étant un tremplin vers la conscience supérieure. Ainsi, de prise de conscience en prise de conscience, sachant ce qui est tenu, le pratiquant peut alors lâcher-prise et laisser les objets et le prétendu sujet de l'expérience se dissoudre dans le vide lumineux de la Conscience, à l'instar de Nârâyana allongé en éternel yoga-nidrâ :

« Yoga-nidrâ est l'expérience de l'état de conscience qu'a Dieu quand il n'y a pas d'univers. Dieu ne dépend pas de l'univers, l'univers dépend de Dieu. Le mental ne dépend pas du corps, le corps dépend du mental. Pour le moment, yoga-nidrâ doit être pratiqué en shavasana. Swami Rama dit que shavasana est l'une des postures les plus avancées. Les gens pensent qu'il ne s'agit que de s'allonger. La posture de Dieu est l'une des postures les plus avancées car dans la posture de Dieu, vous faites une transition de la posture physique à l'exercice mental. La posture de Dieu est le lien de jagrat, de l'état de veille, à la maîtrise du rêve, du sommeil et du yoga-nidrâ. Les deux niveaux de yoga-nidrâ : celui qui est mesurable où les machines de laboratoire montrent que votre

cerveau produit des ondes cérébrales delta, c'est l'onde cérébrale la plus lente, environ 1 à 4 hertz par seconde. Cette partie peut être mesurée. Mais l'expérience qu'en fait le mental ne peut pas être mesurée. Alors je reviens à la question de base, d'abord comprendre la conscience au niveau transcendantal et cosmologique, comme une philosophie. Dans tous les textes sanskrits sur le yoga-nidrâ, Yoga-Nidrâ est dit être cet état de conscience divine. Puis apprendre les exercices et les techniques préparatoires du yoga-nidrâ. Et puis faire l'expérience du yoga-nidrâ, de la partie mesurable et de la partie immesurable. Utiliser cette partie immesurable de votre expérience pour vérifier la philosophie que l'on vous a enseignée, pour dire que oui, la philosophie est correcte. Parce que toutes les philosophies spirituelles viennent de l'expérience personnelle d'états supérieurs de conscience de quelqu'un. Quand vous croyez dans le postulat de quelqu'un au sujet de cet état supérieur de conscience, vous suivez une religion. Mais ici, nous ne suivons pas une religion. Quand vous vérifiez cette philosophie par des méthodes pratiques de la spiritualité, c'est cela que l'on appelle le yoga. Donc, de cette expérience, vous vérifiez et confirmez que ce que disent les rishis, les textes anciens et les maîtres est correct. Maintenant, souvenez-vous d'une chose. Vous pouvez utiliser les mêmes chemins pour entrer en méditation et vous pouvez utiliser les mêmes chemins pour entrer en yoga-nidrâ. C'est un point très important. Dans la tradition des maîtres de l'Himalaya que nous suivons, quand vous entrez en méditation, vous utilisez votre mantra avec votre respiration. Quand vous entrez en yoga-nidrâ, vous n'utilisez aucune autre pensée, mais seulement le ressenti du flot, même pas le mantra. Ceci est la différence principale entre les chemins de la méditation et les chemins du yoga-nidrâ. Maintenant, je ne vais pas faire un grand discours sur le système des chakra. Nous parlons des états de conscience. Le centre de jagrat, de l'état de veille, est dans le centre du front. Le centre pour contrôler l'état de rêve est dans le centre de la gorge. Le contrôle de l'état du sommeil est dans le centre du cœur. Le contrôle du système immunitaire et du champ du prana est dans le centre du ventre. Et ainsi de suite. Donc, comme j'ai dit, ces kriya vous aident à des niveaux bien différents. Par exemple, le centre de la gorge peut vous aider à contrôler votre façon de manger et de boire. Beaucoup de gens lisent des livres sur les rêves lucides. Si vous vous endormez avec l'image de la pleine lune sans tâches dans le centre de la gorge, vous apprendrez à maîtriser l'état de rêve. Sachez maintenant qu'il y a une différence entre se concentrer sur une lune blanche ou sur une lune un peu pâle. Je ne peux pas vous initier à tout cela en une nuit. Ce que vous avez appris dans ces séances : pratiquez, pratiquez, pratiquez... » 77

Dans l'approche du *rishi-yoga*, yoga-nidrâ est aussi considéré comme un excellent outil thérapeutique : pour les troubles du sommeil, les problèmes de stress, de tension, de mémoire ou encore d'agitation mentale et émotionnelle. Mais pour le yogi, yoga-nidrâ est avant tout une pratique de connaissance de soi et du Soi, pour le *Samadhi*, au-delà de la veille, du rêve et du sommeil, au-delà de la vie et de la mort. A l'instar du Nâtha-Yoga, le Rishi-Yoga considère le thème de la mort comme un sujet de prédilection dans le cadre d'une pratique sérieuse. Les deux écoles insistent sur la relaxation, la pleine conscience du corps, des champs d'énergie, des états de conscience, l'importance et l'« expansion » de l'espace du cœur et du silence, et le maintien de cette qualité d'attention à chaque instant de la vie quotidienne.

A titre d'exemple, voici une pratique de base, le « voyage dans le cadavre » (*shava-yatra*), ou

les « étoiles bleues » (*Nīla-târâ*), visant à purifier les centres d'énergie à travers 61 points très précis, où trois *nadi* (*marma*) ou plus de trois *nadi* (*chakra*) se croisent. A cause du stress et de la négativité, des tensions, des nœuds, des blocages apparaissent à ces endroits. Cette séance fondamentale permet de dépasser le plan physique (*shthula sharira*) pour naviguer dans la structure énergétique, subtile (*sukshma sharira*), laisser ces nœuds se défaire, et ainsi laisser librement et correctement circuler l'énergie vitale (*prâna*). Cette prise de conscience subtile induit un état de très profonde relaxation, de disponibilité, propice à la reconnaissance de la Présence et de la joie qui lui est inhérente. Mais comme le dit un proverbe indien, « pour connaître le goût du lait, il faut boire du lait ».

La pratique sera d'autant plus effective après une séance de hatha-yoga ou une marche méditative. Cela permet de régénérer les cellules et de se débarrasser des tensions les plus grossières. Le corps est alors bien « énergétisé », réveillé et disponible à la détente profonde.

Préparation ÷ Allongez-vous sur le ventre dans la pose du crocodile (*makarâsana*), le front posé sur les avant-bras (main gauche sur le coude droit, main droite sur le coude gauche), jambes légèrement écartées, pointes des pieds vers l'extérieur... fermez les yeux... prenez conscience de la gravité de votre corps... et de votre respiration abdominale... le ventre qui gonfle à l'inspir... se dégonfle à l'expir... laisser le corps se relâcher... le souffle couler librement, sans coupure... [Pratiquez cet exercice pendant 5 minutes le temps d'installer la respiration abdominale]

En restant pleinement conscient du souffle et du corps, restez attentif au changement de posture, au passage d'une pose à l'autre... Allongez-vous sur le dos, dans la posture du cadavre (*shavâsana*), bras et jambes légèrement écartés du corps, paumes vers le ciel, pointes des pieds vers l'extérieur, dos droit... Demandez-vous, comme une ferme résolution, de rester parfaitement immobile pendant toute la séance...

