

COURS SIMPLIFIÉ
ET PRATIQUE DE
RAJA YOGA

par
WALLACE SLATER

ADYAR - PARIS

DU MEME AUTEUR

EDITIONS ADYAR

Cours simplifié de Hatha Yoga

COURS SIMPLIFIÉ ET PRATIQUE DE RAJA YOGA

par

WALLACE SLATER

*Traduit de l'anglais
par le Docteur Paul THORIN*

ADYAR - PARIS
4, Square Rapp - VII^e

TABLE DES LEÇONS

Introduction	3
Huit degrés	6
<i>Leçon 1 :</i>	
Comportement 1 (Interdits et Disciplines) ..	11
Non-violence	14
Propreté	16
Discipline corporelle 1	17
Hygiène personnelle	18
Relaxation	22
Respiration 1	23
Respiration de base	23
Pratique quotidienne	24
<i>Leçon 2 :</i>	
Comportement 2	25
Non-fausseté	25
Contentement	27
Discipline corporelle 2	28
Régime 1	28
Respiration 2	30
Prana	30
Respiration du Prana	31
Pratique quotidienne	32

Cet ouvrage est la traduction du livre *A Simplified and Practical Course of Raja Yoga* édité par *The Theosophical Publishing House London Ltd*, 68 Great Russell, London W. C. 1.

© Adyar — Paris (tous droits réservés)

Leçon 3 :

Comportement 3	33
Non-vol	33
Austérité	35
Discipline corporelle 3	37
Postures	37
Simple croisement des jambes	38
Egyptienne	39
Respiration 3	40
Respiration régulière profonde (rythmique)	40
Pratique quotidienne	41

Leçon 4 :

Comportement 4	43
Non-sensualité	43
Etude de Soi	45
Discipline corporelle 4	45
Posture jambes croisées plus complète... ..	46
Posture en Lotus	47
Régime 2	48
Respiration 4	50
Respiration en soufflet	51
Interdit sensoriel 1	52
Vue	54
Odorat et goût	55
Pratique quotidienne	57

Leçon 5 :

Comportement 5	59
Non-convoitise	60
Consécration à un idéal	62
Interdit sensoriel 2	63
Oùie	63
Toucher	65

Méditation en général	67
Concentration 1	70
sur un objet extérieur	72
sur un objet intérieur	74
sur une idée	75
Pratique quotidienne	76

Leçon 6 :

Interdit sensoriel 3	79
Concentration 2	84
sur un voyage	86
Pensée sélective	86
Méditation 1	87
sur un objet concret	89
Pratique quotidienne	90

Leçon 7 :

Révision des cinq premiers degrés	93
Concentration 3	94
sur un centre occulte	96
sur une citation ou un mantra	99
Exemples de mantras	101
Méditation 2	104
sur une vertu	105
Pratique quotidienne	107

Leçon 8 :

Véhicules de conscience	111
Concentration 4	114
sur le Soi	114
Méditation 3	115
sur une citation	116
sur le Soi	118
Contemplation 1	121
utilisant une citation	124

sur une vertu	126
Pratique quotidienne	127
<i>Leçon 9 :</i>	
Contemplation 2	129
sur le Soi	131
sur l'impersonnel	133
sur l'unité	135
Méditation sur l'aide aux autres	138
Le Râja Yogi	141
Pratique quotidienne	142
<i>Leçon 10 :</i>	
Révision et conseils pour l'avenir	145
Comportement	146
Discipline corporelle	148
Respiration	149
Interdit sensoriel	149
Concentration	151
Méditation	152
Contemplation	158
Pratique journalière typique du Râja Yoga	160
Le Sentier	163
Index	167

PREFACE

Ce cours simplifié de Râja Yoga est basé sur l'expérience que l'auteur a de sa pratique sous une surveillance personnelle et avec l'aide d'une vaste étude de la littérature du Yoga. Les livres sur ce sujet entrent dans les détails de la philosophie du yoga. Beaucoup d'entre eux sont seulement des commentaires des *Yoga Soutras de Patandjali*, mais ils ne donnent pas d'instruction détaillée sous forme de leçons. Il y avait donc besoin d'un cours pratique gradué pour guider ceux qui ne peuvent être dirigés personnellement. Le livre peut être un instructeur, les préceptes ayant la forme de « faites ceci » plutôt que de vagues suggestions.

On a conçu ce Cours pour être exécuté en dix mois, un mois par leçon. A ce rythme et en prenant les leçons une à une, le lecteur

absorbera l'esprit et la pratique du Râja Yoga et ses grands avantages, de façon presque imperceptible. On a tenu compte de ceux qui n'ont qu'un minimum de temps à y consacrer et qui pourtant désirent en avoir le bénéfice et savoir comment on peut l'adapter à une routine quotidienne.

On attire l'attention sur le livre de la même série : *Cours simplifié de Hatha Yoga*. Cette forme de Yoga s'occupe du contrôle du corps physique. Le Râja Yoga vise au contrôle du mental. Les deux pratiques ont leur valeur et on peut commencer par l'une ou par l'autre selon son penchant naturel. Il est dit que toutes les formes de Yoga commencent par le Hatha et finissent par le Râja.

V. W. SLATER

INTRODUCTION

Le terme Yoga est aujourd'hui appliqué généralement à de nombreuses formes d'ascétisme, de méditation et d'entraînement spirituel, qu'elles soient pratiquées par des Hindous, des Bouddhistes ou des Chrétiens. C'est cependant tout d'abord une antique forme indienne de discipline qui a été modifiée par de plus récents auteurs indiens, adoptée par des Bouddhistes et pratiquée en Occident sous bien des formes différentes par des gens professant la foi chrétienne ou aucune foi. C'est donc vers l'Inde qu'il faut nous tourner pour trouver les éléments originaux primitifs.

Yoga, dérivé de *Youj*, implique « lier » « joindre », et dans ce sens sa pratique est d'unir l'esprit individuel de l'homme avec le grand Esprit, Dieu (*Ishwara*) ou avec la Surâme de l'humanité. Mais il doit d'abord

y avoir un dégagement, une séparation de l'extérieur avec l'intérieur, le « monde profane », de l'esprit. C'est obtenu par diverses pratiques de Yoga qui visent à retirer la conscience de la périphérie au centre, du monde matériel des sens extérieurs au centre intérieur calme de la réalité, diversement appelé esprit, vérité, sagesse, le Soi, *Atma*. A ce niveau l'homme sait qu'il est un avec toute l'humanité et avec l'Eternel. Le Yoga peut aussi être regardé comme un processus pour atteindre la perfection, le but de l'évolution normale. Selon Radhakrishnan, « la discipline du yoga n'est rien de plus que la purification du corps, du mental et de l'âme, et leur préparation à la vision béatifique » (*Philosophie Indienne*).

Le retrait de la conscience du monde extérieur des sens peut être réalisé par le contrôle du corps physique pour l'ouvrir à l'énergie cosmique par la respiration et des exercices physiques (Hatha Yoga) ; par la concentration sur les centres psychiques pour éveiller l'énergie cosmique primordiale de l'individu (Laya ou Koundalinî Yoga) ; en usant de la répétition de certains mots ou certaines expressions pour calmer le mental (Mantra Yoga).

On peut aussi le réaliser en agissant du centre à la périphérie pour effectuer l'union du supérieur et de l'inférieur par le contrôle de la pensée (Jnâna Yoga) ; en contrôlant sa conscience émotionnelle par la dévotion envers un idéal (Bhakti Yoga) ; en contrôlant ses actions selon des motifs dépourvus d'égoïsme (Karma Yoga).

On trouve ces diverses formes de Yoga et d'autres dans les Ecritures sanscrites : les Oupanishads, particulièrement le *Yogatattva* ; le *Dhyânabindou* et le *Nâdabindou* ; le *Mahâbhârata*, surtout dans la partie ajoutée. *La Bhagavad-Gîtâ* et le *Mokshadharma*, enfin les *Yoga Soutras* de Patandjali.

Le *Yogatattva* reconnaît quatre sortes de Yoga : Mantra, Laya, Hatha et Râja ; le *Mahâbhârata* fonde son yoga sur la perception directe de l'aspect mystique de la nature, en insistant sur la pureté, le contrôle du désir et la compassion. *La Bhagavad Gîtâ* représente certainement un haut point de la spiritualité indienne, validant tous les « Sentiers » d'union avec le très-haut.

Le Yoga classique de l'Inde est celui de Patandjali qui a été reconnu par les Brahmines comme un des six systèmes orthodoxes

de philosophie (*darshanas*). Ce Yoga est le Râja Yoga et on dit qu'il englobe tous les six yogas mentionnés plus haut. On l'a appelé aussi le Yoga de la Volonté. On l'a défini comme le traité le plus ancien et le plus scientifique sur la question de la transformation de soi, la réalisation de l'union avec le Réel, l'Éternel. Il développe la Volonté par la concentration et la méditation, en accordant le système nerveux pour l'harmoniser avec les vibrations supérieures.

Les *Yoga Soutras* ou *Aphorismes* de *Patandjali* exposent un système de Râja Yoga, comme huit degrés, étapes ou subdivisions (*Ashtânga*, littéralement ayant huit membres). Son deuxième chapitre, soutra 29, en donne le tableau suivant, le terme sanscrit étant suivi ici d'une traduction simple :

- 1) *Yama* : interdit ;
- 2) *Niyama* : discipline de soi ;
- 3) *Asana* : posture ;
- 4) *Prânâyama* : contrôle de la respiration ;
- 5) *Pratyâhâra* : contrôle des sens ;
- 6) *Dhâraṇa* : concentration ;
- 7) *Dhyâna* : méditation ;
- 8) *Samâdhi* : contemplation.

Les traductions en sont développées au cours des leçons.

Les précis traitent généralement les sujets à la suite l'un de l'autre dans l'ordre ci-dessus, d'après le principe que chaque étape suppose une certaine maîtrise des étapes antérieures. Dans ce Cours, chaque leçon embrasse plusieurs subdivisions pour permettre à l'étudiant d'avancer d'une façon tranquille et régulière selon les diverses lignes de développement.

Les deux premiers degrés sont une préparation essentielle préliminaire, des préalables, et traitent de moralité et d'éthique. Les trois suivants s'occupent de la discipline du corps et des sens. Ces cinq degrés sont donc une préparation externe (*bahiranga*).

Les trois derniers degrés sont internes (*antaranga*) et couvrent tous les aspects du contrôle mental.

Les instructions et exercices sont groupés dans ce cours en cinq catégories :

Comportement, cela comprend les interdits personnels et la discipline de soi, *Yama* et *Niyama*, et s'occupe particulièrement des exigences morales et éthiques avant que la pleine

pratique du yoga puisse être efficace et même sans danger.

La discipline corporelle. Il s'agit de postures, *ásanas*, utilisées pour la méditation, mais cela comprend aussi des conseils généraux pour la santé du corps par l'hygiène personnelle, le régime et la relaxation.

La respiration. Contrôle de la respiration, *pránáyâma*.

Interdits sensoriels, contrôle des sens, *pratyâhâra*, littéralement « tirer en arrière », donc empêcher le mental de suivre les impressions des sens, ou obtenir la liberté vis-à-vis des sens.

Méditation. C'est la pratique la plus importante du Râja Yoga, et elle recouvre tous les aspects du contrôle mental, depuis la concentration de pensée (*dhâra*na, ou attention exclusive à une idée) en passant par la méditation (*dhyâ*na, ou attention continue au delà du plan des perceptions sensorielles) jusqu'à la contemplation (*samâdhi*, accomplissement final ou état d'extase). Le processus triple est appelé *samyama*, qu'on a traduit par « équilibrer » ; son sens littéral est de « maintenir ensemble ».

La classification ci-dessus est utilisée tout

au long des leçons. Le Cours est un cours pratique et il faut le conduire lentement, s'assurant de la pratique soigneuse de chaque leçon avant de passer à la suivante.

TERMES SANSSCRITS

Dans ce cours on a inclus des termes sanscrits parce qu'ils facilitent les références lorsqu'on consultera d'autres livres de Yoga, car certains de ceux-ci n'utilisent que les mots sanscrits. Il n'y a, par ailleurs, aucun besoin de s'en occuper, si ce n'est qu'ils ont un sens qui va au delà de leur simple traduction européenne. On le constatera à l'usage du Cours.

LEÇON 1

COMPORTEMENT

Le Yoga est une forme d'entraînement qui doit être choisie et adoptée en toute liberté. Si on suit consciencieusement les recommandations, les résultats peuvent avoir une efficacité surprenante : corps sain, mental orienté et intuition éveillée.

L'aspirant doit être préparé à modifier sa façon de vivre et à consacrer un peu de temps chaque jour à la pratique du yoga. Il est vain de s'engager dans une telle pratique si on pense que la vie peut continuer tout comme avant. Il est donc important de commencer en considérant son comportement naturel, particulièrement au point de vue de l'éthique et de la morale. En effet la pratique du yoga peut stimuler toutes les activités de notre vie

et c'est vrai aussi bien pour les mauvaises habitudes que pour les bonnes. Aussi notre première leçon commence-t-elle par les deux aspects de notre comportement, les *interdits qu'on s'impose (yama)* et la *Discipline de soi (niyama)*. En eux-mêmes ils ne sont pas le yoga, mais ils sont une préparation préalable essentielle à sa pratique.

Le mot sanscrit *yama* signifie littéralement contrainte, par conséquent contrainte concernant notre comportement, les interdits qu'on s'impose. Divers auteurs l'ont exprimé de bien des façons différentes : abstention, non-nocivité, contrôle ou soi-contrôle, tolérance, refus, purification. Par tradition, il y a cinq interdits qu'on exprime d'ordinaire par des négations « tu ne feras pas » :

- abstention de 1° violence ;
- 2° fausseté ;
- 3° vol ;
- 4° intempérance, sensualité ;
- 5° convoitise.

On peut les exprimer positivement comme :

- 1° bienveillance, disposition à aider ;
- 2° véracité ;
- 3° droiture, honnêteté ;

4° tempérance ;

5° générosité.

Niyama signifie littéralement non-contraint, mais est plutôt interprété comme « ce qu'on doit faire ». C'est-à-dire l'action positive, par opposition aux interdits négatifs de *yama*. Il implique donc comment on se doit comporter. L'expression la plus usuelle en littérature de yoga est l'observance, mais d'autres interprétations sont : cérémonial, rituel, obligation, habitudes régulières, non-refus. Nous avons préféré discipline de soi. Il y a cinq disciplines à observer :

- 1° propreté ;
- 2° contentement ;
- 3° austérité ;
- 4° étude de soi (ou étude de la « sagesse antique ») ;
- 5° consécration à un idéal.

Dans ce Cours on propose de n'envisager qu'un seul interdit et une seule discipline dans chacune des cinq premières leçons. Mieux vaut prendre le temps d'améliorer le comportement moral plutôt que d'essayer de forcer une amélioration globale en un temps trop court pour que le résultat devienne une habitude naturelle de vie. C'est la méthode tou-

jours employée par les instructeurs en yoga et elle assure un progrès régulier vers un résultat qui peut être acquis pour la vie.