Relaxation → Prenez conscience du sol sur lequel vous êtes allongé... de l'espace de votre corps sur le sol, de la tête aux pieds... du léger mouvement de votre ventre qui monte et retombe au rythme de votre souffle... mentalement, dessinez un mandala autour de vous, fait de trois cercles de lumière... décidez que votre mental ne sortira pas de ce mandala, et que rien n'entrera à l'intérieur... observez le corps entouré des cercles de lumière... le souffle, le ventre, qui monte, qui descend... relaxez votre mental... prenez conscience du sommet de votre tête et relâchez votre cuir chevelu, votre front... vos sourcils, vos paupières, vos yeux, les globes et tout autour... relaxez vos narines... vos joues... vos lèvres, votre bouche, votre langue... votre menton... votre cou, votre nuque, votre gorge... relâchez l'épaule droite... l'articulation... le bras jusqu'au coude... l'avant-bras, le poignet... le dos de la main, la paume... le pouce... l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire... le bout des doigts... chaque articulation... la paume, le dos de la main... le poignet... l'avant-bras, le coude... la partie supérieure du bras, jusqu'à l'articulation de l'épaule... relaxez bien l'épaule... le cou, son articulation... le creux de la gorge... relâchez l'épaule gauche... l'articulation... le bras jusqu'au coude... l'avant-bras, le poignet... le dos de la main, la paume... le pouce... l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire... le bout des doigts... chaque articulation... la paume, le dos de la main... le poignet... l'avant-bras, le coude... la partie supérieure du bras, jusqu'à l'articulation de l'épaule... relaxez bien l'épaule... le cou, son articulation... le creux de la gorge... la poitrine... les côtes, sous les aisselles, sous les côtes... la poitrine... le dos... la

zone du cœur... le ventre... sur les côtés... le nombril... les organes internes... le nombril... le bas-ventre... la taille... les hanches... relaxez la cuisse droite... les muscles... derrière la cuisse, sur les côtés, devant... sous le genou, dessus... le mollet... la cheville droite... le pied droit... chaque doigt en commençant par le petit orteil... chaque articulation... le dessus du pied, la plante, le talon... la cheville droite, chaque côté... le mollet... le genou, dessous, dessus... la cuisse, derrière, chaque côté, devant... l'articulation de la hanche droite... le pelvis... l'articulation de la hanche gauche... derrière la cuisse, sur les côtés, devant... sous le genou, dessus... le mollet... la cheville gauche... le pied... chaque doigt en commençant par le petit orteil... chaque articulation... le dessus du pied, la plante, le talon... la cheville gauche, chaque côté... le mollet... le genou, dessous, dessus... la cuisse, derrière, chaque côté, devant... l'articulation de la hanche gauche... le pelvis... les hanches... la taille... le bas-ventre... le nombril... le ventre... bien à l'intérieur... relaxez bien les organes internes... le centre du cœur... la cage thoracique, la poitrine... les poumons, la poitrine... sous les aisselles... le dos... les épaules... les articulations... les parties supérieures des bras, les coudes... les avant-bras... les poignets... les mains, dessus, dessous... les pouces, les index, les majeurs, les annulaires, les auriculaires... le bout des doigts... les articulations des doigts... les paumes, le dessus des mains... les poignets... les avant-bras, les coudes... les parties supérieures des bras, les articulations des épaules, les épaules... l'articulation du cou, derrière, sur les côtés, le creux de la gorge, la pomme d'Adam, l'intérieur de la gorge et la base de la langue... relaxez la langue, sous le menton, le menton, les mâchoires, la bouche, les lèvres, l'intérieur et l'extérieur des joues... les narines... les yeux et autour, les globes oculaires, les paupières, les yeux, les sourcils, le point au milieu... les tempes... le front... relâchez bien toute la tête et le mental, et portez votre attention sur votre respiration comme si votre corps entier respirait, du sommet de la tête jusqu'aux orteils et des orteils au sommet de la tête, comme une seule vague, sans à-coups, sans pauses...

Le « pèlerinage du cadavre » & les « étoiles bleues » → maintenant prenez conscience du centre du front... préparez-vous au grand pèlerinage dans le corps... le cadavre... portez votre attention dans le centre du front et percevez une étoile bleue brillante, ou une sphère du même éclat (bindu)... si vous souhaitez, répétez votre mantra en gardant conscience de l'étoile durant tout le voyage... gardez la vibration du mantra avec l'étoile lumineuse... de nouveau dans le centre du front, l'étoile brillante, la vibration... dans le creux de la gorge... l'étoile bleue dans l'articulation de l'épaule droite... du coude... du poignet... le bout du pouce droit... de l'index... du majeur... de l'annulaire... de l'auriculaire... l'articulation du poignet droit... du coude... de l'épaule droite... étoile bleue dans le creux de la gorge... dans l'articulation de l'épaule gauche... du coude... du poignet... le bout du pouce droit... de l'index... du majeur... de l'annulaire... de l'auriculaire... l'articulation du poignet gauche... du coude... de l'épaule gauche... étoile bleue dans le creux de la gorge... avec chaque souffle, ressentez la radiance, la vibration... dans le centre du cœur... le téton droit... le centre du cœur... le téton gauche... le centre du cœur... du nombril... du pubis... du périnée... l'étoile bleue dans le côté extérieur de la hanche droite... du genou... de la cheville... le bout de chaque orteil en partant du petit jusqu'au gros... le côté intérieur de la cheville... du genou... de la hanche... l'étoile bleue dans le périnée... dans le côté extérieur de la hanche gauche... du genou... de la cheville... le bout de chaque orteil en partant du petit jusqu'au gros... le côté intérieur de la cheville... du genou... de la hanche... l'étoile bleue dans le périnée...

dans le nombril... le centre du cœur... le creux de la gorge... le mantra, la vibration, la lumière... étoile bleue dans le centre du front avec le mantra... le flux et le reflux du souffle... ressentez le souffle vibrer à travers tout le corps, à travers tous les points, du sommet de la tête jusqu'aux bouts des pieds et du bout des pieds au sommet de la tête... ressentez simultanément toutes les étoiles... lumière, vibration, partout... comme une seule présence, vibrante, lumineuse... des points de force, une seule trame, une étoile... aucune pause dans votre respiration... comme une vague, sans pause, en laissant le corps respirer à travers tous les points... irradier, lumière et vibrations...

La lune → Revenez au contact de l'air dans les narines... la sensation, le mouvement... comme deux rayons de lumière blanche... comme la lune... comme si votre visage devenait une lune sans tâche... brillante... qui s'élève du centre de la gorge... tout votre visage est une lune sans tâche... le souffle, deux rayons lumineux... qui vont-et-viennent depuis le centre du front... la lumière de la lune émane à travers les narines... à travers le bout des doigts de mains... une lumière fraîche, vibrante... qui émane dans les mains, comme la lumière qui coule dans vos doigts... observez la lumière qui coule de vos doigts, comme si votre respiration coulait tout en bas, jusqu'à vos orteils... vos pieds émanent et sont entourés de la même lumière... des rayons de lumière, de lune, coulent à travers vos orteils... toute votre agitation, toutes vos tensions physiques, énergétiques, émotionnelles et mentales sont lavées par cette fraîche lumière de la lune... observez la lune qui s'élève du centre de votre gorge, votre visage est un disque, une lune sans tâche... votre souffle, deux rayons... les mains, les doigts, les pieds, les orteils, irradient la lumière de la lune... observez les radiances... savourez les vibrations...