Ce Cours vise donc à être pratique et simplifié. Il donnera donc un abord simple et pratique à chacune des injonctions de conduite sans y ajouter beaucoup de discussions théoriques.

Non Violence (Ahimsá)

C'est le premier des interdits. Sa forme élémentaire est l'injonction « tu ne tueras point », mais il va au delà de l'interprétation habituelle du commandement et inclut aussi de ne pas blesser.

L'aspirant devrait commencer en examinant son comportement en termes du désir de ne causer de souffrance à aucune créature. Le désir se changera alors en détermination lorsque le vœu s'exprimera en action.

Donc, pendant la période consacrée à cette leçon, commencez chaque jour en vous demandant si votre conduite en pensée en paroles et en action risque de blesser quelqu'être ou de lui causer une souffrance physique, émotionnelle ou mentale. A la fin du jour deman-

dez-vous : « Ai-je fait quelque chose pour blesser quelqu'un ? » et faites suivre cette question de cette autre plus positive : « Ai-je été bienveillant et secourable pour les autres ? »

Commencez en pensant à vos proches : la famille, les gens que vous coudoyez dans votre travail, les commerçants ; puis joignez-y les gens que vous rencontrez sans les connaître, ceux qui passent dans la rue, les vendeurs ; enfin pensez à ceux que vous ne rencontrez pas même, mais à qui vous pouvez avoir à écrire, ou dont parlent les journaux.

Allez-y lentement, jour par jour, jusqu'à ce qu'une attitude de bienveillance devienne habituelle, qu'il ne vous soit plus nécessaire d'y penser. Vous ne bavarderez pas sans bienveillance sur les autres, vous ne leur prêterez pas des mobiles faux.

Ces suggestions peuvent sembler évidentes au point de ne guère mériter le temps et l'effort, mais le yoga exige une attention méticuleuse des détails.

Les exercices du matin et du soir que nous venons de mentionner ne concernent que les rapports humains. Plus tard nous les éten-

drons aux animaux : bienveillance générale tout d'abord et ne leur faire aucun mal.

Propreté (shaucha)

C'est la première des disciplines de soi. Certaines traductions des *Aphorismes de Patandjali* le limitent à la propreté physique, c'est-à-dire à une hygiène personnelle. Ce n'est là que le commencement, l'extérieur, et doit s'accompagner d'une purification à tous les niveaux, particulièrement à la purification du mental par la pratique de nombreuses vertus. En fait, beaucoup d'instructeurs considèrent cet aspect mental comme bien plus important que la propreté corporelle.

La propreté corporelle implique le lavage extérieur, mais aussi l'élimination des déchets et impuretés des organes internes ; le tube digestif, les poumons, les fosses nasales etc. tel qu'on les donne plus loin dans cette leçon, dans le paragraphe sur la Discipline Corporelle.

On propose donc que les exercices de cette discipline visent l'aspect mental, la propreté externe de tout le corps étant considérée

comme acquise, parce que normale pour l'homme civilisé.

Commencez la journée, pendant que vous vous lavez, en disant : « Pensées pures, émotions pures. » Ainsi associerez-vous le nettoyage du corps avec celui du mental et des émotions. Faites suivre une détermination de n'avoir, dans cette journée, que des mots purs. Il en doit résulter que votre comportement rayonnera l'amour universel et l'égalité d'âme. On peut renforcer l'idée en réfléchissant aux conséquences de la pureté mentale ; les pensées agréables, l'absence de pensées qui corrompent ou abaissent, l'innocence, la gentillesse.

DISCIPLINE CORPORELLE

Cette section comprend les postures (*āsana*), troisième degré du raja yoga. La raison donnée pour que la discipline corporelle suive immédiatement la discipline morale (comportement) est qu'il est nécessaire d'éliminer tous les troubles que le corps physique peut apporter au mental. Certaines postures sont donc recommandées, comme rendant le corps insen-

sible à l'entourage et par conséquent risquant moins de gêner la concentration.

Nous faisons entrer dans ce Cours une plus large préparation du corps dans l'espoir de rendre tout le corps sain et plus facile à contrôler. Les postures spécifiques ou façons de s'asseoir pour le raja yoga ne seront traitées qu'à la troisième leçon. Hygiène, régime et relaxation prépareront la voie. (Des indications diététiques figurent dans la deuxième leçon.)

Hygiène personnelle

L'hygiène est une science traitant de la préservation de la santé. Cela signifie que la pratique de l'hygiène personnelle devrait aider à éviter les maladies. Les médecins reconnaissent que ce devrait être leur première responsabilité, la guérison des maladies ne venant qu'en seconde ligne, lorsque la prévention a échoué. La connaissance des principes de la vie saine est un préalable essentiel à la pratique du yoga.

Cette connaissance ne nous est accessible qu'imparfaitement et les diverses écoles de pensée se contredisent souvent. Certaines

insistent sur le bain froid quotidien au lever ; d'autres recommandent des bains de vapeur très chauds suivis par un massage vigoureux. Il y a des cultes de la nudité périodique totale avec exposition de tout le corps à l'air et au soleil. Les exercices recommandés vont des mouvements lents, gracieux et rythmiques au développement musculaire par une activité intense.

Les suggestions que nous donnons sont puisées dans la tradition antique du yoga et se fondent sur l'expérience générale de ceux qui s'intéressent à la vie saine. Il faut cependant insister sur le fait qu'il n'y a pas de règles d'hygiène universelles ; chacun doit trouver celles qui lui conviennent et cela dépendra de ses idiosyncrasies : âge, conditions antérieures, poids, hérédité, faiblesses constitutionnelles, entourage et occupations, etc. Chacun devrait examiner la meilleure façon de se maintenir en bonne santé ; l'avis d'un médecin peut aider, mais c'est, en définitive, une responsabilité personnelle.

Le principe le plus important de l'hygiène est la *propreté*, mais, pour le yoga, cette notion doit être élargie à l'élimination efficace des déchets corporels. Par exemple, la saleté n'est

pas nécessairement nuisible, mais le lavage régulier de tout le corps est nécessaire, non simplement pour enlever la saleté, mais pour entretenir l'ouverture des pores de la peau et pour retirer les impuretés corporelles éliminées par ceux-ci. Pour cette raison, un bain quotidien est conseillé : si c'est le soir, de préférence chaud ou très chaud, disons de 33° à 38° ou plus, car c'est délassant ; si c'est le matin alors un bain tiède de 18° à 33° comme stimulation douce. En alternance un lavage par friction à l'aide d'une serviette mouillée sur tout le corps aidera la peau à se débarrasser des poisons.

Les mauvaises dents peuvent nuire à tout le corps. Les aliments sucrés qui ne réclament pas de mastication peuvent contribuer à la carie dentaire. Il est donc préférable de brosser les dents après les repas, en plus du broyage quotidien habituel.

Les fosses nasales peuvent être nettoyées en aspirant de l'eau chaude par les narines et en la rejetant par la bouche. Cela doit être fait en douceur et on ne doit pas se moucher avec violence car cela pourrait infecter les oreilles par la trompe d'Eustache. Les maux de gorge se trouvent bien d'un garga-

risme avec une solution de sel de cuisine à raison d'une cuillère à café arasée dans un demi litre d'eau chaude. On peut employer aussi cette solution pour les fosses nasales si l'emploi de l'eau simple est désagréable.

La propreté interne est encore plus importante que l'externe. L'évacuation intestinale doit être facilitée par l'établissement d'une habitude routinière à heure fixe, plutôt que par l'usage de laxatifs. Pour la constipation le mieux est de recourir aux aliments contenant des parties faisant ramonage, ou du son, des pruneaux, des figues ou des dattes.