Retour en position assise → Très doucement, laissez la lumière de vos mains et vos doigts venir à votre visage... portez les mains sur votre visage et unissez les deux rayons... lentement, laissez vos yeux remplis de cette lumière s'ouvrir sur vos mains... laissez les doigts de lumière masser votre visage, les tempes, la nuque... gardez votre mantra... asseyez-vous doucement en gardant conscience de la lumière lunaire dans le visage, dans la respiration, dans vos mains et doigts... puis unissez la lumière de vos mains et doigts avec celle des pieds et des orteils... placez doucement vos mains sur vos pieds pour que les deux rayons de lumière s'unissent, pour que la lumière du bout des doigts et la lumière des orteils deviennent un seul rayon... très doucement, massez vos chevilles, vos pieds, vos orteils, et asseyez-vous dans une posture de méditation...

Respirations méditatives → Assis dans votre posture de méditation, la colonne vertébrale bien droite... tous les membres bien relaxés... au niveau du bas-ventre, posez le dos de la main droite sur la paume de la main gauche... les pouces se touchent... prenez conscience des flux de lumière et de vibrations qui s'unissent... sentez le cercle lumineux autour de votre corps... le disque lunaire dans votre visage... les étoiles lumineuses, simultanément, dans le cercle... la vibration du mantra... sentez le contact de l'air dans vos narines avec le mantra... sentez le souffle sans coupure... le rayon solaire qui sort de la narine droite... le rayon de lune qui entre dans la narine gauche... trois fois... puis inversez le processus... le rayon lunaire qui sort par la narine gauche... le rayon solaire qui entre par la narine droite... trois fois... puis les deux narines en même temps... trois respirations... qui fusionnent dans le

centre... avec le mantra... le rayon de lune sort de la narine gauche à l'expir... le rayon solaire qui entre dans la droite à l'inspir... trois fois... puis inversez... trois respirations... puis sentez le souffle dans les deux narines en même temps... simultanément, qui fusionnent dans l'axe... trois fois... puis expirez le rayon solaire par la droite... inspirez la lune à gauche... trois souffles... puis inversez... trois souffles... puis observez la lune à gauche, le soleil à droite... laissez fusionner dans le centre... observez les deux souffles, sans différenciations... du centre entre les sourcils au point sous le nez, à la jonction de la lèvre supérieure... avec le mantra, expirez le rayon solaire... inspirez le rayon lunaire... ressentez les étoiles dans le corps... lumière, vibration... le cercle de lumière autour... la lune dans le visage... le flots du souffle, des rayons, du mantra... restez tranquille, immobile... un être de lumière... doucement ouvrez vos yeux... gardez le mantra... la pleine conscience d'être un être de lumière... joignez les mains devant la poitrine et inclinez la tête... sentez l'amour dans le cœur... la force de l'action dans les mains... sentez-vous rempli de paix, de joie, de gratitude... chantez trois fois le son AUM... comme une prière... puis retournez à vos activités avec ce ressenti, en laissant la lumière de la conscience éclairer chaque instant...

Séance n°2 : La contemplation des éléments (*Mahâbhûta Visarga Yoga-Nidrâ*)

« En contemplant les éléments dans son propre corps comme dans l'univers, allant des subtils aux encore plus subtils, se résorbant les uns dans les autres, la Conscience Suprême finit par se révéler. »

Vijnana Bhairava Tantra, Verset 54

Cette séance fondamentale, « élémentaire » si j'ose dire, est d'une importance capitale pour apprendre à naviguer dans les différents états de la matière, de la conscience et de la joie d'être. C'est une belle pratique pour reconnaître les différentes structures de l'être et approfondir – grâce au sentiment de dissolution – le lâcher-prise et la paix qui en découlent. C'est également une pratique en lien avec l'endormissement et la préparation à la mort, avec le passage d'un état à un autre, et le retour vers l'origine. Avec un entraînement régulier, il est possible d'allonger les temps de contemplation jusqu'à deux heures pour chaque élément. Notons que ce type de pratique, qui part en principe de la base (l'élément terre correspondant généralement au centre d'énergie de la base), part ici du centre du cœur, pour démarrer directement à un niveau plus subtil, et pour insister sur l'importance du ressenti, de la sensation, du toucher, de la saveur et de la joie. On trouve des traces de cette pratique dans différentes écoles du bouddhisme tantrique, du *samkhya* et du yoga, comme par exemple chez Goraksha⁷⁸ ou, plus récemment, Shrî Anirvan. Cette séance opère une véritable alchimie, propose un chemin direct vers soi-même et vers la joie sans objet, la joie de n'être rien et tout à la fois. Comme pour chaque séance, il est recommandé de faire avant une marche méditative, ou d'enchaîner et combiner des postures, des gestes et des souffles en lien direct avec la stimulation des différents centres d'énergie correspondant à cette pratique.

Préparation → Allongez-vous sur le dos, dans la posture du cadavre (shavâsana), bras et jambes légèrement écartés du corps, paumes vers le ciel, pointes des pieds vers l'extérieur, dos droit... fermez vos yeux... préparez-vous à rester parfaitement immobile pendant toute la séance...

Relaxation → prenez conscience de votre état général... du sol sur lequel vous êtes allongé... des sons extérieurs les plus lointains aux sons intérieurs les plus proches... prenez conscience du flux et du reflux de votre respiration en élargissant progressivement votre attention aux points d'appuis de votre corps sur le sol, de la tête aux pieds... laissez le corps, le shavâ, se déposer, se détendre au rythme de votre souffle qui va-et-vient comme des vagues sur l'océan tranquille... la vague monte par le devant du corps à l'inspir, du dessus des pieds au sommet de la tête... retombe par l'arrière à l'expir, de l'arrière de la tête aux talons, en longeant votre colonne vertébrale... savourez ce toucher, cette caresse, cette sensation... qui vous enveloppe... profitez de chaque expir pour laisser ces vagues vous nettoyer de vos préoccupations, de vos soucis, de vos tensions physique et mentale...

laissez-vous envelopper par cette présence... les vagues vont-et-viennent comme les sensations, les émotions et les pensées, mais l'océan profond demeure parfaitement tranquille... témoin du flux et du reflux... Profitez de chaque inspir pour vous remplir de prâna, de vie, comme un gaz raréfié qui se diffuse dans tout le corps... avec un profond sentiment de lâcher-prise à chaque expir... sentez-vous enveloppé d'énergie, de vibrations... sentez vibrer votre colonne vertébrale à l'inspir (avec le mantra So), vibrer à l'expir (avec le mantra Ham)... puis placez-vous dans le centre du cœur avec la sensation de l'énergie qui se diffuse partout... sentez-vous paisible... la saveur du sentiment qui s'éveille...

Souhait → en partant du centre du cœur et avec la sensation de l'énergie, dans la pleine conscience des vibrations dans le corps, inspirez, tenez le souffle et répétez trois fois votre souhait... puis en expirant, oubliez-le... observez simplement la sensation du corps en train de respirer... soyez simplement témoin du flux, du reflux... (So'Ham)... Restez parfaitement immobile et tranquille...

Rotation de Conscience → laissez votre attention toucher le pouce de votre main droite... prenez conscience de la peau, de la chair, de l'os... ressentez la vibration, l'image... l'index... le majeur... l'annulaire... l'auriculaire... la paume de la main, le dos de la main... la main... le poignet... sentez bien le poignet... et continuez avec l'avant bras... jusqu'au coude... le coude... la partie supérieure du bras jusqu'à l'épaule... l'épaule... et tout le bras... les tissus, la vibration, l'image... puis laissez l'attention toucher le gros orteil de votre pied droit... le 2^e, le 3^e, le 4^e et le 5^e... la plante et le dessus du pied, le pied... le talon, la cheville... savourez bien... et laissez s'étendre la caresse au mollet... au tibia... au genou... ressentez le genou... la cuisse, la fesse, la hanche droite... toute la jambe droite... Chairs, vibration, image... la sensation s'étend maintenant dans le gros orteil du pied gauche... le 2^e, le 3^e, le 4^e et le 5^e... la plante et le dessus du pied, le pied... le talon, la cheville... le mollet... le tibia... le genou... ressentez le genou... la cuisse, la fesse, la hanche gauche... toute la jambe gauche... dans le pouce de la main gauche... prenez conscience de la peau, de la chair, de l'os... ressentez la vibration, l'image... l'index... le majeur... l'annulaire... l'auriculaire... la paume de la main, le dos de la main... la main... le poignet... l'avant bras... jusqu'au coude... le coude... la partie supérieure du bras jusqu'à l'épaule... l'épaule... et tout le bras... les tissus, la vibration, l'image... Ressentez maintenant vos deux bras ensemble... vos deux jambes ensemble, avec les hanches... laissez maintenant la conscience embrasser toute la base du corps... la fesse droite, la gauche... le périnée, l'anus, le coccyx... l'aine droite, la gauche... la région sexuelle, sacrée... les tissus, la vibration, l'image... et laissez remonter la saveur dans le ventre, le plexus... la région lombaire... rein droit, gauche... la région des côtes, à gauche, à droite... puis dans la région thoracique et dorsale... sein droit, sein gauche... flanc droit, gauche... omoplate droite, gauche... le point au milieu... clavicule gauche, droite... ressentez bien les deux jambes, le tronc, jusqu'aux épaules... avec les bras... et laissez remonter la conscience dans le cou, la gorge, dans la nuque, dans les vertèbres cervicales... puis dans toute la tête : ressentez le nez (narine gauche, droite), la langue et la bouche (lèvre inférieure, supérieure, les dents), les yeux (gauche, droit, entre les deux), la peau du visage détendu, les oreilles (gauche, droite)... toute la tête, les chairs, le crâne, le cerveau... la fontanelle qui respire... et ressentez tout le corps entier... en train d'inspirer, d'expirer (So'Ham)... de vibrer... partout... ressentez bien la colonne vertébrale,

vibrante... observez, savourer simplement cet état (en écoutant le mantra naturel se répéter à travers vous)... profitez de chaque expiration pour lâcher-prise et vous fondre dans la paix en arrière-plan, dans ce dos d'attention, d'énergie, de lumière... qui voit tout... qui accueille tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent, sans commentaire, sans mot... observez les mondes de pensée se faire, se défaire... sans vous affecter... demeurez pleinement attentif... le corps s'endort mais la conscience veille, comme un enfant qui s'endort dans les bras de sa mère... le corps dort mais la mère veille...

Décompte → préparez-vous au décompte... en inspirant, comptez 108... en expirant, 108... en inspirant 107... en expirant 107... en inspirant 106... en expirant 106... continuez le décompte à votre propre rythme, vers le 0, vers le centre de vous-même, vers le cœur... à chaque expiration, abandonnez-vous dans cet arrière-plan tranquille... dans lequel le compte lui-même apparaît et disparaît... à chaque expiration, enfoncez-vous de plus en plus profondément dans cet heureux silence... dans cette immobilité paisible... restez témoin, spectateur de tout ce qui apparaît et disparaît dans la conscience...

Contemplation des 5 éléments → TERRE : laissez maintenant l'attention habiter complètement le centre d'énergie du cœur... avec la sensation de tout le corps, de la terre sur laquelle il repose... comme un tout... sans mot, sans pensée, juste la sensation, la vibration... en inspirant prenez conscience de la sensation de solidité, de toucher... en expirant, un profond sentiment d'immobilité et de tranquillité... (Lam'Lam ou So'Ham)... continuez jusqu'à ressentir l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément terre... contemplation profonde, en partant du centre du cœur... EAU : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter dans le centre d'énergie de la gorge... le passage de l'état solide à l'état « liquide »... en inspirant conscience de la vibration du centre d'énergie... en expirant, laissez couler dans tous les méridiens du corps, jusqu'à deux mètres au-delà des frontières de la peau... avec un profond sentiment de fluidité et de félicité... conscience du centre à l'inspir, comme une lune d'une blancheur éclatante, laissez couler les rayons à l'expir... conscience du flux et du reflux de vibrations... (Vam'Vam ou So'Ham)... continuez jusqu'à ressentir l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément eau... contemplation profonde, en partant du centre de la gorge... FEU : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter dans le centre d'énergie du palais, vers l'occiput... le passage de l'état « liquide » à l'état igné... en inspirant conscience de la vibration, de la chaleur et de la lumière dans le centre d'énergie... en expirant, profond sentiment d'irradiation... (Ram'Ram ou So'Ham)... laissez le feu consumer le sens de la forme... le sens du moi... laissez le feu consumer les désirs et les peurs... continuez jusqu'à ressentir l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément feu... contemplation profonde, en partant du centre du palais... laissez la flamme de l'attention éclairer tout ce qui apparaît et disparaît, souffle après souffle... toutes les sensations, les émotions, les pensées et les images... apparaissent et disparaissent... AIR : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter dans le centre d'énergie du front, dans la tête, entre les sourcils... le passage du feu à l'état gazeux... en inspirant conscience de la vibration dans le centre d'énergie... en expirant, profond sentiment d'expansion... d'énergie toute-embrassante, sans forme, qui se répand dans tout l'univers... (Yam'Yam ou So'Ham)... comme si vous pouviez tout toucher, pénétrer et ressentir en même temps... sans mot, sans pensée, sans image, juste le ressenti... continuez jusqu'à ressentir