Les poumons peuvent être « nettoyés » par les exercices respiratoires. L'oxygène de l'air fait le nettoyage et par conséquent on doit encourager la respiration profonde pour remplir les poumons. Cela peut être fait très simplement par des marches quotidiennes. Si vous vous rendez à votre travail par un moyen mécanique, faites une partie du trajet à pied.

Ce ne sont là que des suggestions dont chacun déduira sa propre règle. L'important en hygiène, par rapport au yoga, c'est que ce doit être une habitude, une *routine* de vie. Un ensemble bien ordonné d'habitudes intelligemment établies peut conduire à une vie

dans laquelle il est possible d'exercer la plénitude de nos capacités sans gêne.

Relaxation

Le corps doit avoir des périodes régulières de détente. Si vous voyagez en voiture ou dans un quelconque véhicule, ne soyez pas tendu comme si vous vouliez contribuer à la marche de la voiture. Détendez-vous dans votre siège et laissez la voiture remplir son rôle. Au lit employez des couvertures chaudes mais légères.

Posture de Relaxation (shavâsana)

C'est un exercice particulièrement utilisé en hatha yoga. Mais il est un appoint utile pour toutes les formes de yoga.

Couchez-vous sur le dos les pieds légèrement séparés et relâchez les muscles un à un de la tête aux pieds, et terminez l'exercice en contractant chaque muscle aussi de la tête aux orteils.

Pour commencer l'exercice aspirez et expirez lentement et profondément quelques fois. Puis laissez tout le corps se détendre. Sentez

le relâchement de chaque groupe de muscles : les sourcils, la bouche, le cou, les épaules et ainsi de suite jusqu'à la pointe des pieds.

Puis dans le même ordre contractez tous les groupes de muscles.

Puis pour définir étirez-vous vigoureusement.

Faire cet exercice journallement au lever.

RESPIRATION

Il importe dans tous les yogas d'inclure quelque contrôle de la respiration. Dans le raja yoga ce contrôle n'implique pas de retenir son souffle longtemps ni de pratiquer les exercices respiratoires compliqués du hatha yoga. Il veut dire apprendre à respirer tranquillement, pleinement, et en détente.

L'exercice suivant que nous appellerons *Respiration de Base* devrait être pratiqué chaque jour immédiatement après la posture de relaxation.

Couché sur le dos les mains sur le diaphragme, c'est-à-dire juste au-dessous des côtes, *aspirez* lentement par le nez aussi profondément que possible. Pendant que les poumons se remplissent appuyez sur le dia-

phragme pour forcer l'air à aller dans la poitrine. Remplissez d'air les parties inférieures, moyennes et supérieures des poumons, dans cet ordre. Puis *expirez* aussi lentement que vous avez aspiré, par le nez. Rentrez doucement le ventre à la fin de chaque expiration.

Faites le six fois, en finissant par un rejet rapide de l'air.

Pour résumer le travail pratique de cette leçon, consacrez disons 5 à 10 minutes chaque matin à :

1° Penser à la non-violence et à la pureté du mental et des émotions, le premier interdit et la première discipline ;

2° La posture de relaxation ;

3° L'exercice de la respiration de base.

Tout au long du jour appliquez les principes d'hygiène personnelle.

Le cours a été prévu sur la base d'une leçon pratique pendant un mois, mais chacun doit déterminer sa propre progression.

LEÇON 2

COMPORTEMENT

Non-fausseté (satya)

C'est le second des interdits personnels, « ne pas mentir », le sens littéral de *satya* est vérité.

Au niveau du langage cela veut dire que nous ne devons pas dire ce que nous savons faux. Nous ne devons pas non plus égarer les autres en laissant entendre que nous connaissons quelque chose lorsque nous ne faisons que deviner ou émettre des suppositions dogmatiques. Cela implique qu'il faut nous abstenir de tout jugement hâtif et fâcheux. Cet interdit doit cependant recevoir une plus large acception : être véridique en pensée et en actes aussi bien qu'en paroles.

L'aspirant devrait commencer chaque journée en se proposant l'idéal de la véracité dans son sens le plus large. Commencez par la pensée : « Je serai vrai envers moi-même », « envers mon Soi Supérieur ». Pensez en termes des principes les plus élevés que vous pouvez concevoir et déterminez que vos pensées et vos actions seront en accord avec ces principes ; être vrai vis-à-vis de ses propres principes c'est viser aussi haut qu'on le peut ; mais visez du moins ce niveau.

Un autre point à noter est que le mensonge ne concerne pas que les paroles. Nous pouvons mentir en actions, si ces actions égarent les autres : par exemple en leur laissant croire que nous avons fait quelque chose que nous n'avons ni fait, ni eu l'intention de faire.

A la fin du jour, demandez-vous si vous vous êtes tenu au principe de véracité. On peut être tenté d'essayer de justifier une fausseté ; on ne fera aucun progrès en raja-yoga si on succombe à une telle tentation. Il ne faut pas plus nous abuser nous-mêmes qu'abuser les autres.

Un yogi expérimenté devrait être capable de dire qu'il a fait ce qui est le plus de nature

à promouvoir le bien, dans la mesure où ses connaissances le mettent à même de juger.

Contentement (santosha)

C'est la seconde des disciplines de soi : « Du contentement provient un bonheur superlatif » (*Patandjali* II : 42). Il ne s'agit pas de simple acceptation passive de ce qui nous arrive, mais plutôt une appréciation active des circonstances afin de pouvoir en tirer le meilleur parti, même si elles semblent adverses.

Là encore, commencez la journée en pensant à cette vertu. Prenez la détermination de tirer le meilleur de tout ce qui arrivera pendant la journée et d'être content des gens et des événements. Construisez une forte image mentale de vous-même en tant qu'individu heureux et content, considérant le côté brillant des choses et aidant les autres à faire de même. Pendant la journée remémorez-vous votre détermination vous rappelant que le raja yoga est le yoga de la volonté et que nous pouvons donc renforcer notre volonté par cette résolution.

Les interdits et les disciplines sont des vertus sur lesquelles on peut écrire beaucoup et qu'il faut étudier. Mais notre Cours est un cours pratique et il faut que l'aspirant pratique les vertus dans sa vie de tous les jours plutôt que d'y voir un sujet d'étude philosophique.

DISCIPLINE CORPORELLE

Régime

Ce qu'on mange et qu'on boit, et comment on l'ingère, a un effet profond autant sur notre comportement physique que sur notre attitude mentale. Il est donc nécessaire de considérer un peu nos habitudes alimentaires. Les suggestions que voici ainsi que celles de la leçon 4 doivent être adaptées à l'individu. Ayez la sagesse dans le choix de la nourriture, mais ne vous laissez pas absorber par le sujet au point de faire fuir les autres et de vous tourmenter vous-mêmes. La nourriture devrait être nourrissante, mais ni trop riche, ni trop transformée.

Mangez lentement pour que les sucs digestifs aient la possibilité d'agir : la digestion

commence dans la bouche. Ne mangez pas immédiatement avant ou après un exercice, si vous faites un trajet à pied pour aller manger accordez-vous quelques instants de repos entre les deux. Rappelez-vous aussi que la digestion n'est pas satisfaisante quand la nourriture est prise dans un bouleversement émotif ou pendant une tension mentale. La musique pendant le repas peut donc être salulaire surtout si on mange seul.

Ne vivez pas pour manger, mais mangez pour vivre. Les aliments doivent donc être simples, nourrissants et calmants, ne laissant aucune impression de pesanteur après le repas.

Comme boisson, les jus de fruits sont ce qu'il y a de mieux, et de toute façon il ne faut prendre aucun alcool. Le thé doit être frais et pas trop fort. Evitez le café le soir tard, car il est alors trop stimulant. Si on prend du lait en boisson, il faut le prendre par petites gorgées et le considérer comme un aliment.

Il vaut mieux ne pas boire pendant le repas, mais a peu près une heure avant ou après. Pourtant chacun doit juger ce qui lui réussit le mieux ; il faut tout de même éviter de

boire et manger « en même temps » c'est-à-dire boire pour « faire couler » la nourriture.

RESPIRATION

Un exercice de respiration de base a été donné dans la leçon I. Il est nécessaire de comprendre pourquoi le contrôle respiratoire (*pranayama*) joue un rôle important dans les formes du yoga. Dans certaines formes il est poussé à l'extrême si bien que le rythme naturel automatique est placé sous le contrôle volontaire qui impose des variations conscientes, y compris l'aptitude à retenir son souffle pendant un temps prolongé.

Dans le raja yoga le contrôle de la respiration se limite à l'harmonisation du rythme selon une allure lente et calme que les processus automatiques du corps pourront maintenir sans effort de volonté. Cela vise à nettoyer le sang et nourrir les nerfs et à aider au contrôle du mental, d'où sortiront la sérénité et le calme intérieur.

Prâna

Prana signifie littéralement le souffle, mais

on le prend dans le sens de principe de vie à tous les niveaux de conscience: l'action, le sentiment et la pensée. *Yama* signifie contrainte, ou contrôle, de la respiration et par conséquent le contrôle à tous les niveaux des forces vitales.

Selon la tradition occulte, en aspirant nous absorbons le souffle cosmique de l'Esprit Universel. Au niveau physique le système nerveux est calmé et apaisé, si bien que les courants de vie coulent harmonieusement. Au niveau mental l'esprit est libéré des troubles externes, si bien qu'il peut devenir un canal pour la vie cosmique: Cela conduit au contrôle du mental, contrôle du principe pensant, par le plus élevé de l'homme, la Volonté (*âtma*), parfois appelée simplement le Soi.

RESPIRATION COSMIQUE OU PRANIQUE

Avec l'arrière plan ci-dessus, pratiquez la *respiration de base* donnée première leçon, mais en aspirant pensez à tout le corps comme se remplissant d'une force vitale, une force qui donne la santé. En même temps cherchez à sentir un champ de force environnant qui s'étend au-delà du corps physique ;

on l'a appelé un « double éthérique », une « atmosphère psychique » ou une aura.

En expirant, pensez à l'élimination des impuretés si bien que le corps et son aura commencent à percevoir un sentiment de pureté.

Laissez alors votre conscience au niveau mental, libérez le mental de son agitation incessant, calmez son activité constante et sentez-vous calme et serein.

POUR RÉSUMER le travail pratique de cette leçon :

1° En comportement ne pensez qu'à la non-fausseté et au contentement. N'essayez pas d'y inclure les deux injonctions de comportement données dans la 1^{re} leçon, il vaut mieux se concentrer sur les deux de la 2^e leçon.

2° Posture de relaxation (leçon 1).

3° Respiration de base telle qu'elle est donnée leçon 1, en y joignant les associations de pensée indiquées dans la leçon 2.

LEÇON 3

COMPORTEMENT

Non-vol (asteya)

C'est le troisième des interdits, ne pas prendre le bien d'autrui par adresse ou force, ne pas voler. Au niveau mental cela signifie aussi ne pas convoiter.

Comme pour les autres injonctions, il faut donner à celle-ci un sens très étendu — « Tu ne convoiteras pas », c'est tout d'abord le désir de posséder ce qu'ont les autres qui conduit à prendre effectivement leurs biens. Mais la simple pensée de convoiter le bien d'autrui bouleverse l'équilibre émotionnel et mental. Elle rend insatisfait et envieux. Le vol de fait s'il en résulte, n'est qu'un sous-produit de la pensée originelle.

Le yogi réduit ses besoins physiques aux biens qu'il peut utiliser et, même ceux-ci il les tient légèrement. Il n'acquiert pas les choses pour les avoir, mais seulement pour les utiliser. Il prend plaisir à voir les autres jouir de leur biens, et le fait sans le moindre sentiment d'envie.

Le renoncement est un autre aspect de cette injonction. Nous ne convoitons pas le bien d'autrui, nous pouvons également laisser partir le nôtre. Cela implique la libération du désir, désir du pouvoir, du plaisir, de l'excitation, des pouvoirs occultes. *La Bhagavad-Gîtâ* y inclut ici « le renoncement aux fruits de ses actions ».

Aucun de ceux qui commencent à pratiquer le yoga ne sera probablement tenté de voler au sens vulgaire du terme. Aussi, pour être pratique, concentrez-vous sur le développement d'un état d'esprit libre de convoitise. Commencez la journée en pensant que ce qui vous appartient, ne vous est confié que pour le travail que vous avez à faire. Vous utiliserez vos biens pour le service des autres. Vous êtes heureux de savoir que les autres peuvent jouir de ce qu'ils possèdent.

A la fin du jour, demandez-vous si vous avez

eu quelque dépit à voir les autres sembler « mieux nantis » que vous en biens de ce monde. Comprenez alors profondément que toutes les possessions mondaines ne sont que temporaires. Elles n'appartiennent pas à l'esprit.

Austérité (tapas)

C'est la troisième des disciplines de soi. Le mot sanscrit *tapas* vient du verbe *tap* qui veut dire « chauffer » ou « brûler ». Il signifie donc avoir un désir ardent d'atteindre son but et être prêt à se plier pour cela à la discipline voulue. On l'a traduit par dévotion. L'austérité implique l'ascétisme, mais il vaut mieux la penser comme ardeur, qui n'est ascétique que dans le sens d'être prêt à subir des privations pour atteindre le résultat désiré, tout comme un sportif renonce à certains plaisirs nuisibles à son entraînement.

Cette discipline conduit particulièrement au développement du pouvoir de la volonté, de la détermination de réussir, et, en yoga, à la pratique quotidienne régulière, sans excuses ni récrimination de toute la discipline recommandée.

L'austérité développe la force de caractère, le courage moral, un corps bien en main, un mental qui garde l'équilibre dans la joie comme dans la peine.

Voici deux exercices qui aideront l'aspirant yogi à développer cette qualité.

1° Décidez que pendant une certaine période vous vous priverez d'un certain plaisir, par exemple de bonbons, de biscuits, de sucre dans le thé. Cela vous donnera le sentiment de satisfaction de ne pas être esclave de l'habitude.

2° Décidez, pour quelques jours, de vous lever le matin plus tôt que d'ordinaire. Fixez l'heure et tenez-vous y. Prenez si besoin un réveil matin, mais à sa sonnerie sautez du lit aussitôt sans trace d'hésitation.

Vous pouvez concevoir d'autres exercices ; le principe est de décider de faire quelque chose qui demande un acte de volonté précis, pour surmonter une tendance naturelle.

DISCIPLINE CORPORELLE

Postures (âsanas)

Asana désigne un siège, mais en hatha yoga

il s'étend à tout un ensemble d'exercices physiques sous forme de postures pour courber ou étendre le tronc et les membres. En raja yoga il ne s'agit que des postures que l'on peut adopter pour méditer, c'est-à-dire, des positions assises.

Pendant la méditation, il importe d'éliminer tout dérangement du mental qui puisse être causé par le corps. La posture doit être telle qu'elle rende le corps insensible à ce qui l'environne.