l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément air... jusqu'à éprouver une sensation globale et impersonnelle d'expansion, expansion d'une énergie toute-embrassante, impersonnelle, libre comme l'air, au-delà des limites de votre peau et de votre mental... laissez cette énergie embrasser et pénétrer l'univers tout entier... se répandre au-delà de toutes limites... profond sentiment d'expansion... de dissolution... d'être, de conscience et de joie profonde... de ne faire plus qu'un avec la qualité la plus subtile de l'élément air... contemplation profonde, en partant du centre du front... vivez la conscience d'être, à l'inspir, la joie d'être, à l'expir... saveur, amour et bienveillance... ESPACE : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter et traverser la fontanelle, dans le vide au-dessus de la tête... (Ham'Ham ou So'Ham)... comme un pâle et limpide clair de lune... laissez le sentiment d'expansion vous dévoiler l'immobilité de l'être... dans laquelle ce sentiment d'expansion lui-même apparaît... sentez le lien avec l'endormissement, le passage... vers la contemplation du ciel... de l'espace... au-delà des formes, des sentiments et des pensées... au-delà de tout, ressentez « JE SUIS », sans mot, sans pensée... le silence, l'immobilité parfaite... LES « 2 ESPACES » : restez témoin, spectateur... quand vous inspirez l'air (So), conscience du flot de vibrations qui descend par les centres dans l'espace du cœur... quand vous expirez l'air (Ham), laissez le courant de vibrations remonter du centre du cœur au centre de la gorge, du palais, puis au centre de la tête, avant de finir sa course au-dessus de la fontanelle, dans le vide... après chaque expiration, la pause, le vide, le passage... restez quelques minutes à contempler ce mouvement, ce flux et ce reflux subtil qui apparaît et disparaît dans le vide... jusqu'à ressentir que le vide du cœur et le vide au-dessus de la tête ne sont qu'UN... au-dessus, en-dessous, sur les côtés, il n'y a plus que le vide total d'un ciel infini et sans support... le grand silence dans lequel tout apparaît... disparaît... comme des nuages dans le ciel... la clarté, la vacuité, la joie profonde, sans objet... le cœur, le ciel de la conscience... infini... UN SILENCE : qui perçoit ? qui suis-je ? à qui apparaissent cette expérience et ces pensées ? [très long silence]...

Souhait → dans ce grand silence, dans ce vaste vide... ressentez la vibration première, la présence... et pendant une rétention après l'inspir, répétez de nouveau trois fois votre souhait initial... et en expirant, de nouveau, oubliez-le...

Reprise → ressentez la vibration, la chaleur, la lumière... le flux et le reflux du souffle qui vient revivifier le corps... sans bouger... laissez la vie, la vibration s'incarner de nouveau... chaleur, lumière et vibration... dans toute la tête... dans le cou... les bras... le tronc... les jambes... en augmentant légèrement l'intensité de votre respiration... savourer la sensation de la chair et de la vibration, du son et de la lumière, de la vie de nouveau à l'œuvre dans tout le corps... progressivement, à votre propre rythme, laissez tranquillement le corps se remettre doucement en tension, en commençant par bouger les doigts des mains... des pieds... les bras, les jambes... etc... Prenez le temps de savourer, de ressentir, les yeux grands ouverts. Prenez le temps de simplement demeurer tranquille, dans la conscience et la joie d'être. Laissez cette présence lumineuse à soi-même éclairer la suite de vos activités.

Séance n°3 : Du son AUM au « non-contact » (*Pranava Asparsha Yoga-Nidrâ*)

« Le AUM est l'arc, l'esprit est la flèche et le Soi est dit être la cible. La cible doit être atteinte par celui qui est maître de lui-même. Ce qui frappe la cible devient, comme la flèche, un avec la cible, un avec Brahman. »

Mundaka Upanishad, Chapitre II, Section 2, verset 4

Cette séance relève d'une pratique des plus anciennes. Elle se sert du son « AUM » pour suspendre le mental et laisser se dévoiler le grand silence du Soi. Yoga-Nidrâ a des racines dans le shivaïsme du cachemire aussi bien que dans la tradition védique. D'aucuns le font remonter à la pratique de l'*asparsha-yoga*, le yoga du « non-contact », de la « non-relation », du « non-lien », une voie directe vers le lâcher-prise absolu, en amont de toutes les formes, de tous les systèmes, de tous les états. Si le contact (*sparsha*) est une cause de souffrance, le non-contact (*asparsha*) est extinction, libération et joie qui demeurent. Dans ses « *Karika* », Gaudapada emploie ce terme pour décrire la Conscience Ultime, le fameux « quatrième état ». Comme le ciel n'est pas affecté par les nuages, le Soi demeure libre de tout se qui se passe en lui. Pour le reconnaître, le yogi doit lâcher prise sur les sensations, les émotions, les pensées, les images, les désirs et les peurs. En pratique, c'est la conscience des « contacts » avec les objets de perception qui va peu à peu dévoiler l'espace de cette non-relation. Comme le dit Gaudapada, « Toutes les lamentations se retirent à son approche, en lui il n'est plus aucun tourment, mais une paix céleste, une illumination éternelle, une absorption inaltérable et immuable. Il n'est plus rien à prendre, plus rien à donner, là où ne demeure plus le moindre tourment. C'est alors, reposant en l'Atman semblable à lui-même, la connaissance éternelle, l'union accomplie. Cela se nomme le Yoga du non-contact (*Asparsha Yoga*). »⁷⁹ D'une certaine façon, c'est la perception des phénomènes qui dévoile la conscience qui peut nous être donnée de l'Ineffable. La pratique se sert du son pour révéler le silence, du support pour reconnaître ce qui est justement sans-support ni *contact*, conscience et joie sans objet. L'*asparsha-yoga* est un oxymore qui suspend les fluctuations duelles du mental pour dévoiler la non-dualité. C'est un yoga d'investigation du Soi qui demande d'aller directement à l'essentiel en regardant qui se cache derrière chaque désir et chaque effort, y compris celui d'être libéré. L'essence de ce yoga n'étant pas une action, il n'y a rien à faire. Être, simplement. Ce qui implique d'aborder chaque séance avec joie et légèreté, sans attente, sans préhension. Voici les grandes lignes de cette séance.

Préparation/Relaxation → En posture assise de méditation, relaxez le corps de la tête aux pieds, partie par partie (voir « séance n°1 »), en prenant bien conscience du corps physique. Puis, toujours dans la pleine conscience de chaque souffle, remontez des pieds à la tête en prenant le temps de bien ressentir la vibration, notamment au niveau des centres d'énergie, le long de la colonne vertébrale, pour bien prendre conscience de la structure énergétique. Avec la sensation des vibrations dans tout le corps, ramenez l'attention dans l'espace du cœur en demeurant témoin de tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent...

Chant du AUM →...en restant très attentif, chantez 18 fois le son AUM, en ressentant la vibration s'élever du centre du cœur, remonter par le centre de la gorge et du front, avant de disparaître dans le vide au-dessus de la tête... prenez bien conscience de la pause à vide après chaque expiration, après chaque chant...

Passage en posture allongée → en restant pleinement conscient de chaque souffle et des vibrations dans le corps, allongez-vous dans la posture du cadavre, observez le passage d'une pose à l'autre... cherchez l'immobilité parfaite du corps... placez l'attention dans le cœur... observez... [éventuellement, inspirez, tenez le souffle, répétez trois fois votre souhait, et en expirant, oubliez-le]...