La posture la plus naturelle pour la forme humaine est de s'asseoir jambes croisées sur le sol ou sur un coussin, et en Inde, comme dans beaucoup d'autres pays, c'est pratique courante. Dans les pays occidentaux les enfants le font naturellement, mais l'habitude des chaises en grandissant fait perdre à leurs membres la souplesse nécessaire.

Nous donnerons trois postures jambes croisées pour ceux qui veulent les essayer, mais il importe plus d'être en position confortable que de se contraindre à une autre qui soit pénible. L'important est que l'épine dorsale soit droite et libre, et non affalée dans un fauteuil. La poitrine doit pouvoir respirer librement. On a ajouté une posture sur une chaise pour les occidentaux qui ne peuvent s'asseoir

jambes croisées : nous l'avons appelée la posture égyptienne.

Posture simple, jambes croisées (soukhâsana)

C'est l'« assise agréable ».

Asseyez-vous sur un tapis, jambes devant vous. Pliez la jambe gauche au genou et amenez le pied gauche sous la *cuisse* droite plante en dessus, et le genou gauche aussi près du sol que possible. Ne vous inquiétez pas s'il ne touche pas le sol.

Pliez maintenant la jambe droite pour placer le pied droit sous le *mollet* gauche, plante en haut. Notez bien que dans cette posture simple le pied droit est sous le mollet gauche et non sous la cuisse. Les genoux seront probablement à une distance de 10 à 15 cm du sol.

Gardez le tronc droit et vertical et écartez les coudes en plaçant le dos des poignets sur les genoux.

Certaines personnes inversent la position, c'est-à-dire placent le pied droit sous la cuisse gauche pour commencer.

Cette description est un peu détaillée, mais s'il vous est facile de vous asseoir par terre jambes croisées, faites-le sans tenir compte de

ces détails, et prenez la posture qui vous est la plus commode, pourvu que vous gardiez le tronc droit.

La position des mains est celle d'une « méditation ouverte ». Pour une « méditation fermée » les mains peuvent se poser l'une sur l'autre, sur la ligne médiane, les paumes en haut, ou les doigts croisés.

Posture égyptienne

On ne trouve pas celle-ci dans la tradition indienne, mais elle a été ajoutée à ce cours par les Occidentaux ou les élèves déjà âgés.

Asseyez-vous naturellement sur une chaise droite, avec ou sans coussin. Les pieds doivent être un peu écartés et la colonne vertébrale droite. Il est préférable de ne pas s'appuyer au dossier, mais de faire que les mains donnent l'appui qui peut être utile. On peut les placer paume en bas ou en haut sur les cuisses ou une main sur l'autre. Ou encore les mains peuvent être jointes, paumes en haut. La tête doit être droite et ne pas tomber en avant.

La hauteur du siège est importante. Elle doit être telle que les pieds posent à plat sur le sol, les cuisses étant horizontales. Si le siège est

trop haut, il y aura une pression sur le nerf sciatique qui pourra être pénible, et la circulation du sang peut être gênée. S'il est trop bas il peut causer des crampes et des secousses dans les muscles des cuisses.

RESPIRATION

Respiration régulière profonde (rythmique)

Assis, soit en simple position jambes croisées ou en position égyptienne, inspirez et expirez calmement par le nez selon un rythme régulier, c'est-à-dire en consacrant autant de temps à l'inspir qu'à l'expir. Le principe est d'éviter les irrégularités. Si vous mesurez votre rythme vous trouverez probablement 2 à 3 secondes pour l'un et 2 à 3 secondes pour l'autre. Cela fait de 12 à 15 respirations par minute, pour certains cela fera de 15 à 18 à la minute.

La respiration de la plupart des gens est superficielle et heurtée. Votre première tâche est de la régulariser, puis de l'approfondir. La respiration profonde s'accompagne d'un rythme plus lent ; commencez donc par porter l'inspir et l'expir à 4 secondes chacun. Puis passez à 5, à 6 et enfin à 7 secondes, c'est-

à-dire pour finir 4 à 5 respirations par minute. Allez-y toutefois lentement et n'essayez pas d'atteindre le rythme final en une seule séance, consacrez-y plusieurs jours et même plusieurs semaines. Il importe plus d'établir un rythme calme régulier et rythmique à votre allure naturelle que de ralentir le cycle. Nul besoin de se servir d'une montre ; contentez-vous de compter une, deux, trois... lentement.

L'idée de respiration plus lente s'applique davantage aux périodes de méditation qu'à votre vie habituelle.

POUR RÉSUMER le travail pratique quotidien de cette leçon :

1° Pour le comportement occupez-vous du non-vol (non-convoitise) et de l'austérité comme vous l'avez fait pour les injonctions de comportement des deux premières leçons, c'est-à-dire la résolution le matin et l'examen de contrôle à la fin de la journée.

2° Posture de relaxation.

3° Respiration de base telle qu'elle est donnée leçon 1 et *sans y ajouter* les idées données leçon 2. Ces idées sur le prana *absorbant* la force vitale pendant l'exercice de respiration, ne devraient être pratiquées que lorsque vous

faites vos exercices respiratoires dans une des postures comportant la rectitude de la colonne vertébrale.

4° Faites l'essai des postures — simple jambes croisées et égyptienne — pour décider de celle que vous adopterez, puis pratiquez la respiration profonde régulière, telle qu'elle est décrite dans cette troisième leçon, en prenant la posture que vous aurez choisie.

LEÇON 4

COMPORTEMENT

Non-sensualité (brahmacharya)

C'est le quatrième des interdits : ne pas être sensuel. On peut le mettre sous la forme d'un commandement, d'exercer la restriction personnelle en toutes choses, mais spécialement en ce qui concerne l'appétence sexuelle.

La plupart des livres de yoga traduisent le mot *brahmacharya* par « chasteté en pensée, en paroles et en action », le célibat ou l'abstinence sexuelle. Il est dérivé de *brahma*, l'Ame-Totale suprême, et de *charya* signifiant actes extérieurs de culte. Le mot ainsi composé signifie littéralement le culte de l'Être suprême et est donc plus correctement rendu par « vie

de sainteté, spécialement consécration religieuse » (ou probation) (1). Le sens s'élargit pour désigner une vie d'études sacrées et un attachement à la Sagesse et au savoir divin (2). Une traduction simple est « conduite spirituelle » (3).

Ce qui précède explique pourquoi les livres plus avancés sur le yoga font remarquer que cet interdit indique un état d'esprit et n'a guère à voir avec le fait d'être marié, ou non. On nous dit que presque tous les yogis de l'Inde antique étaient mariés et pères de famille et n'esquivaient pas leurs responsabilités sociales.

En pratiquant donc cet interdit pensez-y comme impliquant le contrôle de soi en toutes choses. Pratiquez la tempérance dans la nourriture, dans les rapports sexuels, dans le mouvement, dans l'expression émotionnelle, dans la pensée. Evitez l'excès en tout. Soyez doux en

(1) *A Sanskrit Primer*, E.F. Perry, Columbia Univ. Press, 1936.

(2) *Sanskrit Keys to the Wisdom Religion*, Judith Tyberg, Point Loma, 1940.

(3) *Yoga*, Ernest Wood, 1959.

actes et en paroles. Un tel comportement préparera l'aspirant à la pratique ultérieure en méditation avancée et exercera en même temps une influence pacifiante sur l'entourage.

Que ces pensées soient pour vous un arrière fond, pendant toute la journée, en vous servant des mots clefs : tempérance, modération, douceur.

Etude de soi (svādhyāya)

C'est la quatrième des disciplines de soi — *sva*, préfixe, signifie « propre » (de soi) ; *adhyāya*, répéter, penser ou réfléchir. De là vient pour le mot complet le sens de « penser sur soi » l'introspection dans le sens d'arriver à connaître son caractère, sa force, ses faiblesses.

Passez un peu de temps chaque matin à étudier votre nature par opposition à l'étude du monde extérieur. Qui êtes-vous ? Quelle est votre place dans le monde et qu'est-ce que le monde attend de vous ? Quelles sont vos déficiences, pouvez-vous les corriger ? Pouvez-vous distinguer le soi du Soi, celui-là associé à l'égoïsme, celui-ci étant désintéressé ?

DISCIPLINE CORPORELLE

Postures (suite)

Les postures suivantes pour la méditation sont données pour les étudiants avancés et pour ceux qui n'ont pas de difficultés à s'asseoir jambes croisées. C'est sans importance si vous ne pouvez les utiliser — elles sont surtout mentionnées comme références.

Posture avancée jambes croisées (siddhāsana)

C'est « l'assise de l'adepte ».

Commencez comme la posture simple jambes-croisées. Pliez le genou gauche et, avec l'aide de la main droite placez le talon gauche sous le centre du bassin (le périnée). La plante du pied gauche touchera alors la face interne de la cuisse droite.

Pliez alors le genou droit, soulevez le pied droit par dessus la jambe gauche et glissez les orteils dans l'espace situé entre le mollet et la cuisse gauches.

C'est une posture analogue à la posture simple mais plus serrée, avec les genoux au sol. Le pied droit est plus haut, sa partie supé-

rieure reposera, renversée, sur le mollet gauche. On place d'ordinaire les mains la gauche sur la droite, paumes vers le haut.

Posture en lotus (Padmāsana)

Padma est le lotus, c'est donc l'assise du lotus. C'est la plus difficile et on ne la considère pas comme convenant aux Occidentaux. Vous pouvez cependant désirer la connaître, si vous êtes assez jeune pour l'essayer. En bref, les pieds sont tirés de façon à faire reposer leur face dorsale sur les cuisses. Commencez par allonger les pieds devant vous. Pliez le genou gauche et placez le talon sous le périnée, comme dans la posture précédente. Puis placez le pied droit ramené sur la cuisse droite. La plante du pied gauche repose donc contre le dessous de la cuisse droite, tandis que la face dorsale du pied droit repose sur le dessus de la cuisse gauche. C'est là la forme simple de la posture en lotus.

Pour la posture en lotus complète on tire le pied gauche entre le mollet et la cuisse droite si bien que les faces dorsales des deux pieds reposent sur les cuisses.

On place alors les mains sur les genoux. Une

position officielle est de mettre les paumes en dessus, le pouce et l'index formant un cercle, mais beaucoup de gens préfèrent avoir les paumes vers le bas sur les genoux ou les cuisses.

Régime

On en a donné quelques aperçus dans la leçon 2. Il faut noter que la plupart des yogis observent le régime végétarien, c'est-à-dire sans viandes (ni volaille ou gibier) ni poisson. Les indications ci-dessous sont destinées à ceux qui veulent adopter cette pratique.

Règle générale il faut préférer les aliments naturels à ceux qui ont été travaillés, mais certains ne peuvent digérer les salades après le repas de midi. Le miel, le lait, les légumes et les fruits frais font une bonne base, mais il faut des protéines appropriées tels que les œufs, les fromages, les légumineuses ou les noix pris avec modération.

Les suggestions ci-dessous sont destinées aux débutants au régime végétarien. On peut être assez nourri en ajoutant un œuf, du fromage rapé ou des noix écrasées à une assiette de légumes ou de salade, mais cela peut deve-

nir monotone et sans intérêt. Il y a maintenant beaucoup de livres de recettes disponibles, donnant des recettes de plats sans viande simples et l'essai peut vous ouvrir la voie à un régime étonnamment appétissant sans beaucoup de difficulté.

En ce qui est des protéines, il faut faire des expériences pour trouver celles qui conviennent le mieux à votre estomac. Essayez les œufs, le fromage, les noix, les légumineuses (pois, haricots, lentilles) ou les céréales (gluten) pour trouver celles que vous digérez bien.

L'emploi des extraits de levures ou de légumes ajoute de la saveur à beaucoup de plats. Quiconque commence un régime sans viande devrait viser une nourriture assez appétissante sans devoir passer trop de temps à la préparation. Surtout tâchez d'éviter une nourriture non attrayante. Du pain, du fromage avec une tomate peuvent fournir assez de valeur alimentaire mais ne donneraient pas une vie vigoureuse et saine s'ils revenaient trop souvent.

Si vous ne vous accommodez pas d'un régime strictement végétarien essayez d'éviter toute viande rouge, vous limitant au poisson et à la volaille, ou mieux encore, au poisson seul.

RESPIRATION

Dans la première leçon on a donné une respiration de base pour accroître la capacité pulmonaire, ou plutôt pour utiliser toute la capacité des poumons. C'était un exercice pratiqué couché sur le dos.

Dans la deuxième leçon, on vous a dit comment associer les courants de vie cosmique à la respiration et dans la troisième leçon vous avez appris comment respirer régulièrement et profondément pendant la méditation. On vous suggérait que le conseil concernant la respiration cosmique ou de *prâna* devait être utilisé avec la respiration profonde de la troisième leçon.

Cela complète ce qui est nécessaire dans le domaine des exercices respiratoires qui concernent le raja yoga. Pourtant, certaines écoles de raja yoga, telle que celle de Shankarâchârya, recommandent en fait un autre exercice, qui est la respiration par une narine puis l'autre, comme indiqué ci-dessous.

Respiration en soufflet (bhastrika)

Elle peut être pratiquée en posture égyptienne

ou en l'une des postures jambes croisées. La main gauche repose dans le giron, paume en dessus.

Avec la main droite manœuvrez les narines, le pouce sur la narine droite et le médium sur la narine gauche.

La préparation consiste à souffler par la narine droite en bouchant la narine gauche par une légère pression. Inspirez ensuite par la droite. Expirez par la gauche et inspirez par la gauche puis expirez par la droite.

Cela doit être fait relativement vite mais complètement. Il faut le double de temps pour l'expir que pour l'inspir.

Le cycle complet doit être répété trois fois ce qui fait six respirations, comme ci-dessous :

Exp. droite

Insp. droite, exp. gauche ;
 Insp. gauche, exp. droite ;
 Insp. droite, exp. gauche ;
 Insp. gauche, exp. droite ;
 Insp. droite, exp. gauche ;
 Insp. gauche, exp. droite.

Cet exercice doit être considéré comme un supplément et non comme une partie néces-

saire de l'entraînement du raja yoga. Nous le donnons pour l'intérêt qu'il présente et parce que certains peuvent souhaiter l'essayer.

Les exercices respiratoires aident la méditation parce qu'ils éliminent les troubles créés par la respiration irrégulière et ils apaisent les nerfs. Selon la tradition indienne leur réel propos est d'aider la circulation de la force vitale, le *prana* de la deuxième leçon, à effectuer la liaison de la conscience du plan physique et la vie des principes supérieurs. Ils préparent donc le mental aux pratiques de méditation, qui constituent le corps principal du raja yoga.

La valeur particulière de la respiration en soufflet est de diriger le *prana* vers les centres occultes du corps, mais c'est quelque chose qui intéresse surtout le laya yoga (voir l'Introduction).