Rotation de conscience avec le son AUM →...sur chaque souffle, sans exception, répétez mentalement le son AUM, en prenant conscience de la vibration dans chaque doigt de la main droite en partant du pouce... dans le poignet... le coude... l'épaule... tout le bras... dans chaque point cité, le son AUM qui vibre... dans chaque orteil du pied droit... dans la cheville... le genou... la hanche... toute la jambe droite... répétez la même séquence dans la jambe gauche... dans le bras gauche... puis ressentez le son et la vibration dans la région du périnée, dans le centre de la base... dans la région sacrée et le centre du pubis... le plexus, la colonne lombaire, le centre du ventre... le centre du cœur, qui irradie dans la poitrine et la colonne dorsale... le centre de la gorge, dans les vertèbres cervicales... le centre de la tête... dans tout le corps, dans tout l'axe, dans toute l'étoffe vibratoire... juste le son, la sensation, la vibration, partout... laisser ce toucher subtil embrasser et pénétrer l'univers tout entier...

AUM & effacement →...replacez ensuite l'attention dans l'espace du cœur... continuez de chanter mentalement le son AUM... prenez conscience de l'espace silencieux dans lequel le son apparaît et disparaît... demeurez témoin du mental en train de répéter le mantra... jusqu'à ce que le son et le mental s'effacent complètement dans ce vide tranquille... dans ce silence... que vous êtes... soit vous arrêtez le chant d'un seul coup pour vous laissez immerger dans le silence... soit vous laissez le son s'éteindre dans la source même d'où il s'élève et retombe... [Long silence]... si des pensées apparaissent, prenez conscience de la distraction, sans jugement, et recommencez à répéter le son AUM, jusqu'à de nouveau replonger dans le silence... recommencez dès que c'est nécessaire... qui dit le AUM ?... observez... avec la pratique, ces temps de silence, de méditation pure, se feront de plus en plus longs...

Reprise → [éventuellement, inspirez, tenez le souffle, répétez trois fois votre souhait, et en expirant, oubliez-le]...de nouveau, en restant ouvert à l'espace silencieux, répétez mentalement le son AUM... dans le flux et le reflux du souffle... et prenez conscience du son, de la vibration dans toute la tête... dans le cou... les épaules et les bras... la poitrine et le dos... le ventre... les hanches... la base du tronc, les jambes... ressentez tout le corps vivant et vibrant... de nouveau repassez en posture assise de méditation, en observant le passage d'une pose à l'autre... demeurez immobile et chantez une dernière fois le son AUM à voix haute... avant d'ouvrir les yeux... et de rester attentif au silence qui demeure toujours présent sous l'aspect sensible du son...

« Ô Déesse, portes l'attention sur la vibration du son AUM qui s'élève du centre du cœur (A), qui remonte par le centre de la gorge (U) puis dans le centre de la tête (M), jusqu'à fusionner dans le Vide silencieux au-dessus. » (Inspiré du Vijnana Bhairava Tantra, Verset 39)

112 séances à composer

Bien qu'évidente et simple, la reconnaissance du Soi n'est pas pour autant facile. Tout dépend de la sensibilité de chacun. C'est pourquoi il existe tant de voies, d'écoles et de « techniques », comme autant de tentatives pour reconnaître l'essentiel. Le cœur d'une séance peut donc également composer avec d'autres supports de concentration ou angles d'observation. Le *Vijnana Bhairava Tantra* mentionne ainsi 112 « micro-pratiques » qu'il est possible d'aborder séparément, de façon directe, à n'importe quel moment du jour et de la nuit. Elles peuvent également, de façon plus progressive, en les abordant isolément, en les développant ou en les combinant par résonances, inspirer yoga-nidrâ et ses grandes séances (voir séances précédentes n°2 et n°4). Elles ne pointent que l'intuition, la suspension du mental, la plénitude, la félicité, la spacialité, l'effacement, la présence, l'êtreté, la *shivaïté*, l'énergie, le vide, la non-dualité. Si Dieu est leur unique dessein, l'attention peut alors être considérée comme le moyen par excellence pour le reconnaître, notamment quand elle s'éveillera à sa propre substance, au-delà des pensées dualisantes, après avoir « trébuché » sur l'une ou l'autre de ces tentatives, *entre deux* états.

En vous inspirant avec les modèles des séances précédentes, vous pourrez, à l'aide des micro-pratiques ci-dessous, composer une infinité de séances plus ou moins longues. Vous pouvez, par exemple, commencer par la phase de relaxation, éventuellement le souhait, la rotation de conscience, un décompte, avant de porter l'attention sur une ou plusieurs des « concentrations » suivantes :

1. Prendre conscience de l'inspiration qui descend, de l'expiration qui monte, et des deux « cœurs », intérieur et extérieur, où elles apparaissent et disparaissent.⁸¹
2. Porter l'attention sur les espaces vides entre inspiration et expiration, puis entre expiration et inspiration.
3. Laisser le souffle et la pensée se suspendre pour dévoiler le Cœur avec lequel les deux points se confondent.
4. Concentrer l'énergie du souffle dans des rétentions à poumons vides et à poumons pleins.
5. Porter l'attention sur l'énergie lumineuse et irradiante qui s'élève du centre de la base jusqu'à l'espace vide au-dessus de la tête.
6. Sentir l'énergie s'élever comme une lumière fulgurante d'un centre d'énergie à l'autre jusqu'à l'espace vide au-dessus de la tête.
7. Faire vibrer les douze voyelles de l'alphabet (sanskrit) dans les centre de la base, du pubis, du « trois doigt sous le nombril », du ventre, du cœur, de la gorge, de la luvette, de la tête entre les sourcils, du front, de la fontanelle, de l'énergie de la conscience au-dessus de la tête et dans le Vide.
8. Remplir le corps jusqu'à la fontanelle avec l'énergie vitale du souffle, puis, la franchir en contractant les sourcils pour transcender la dualité des pensées.
9. Plonger dans la vacuité du Cœur en portant l'attention sur le vide d'où émergent et se résorbent les cinq sens.
10. Porter l'attention sur un objet extérieur, sans surimposition mentale, et laisser l'attention se résorber en elle-même.

11. Fixer et stabiliser l'attention dans l'espace intérieur du crâne, assis, immobile, les yeux fermés.
12. Porter l'attention sur le vide intérieur du canal central qui permet à l'énergie de s'écouler librement.
13. Bloquer les ouvertures des sens avec les mains pour s'isoler des impressions, et observer le point lumineux s'effacer dans l'espace infini.
14. Laisser apparaître une petite flamme dans l'espace mental, entre les yeux, puis l'observer avec grande attention dans le centre au-dessus de la tête et dans le centre du cœur jusqu'à disparaître dans le vide.
15. Porter l'attention sur le son ininterrompu qui vibre dans le centre du cœur et qui résonne dans l'oreille, en se laissant transporter dans la plus grande béatitude.
16. Porter l'attention sur la vibration du son « AUM » qui s'élève du centre du cœur (A), au centre de la gorge (U) puis au centre de la tête (M), jusqu'à fusionner dans le Vide silencieux au-dessus de la tête.
17. Porter l'attention sur l'espace silencieux d'où émerge et se résorbe n'importe quel phonème.
18. Écouter attentivement le son d'un instrument de musique jusqu'à ce qu'il se fonde dans le silence, en se laissant absorber avec lui.
19. Voir une lettre et entendre sa sonorité, puis laisser l'image et le son se dissoudre dans le vide vibrant.
20. Prendre conscience de l'espace vide dans le corps et autour du corps dans toutes les directions à la fois.
21. Méditer simultanément sur le vide du sommet et le vide de la base.
22. Méditer simultanément sur le vide du sommet, du cœur et de la base pour suspendre la pensée.
23. Une fois le mental immobile, ressentir la vacuité dans un endroit quelconque du corps.
24. Contempler tout ce qui constitue le corps comme imprégné de vide.
25. Ressentir la peau comme une membrane enveloppant un corps vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, jusqu'à que se dévoile l'Un qui ne peut être perçu.
26. Ramener et dissoudre les sens dans l'espace du cœur jusqu'à ce qu'éclate la joie.
27. Méditer sur un espace vide ou sur la vacuité du corps entier.
28. Maintenir toujours et partout l'attention dans l'espace vide du cœur ou de la fontanelle.
29. Méditer sur son corps en train de brûler des pieds à la tête jusqu'à ce qu'il ne reste que des cendres dispersées par le vent.
30. L'esprit tranquille, imaginer le monde entier consumé par les flammes.
31. Méditer, dans la sensation du corps physique et cosmique, sur les éléments qui se résorbent les uns dans les autres, du plus grossier au plus subtil, jusqu'à remonter à la Source-Conscience.
32. Ressentir l'énergie du souffle, dense, subtile, sonore, dans l'espace de la fontanelle puis entrer dans le cœur au moment de l'endormissement pour être conscient de ses rêves et du sommeil.
33. Méditer sur l'univers en train de se dissoudre progressivement dans le vide avec des formes de plus en plus subtiles.
34. Percevoir la réalité de Shiva, sans limite, dans toutes les formes de l'univers.

35. Voir l'univers comme s'il était complètement vide et laisser la pensée s'y dissoudre.
36. Prendre conscience de l'espace vide dans n'importe quel récipient sans prêter attention aux parois.
37. Contempler longuement un vaste espace dépourvu d'objet et laisser les pensées s'y dissoudre.
38. Prendre conscience puis demeurer dans l'espace entre deux objets, états, pensées, souffles, etc.
39. Prendre conscience de l'attention immobile qui s'est retirée d'un objet, juste avant qu'elle ne se saisisse d'un autre.
40. Contempler le corps et l'univers en les ressentant faits de conscience.
41. Prendre conscience de la fusion des deux souffles dans l'espace vide et de l'harmonie globale.
42. Ressentir, contempler et savourer globalement le corps et l'univers comme remplis de félicité.
43. Accueillir la béatitude et la réalité qui peuvent se révéler après s'être chatouillé les aisselles.
44. Fermer les ouvertures des sens et laisser éclater la joie en ressentant le fourmillement produit par l'énergie du souffle.
45. Prendre conscience du déploiement d'énergie et de joie entre le début et la fin d'un rapport sexuel.
46. Observer attentivement l'orgasme dans la pleine conscience de l'énergie dans le corps.
47. Seul, se remémorer consciemment le moment qui précède l'orgasme jusqu'à la jouissance.
48. Lorsque se présente une grande joie, comme au moment de revoir un ami ou un parent après une longue séparation, être attentif à l'apparaître de ce bonheur.
49. Être attentif au plaisir qui émerge du fait de manger et de boire (au plaisir et non à l'objet du plaisir).
50. Être attentif à la joie que procurent la musique et l'art en général.
51. Prendre conscience du sentiment de satisfaction et du lien qu'il entretient avec la plus grande félicité.
52. Prendre conscience de l'endormissement et du point de passage entre les états de veille et de sommeil.
53. Laisser le regard embrasser un espace éclairé par les rayons du soleil, de la lune ou d'une lampe.
54. Être particulièrement attentif aux moments où se dissout le sens du moi : le repos de la mort dans la posture du cadavre, l'énergie du corps dans un accès de colère, la fixité du regard et de l'attention, la succion ininterrompue et la concentration sur le goût, le retournement de la langue et la contemplation du vide.
55. Méditer assis sur un siège, mains et pieds sans support.
56. Paisiblement assis ou allongé, les bras légèrement arrondis, se concentrer sur le creux vide des aisselles.
57. Fixer le regard sans cligner sur une forme extérieure et laisser la pensée perdre tout support.
58. En gardant la bouche ouverte, retourner la langue contre le palais et se concentrer sur l'émission du son « hhh » en laissant le mental se dissoudre dans la paix.
59. Assis ou allongé, méditer sur le corps comme s'il était privé de support.

60. Prendre conscience de la lenteur d'un véhicule ou des mouvements du corps dans la marche pour se laisser couler dans la tranquillité du flot et de l'espace conscient.
61. Contempler longuement un ciel clair et sans nuages avec le corps et les yeux immobiles.
62. Contempler le ciel entier comme étant de la nature de Shiva et le laisser se répandre dans la tête jusqu'à le percevoir dans toute chose.
63. Prendre conscience de la nature de Shiva, dans la veille, le rêve et le sommeil profond, comme le substrat commun aux trois états.
64. Méditer sur l'obscurité extérieure lors d'une nuit noire et sans lune.
65. Contempler l'obscurité intérieure les yeux fermés en laissant le mental s'y dissoudre, puis en ouvrant les yeux sur l'obscurité extérieure, reconnaître l'espace commun dans lequel tout cela apparaît.
66. Lorsque un obstacle accidentel ou volontaire s'oppose à la satisfaction d'un sens, prendre conscience de l'espace vide et non-duel.
67. Chanter ou prononcer le son « A » sans lui ajouter de sonorités nasales ou aspirées à la fin.
68. Se concentrer, l'esprit libre de support, sur un « h » aspiré (*visarga*) en fin de lettre.
69. Méditer sans support en ressentant le vaste ciel infini dans toutes les directions en même temps.
70. Être attentif lorsqu'une douleur apparaît, comme en se piquant le corps avec une aiguille.
71. Percevoir la vacuité du mental, de l'intellect et de l'ego.
72. Observer les phénomènes, conscient que c'est toujours la pensée dualisante qui sépare et crée l'illusion de la dualité.
73. Observer un désir dès qu'il apparaît, et le laisser immédiatement se dissoudre dans l'espace même d'où il a jailli.
74. Ressentir que « JE SUIS » avant même l'apparition de la volonté et du savoir, et demeurer simplement en tant qu'« Être ».
75. Une fois que le désir et le savoir sont apparus, ramener l'attention à leur source, libre de tout objet.
76. Dès qu'un désir de connaître un objet ou de savoir quelque chose apparaît spontanément, ramener l'attention sur la spacialité de la connaissance elle-même.
77. Reconnaître que c'est la même Conscience impersonnelle qui est à l'œuvre dans des milliers de corps pour transcender le temps.
78. Rester tranquille lorsqu'apparaissent les différents états de désir, colère, avidité, ivresse ou jalousie, et prendre conscience de l'arrière-plan tranquille dans lequel ils apparaissent.
79. Contempler l'univers tout entier comme un spectacle ou un simple film, sans s'identifier au spectacle.
80. Observer avec attention et équanimité le jeu de la douleur et du plaisir, sans se laisser prendre.
81. En se désidentifiant du corps, réaliser que « je suis partout », bienheureux.
82. Voir que la connaissance, le désir et l'activité apparaissent en soi comme dans tous les objets en même temps et se fondre dans leur substance commune et partout présente.
83. Prendre conscience de l'unité au-delà de toute relation duelle sujet-objet.
84. Faire l'expérience de la conscience dans le corps des autres comme dans le sien, en ressentant la conscience de chaque être comme sa propre conscience.
85. Libre de tout support, sans pensée, reconnaître spontanément la non-dualité du Soi.

86. Parce qu'omniscient, omniprésent et omnipotent, reconnaître que je ne suis pas différent de Shiva, que « Je suis Shiva ».
87. Prendre conscience que tous les phénomènes jaillissent de Soi, comme les vagues de l'eau, les flammes du feu et les rayons du soleil.
88. Lorsqu'on s'écroule d'épuisement et que l'agitation s'apaise, savourer la disponibilité.
89. Prendre conscience de toute « perte de conscience » où l'esprit disparaît.
90. Demeurer les yeux fixes et sans cligner, l'attention simultanément ouverte à l'espace intérieur et extérieur.
91. Se boucher les oreilles, contracter l'anus, et écouter le son intérieur.
92. Contempler le fond d'un puits ou d'un abîme et laisser les pensées se dissoudre dans la profondeur.
93. Si la présence de Shiva est partout, où bien pourrais-je aller ?
94. Profiter de chaque impression sensorielle pour reconnaître la conscience paisible dans laquelle tout apparaît.
95. Profiter de l'éternuement, de l'apparaître d'une grande peur ou peine dans un moment de catastrophe, de la stupéfaction, de la faim ou de la satiété pour reconnaître l'essentiel.
96. Lorsque le souvenir d'un objet apparaît à la vue d'un lieu connu, l'accueillir librement et le laisser se dissoudre ici et maintenant dans la pure conscience du corps.
97. Fixer un objet puis en retirer lentement le regard et la pensée jusqu'à se sentir être la demeure du vide.
98. Contempler l'énergie de la conscience qui émerge de l'intense dévotion.
99. Regarder un objet en incluant tous ceux autour dans le même espace de perception et méditer dans la paix de cet espace vide impersonnel.
100. Se libérer des pensées de pureté et d'impureté en prenant conscience du bienheureux regard, libre des pensées qu'il illumine.
101. Reconnaître que rien n'existe indépendamment de la Conscience.
102. Demeurer heureux dans la paix sans forme et équanime dans toutes les situations.
103. Demeurer libre du désir et de l'aversion, et dans l'espace entre les deux, être conscience.
104. Reconnaître ce qui ne peut être connu et saisi, le vide qui imprègne tout, comme Shiva lui-même.
105. Contempler l'espace vide sans support ni limite jusqu'à reconnaître et se fondre dans le non-espace au-delà de l'être et du non-être.
106. Profiter du moment où l'attention se porte sur un objet pour l'en retirer immédiatement et libérer la pensée de tout support dans l'espace vide qui l'englobe.
107. Chanter le nom de Bhairava jusqu'à s'identifier à Shiva.
108. En affirmant « je suis ceci ou cela », ou « ceci est à moi », se souvenir qu'avant d'être ceci ou cela, « JE SUIS », et trouver la paix, sans support.
109. Méditer sur des mots comme « éternel, omniprésent, sans support, Seigneur de tout ce qui est » jusqu'à incarner pleinement ce qu'ils signifient.
110. Pour être en paix, considérer l'univers entier comme une illusion.
111. Percevoir clairement que les objets extérieurs dépendent de la connaissance sensorielle et mentale que nous en avons, et qu'en amont de cette perception limitée, dans la Vision du Soi, l'univers entier est vide.
112. Voir qu'il n'existe ni attachement ni libération au-delà de la peur, et que l'univers apparaît dans la conscience comme le soleil se reflète sur l'eau.

113. Reconnaître que plaisir et douleur apparaissent par l'intermédiaire des sens, et s'en détacher en demeurant dans le Soi.

114. Quand l'attention s'éveille à elle-même, contempler la connaissance et le connu comme n'étant qu'essentiellement Un.

115. Lorsque s'effacent l'énergie, le mental, l'intellect et la conscience individuelle limitée par ces attributs, reconnaître la nature ultime de Shiva.⁸²

Après un moment de grand silence, vous pourrez éventuellement refaire le souhait (si vous l'avez fait au départ) puis terminer la séance comme dans l'un des exemples précédents. Vous pourrez ensuite également pratiquer ces techniques spontanément à n'importe quel moment du jour et de la nuit, directement, sans préparation.

Comprenons bien qu'il n'est ici question ni de progression, ni d'étapes, ni d'accumulation, ni de faire, pour réaliser la Conscience. La compréhension intime d'une seule de ces « concentrations » suffit à goûter à la quiétude non-duelle du Soi, à la « sagesse », après que les fluctuations mentales aient été suspendues. C'est pourquoi, la pratique essentielle consiste à se « rappeler du Soi » dans une contemplation constante, de jour comme de nuit. C'est à cette souvenance que nous rappellent ces 112 « ouvertures », mais aussi les rituels, les prières ou le *mantra* naturel du souffle (*Ham Sa, So'Ham* « je suis »). La méditation pure ne consiste qu'à demeurer sans effort dans cette présence immobile et permanente, sans fluctuations. C'est aussi le Cœur de yoga-nidrâ.

[77] . Swami Veda Bharati, extrait d'une conférence donné à Budapest (Hongrie). Retranscrit & traduit de l'anglais par l'auteur.

[78] Voir *goraksa-śatakam* « Les 100 versets de Goraksha ».

[79] *Mandukya Upanishad, Karika III, 37-39*, extrait des *108 Upanishads*, traduits et présentés par Martine Buttex, Dervy, 2012, p. 271.

[80] Voir chapitre sur la mort et l'expérience de Ramana Maharshi.

[81] *Vijnana Bhairava Tantra*. La première pratique est donnée dans le verset n° 24. Ainsi, la n°2 renvoie au verset n° 25, etc. Je conseille vivement les traductions et commentaires de Lakshman Jo, Lilian Silburn et Pierre Feuga, et bien sûr de revenir au sanskrit pour en comprendre toutes les nuances et les subtilités.

[82] Cette concentration correspond au verset 138. Je fais donc ici référence à 115 versets et 115 « observations », bien que trois d'entre eux (le n° 69, 70 et 106, soit ici les n° 46, 47, 83), pour certains commentateurs, ne mentionnent pas directement une « concentration ». Selon cette logique, nous revenons à « 112 », ce qui correspond au chiffre mentionné dans le *Tantra* au verset 139. Mais l'on pourrait aussi très bien considérer que les concentrations n° 21-22, ou 88-89, ou 110-111 n'en forment qu'une, parmi d'autres combinaisons possibles.