Interdit sensoriel (pratyâhâra)

C'est le cinquième degré de la tradition du rāja yoga (voir l'Introduction page 6) et c'est la préparation finale à la méditation. Le mot sanscrit dérive de *prati*, en arrière, et de *ahri*,

amener ; le veut donc dire « ramener en arrière » ou retrait.

On le traduit parfois par abstraction, comme lorsqu'on dit que quelqu'un « semble s'abstraire » entendant par là qu'il est retiré dans ses pensées, qu'il ne fait pas attention, qu'il a l'esprit ailleurs. Cela donne une idée du sens complet, à savoir que le mental est retiré du monde extérieur, et des objets des sens. C'est au travers des sens que nous sommes dominés par le monde extérieur. L'interdit sensoriel nous libère de cette domination.

La respiration calme (*prânâyâma*) prépare au contrôle des sens parce qu'elle élimine le comportement incohérent, c'est-à-dire un comportement qui irrite le corps et encourage l'agitation mentale, qui saute de ci de là par les divers impacts sensoriels.

L'entraînement pour cette étape du yoga est d'apprendre le contrôle (retenir) des organes des sens, de telle sorte qu'ils cessent de troubler le mental par leur constante stimulation venant du monde extérieur. Le rāja yoga est le yoga de la volonté, et il nous faut donc placer les sens sous le contrôle de la volonté avant de passer à l'étape suivante, la concentration qui mène à la méditation.

Cette nécessité sera facilement perçue par tout étudiant. Aucun sujet ne peut être étudié convenablement, on ne peut même pas lire un roman si on est toujours l'oreille tendue vers d'autres gens, ou si on regarde par la fenêtre ce qui se passe.

Dans cette leçon nous commencerons par les sens de la vue, de l'odorat et du goût.

La vue

Regardez autour de vous et pénétrez-vous des merveilles de la vue. Par vos yeux vous voyagez jusqu'à l'horizon lointain sans que votre corps se déplace. Vous traversez l'espace jusqu'aux étoiles.

Maintenant détournez vos pensées de ce que vous regardiez et pratiquez le rêve éveillé. Gardez les yeux ouverts tout le temps mais sans faire attention à ce que vous voyez.

Cette expérience de vous abstraire de vous et des autres, vous l'avez faite spontanément quand il vous est arrivé d'être si préoccupé que ce que les autres faisaient autour de vous passait inaperçu. On peut avoir retiré un objet de la table placée devant vous sans que vous le remarquiez.

Fermez alors les yeux et ressentez l'expérience de « n'être qu'un mental ». Vous vivez maintenant dans un monde de pensée. L'œil de votre mental ne voit plus que ce qui est dans le mental.

A ce moment pensez à une qualité telle que la douceur, la tolérance ou la sincérité. Vous « regardez » maintenant, grâce à l'œil mental, quelque chose qui est si intérieur que ce n'est même plus le souvenir d'une vision extérieure.

Ouvrez alors les yeux et regardez de nouveau autour de vous.

Cet exercice vous aura démontré comment l'interdit sensoriel, dans la mesure où la vue est en jeu, peut préparer à utiliser le mental à son niveau propre.

Odorat et goût

Commencez comme pour la vue en éprouvant des odeurs agréables (un parfum par exemple) et des saveurs plaisantes (goûtez quelque chose que vous appréciez réellement). Une façon de faire entrer ces deux sens en activité est de sentir une odeur de cuisson de bonne nourriture.

Puis, tandis que l'odorat et le goût sont en-

core là, pensez à quelque chose de tout différent, quelque chose qui vous intéresse au point de détourner votre attention du parfum, de la saveur ou de la nourriture. Par exemple pensez à un congé où vous avez été heureux, à une pièce de théâtre qui vous a beaucoup plu, ou à quelque chose de très agréable que vous escomptez pour demain.

Si vous réussissez vous aurez oublié tout ce qui concerne odeur ou goût. De nouveau vous êtes dans le monde de la pensée.

Comme variante vous pouvez penser à une odeur toute différente, de l'encens, disons, ou à un autre goût, et permettre au souvenir de ceux-ci d'éliminer l'odeur ou le goût dont vous faites réellement l'expérience dans vos organes physiques.

Il y a bien des façons d'exercer la volonté de restreindre ces deux sens. Faites-en l'expérience par vous-même, comprenant bien que ce n'est là qu'un pas vers la concentration mentale, dont nous commencerons à nous occuper à la prochaine leçon.

LE SANSKRIT

Dans l'introduction on a indiqué que les ter-

mes sanscrits seraient employés comme éléments de référence. On comprendra maintenant qu'ils ont eu leur valeur. En examinant la racine de ces termes et leurs significations subtiles il nous a été possible de nous faire une idée plus claire de l'intention originelle des divers aspects de la pratique du yoga.

Les *exercices* pour cette leçon seront

Comportement — Considération de non-sensualité (tempérance) et étude de soi (se connaître) selon des directives semblables à celles recommandées pour des préceptes de comportement dans les leçons précédentes.

Discipline corporelle — Posture de relaxation

Respiration — a) Respiration de base ; b) Respiration régulière rythmique, en augmentant la durée de chaque respiration et en utilisant la posture choisie ; c) Respiration en soufflet si vous êtes enclin à faire l'essai de cet exercice.

Interdit sensoriel — Contrôle des sens de la vue, de l'odorat et du goût.

LEÇON 5

COMPORTEMENT

Nous en venons maintenant aux derniers des interdits et des disciplines de soi. Ces deux groupes de cinq font dix prescriptions de comportement. Dans la période consacrée à la présente leçon concentrez-vous sur les deux que nous donnons ici. Désormais il vous est conseillé de les conserver tous présents à l'esprit comme code de comportement. Ce n'est pas du yoga, en soi, mais c'en est un préliminaire nécessaire.

La pratique du rāja yoga fortifie le pouvoir de la volonté et celle-ci peut être utilisée aussi bien pour des fins égoïstes que pour des fins désintéressées. C'est la raison pour laquelle les anciens instructeurs insistaient sur cette discipline morale préalable. Cette discipline

elle-même met à l'épreuve et renforce le pouvoir de volonté de l'aspirant, puis assure que ce renforcement de la volonté ne conduira pas à des usages égoïstes ou au déséquilibre individuel. Jadis les aspirants ne poursuivaient leur entraînement qu'après avoir montré à l'instructeur (*gourou*) qu'ils pouvaient obéir aux interdits et se plier aux disciplines.

Après cette leçon vous pourrez désirer établir la routine de penser à un des différents préceptes chaque mois. Rappelez-vous pourtant que ces dix commandements ne sont que des exemples de bon comportement. Le yogi ne limite pas sa conduite, mais reconnaît que par l'élimination des formes les plus grossières des mauvaises tendances il deviendra conscient de formes plus subtiles qui seront à déraciner plus tard.

Non convoitise (aparigraha)

C'est le cinquième des interdits, ne pas convoiter, n'être pas avare. Le mot sanscrit dérive de *graha*, saisir, et de *pari*, tout autour : l'« a » le rend négatif, « ne pas ». On l'a traduit par ne pas amasser, ne pas rassembler. C'est donc un autre aspect de ne pas voler, ne pas convoi-

ter (voir page 16). Ne pas voler et ne pas prendre ce dont on n'a pas besoin. Ne pas désirer posséder c'est ne pas amasser ce dont on n'a pas besoin.

On l'étend pour y inclure de ne rien accepter sans avoir travaillé pour l'avoir, ne pas accepter de faveurs, ne pas s'attacher aux possessions, ne pas accumuler de biens.

Par cet interdit la vie devient simple. Il n'y a jamais aucun sentiment de mécontentement pour le manque ou la perte de quoi que ce soit. Sans suggérer qu'on doit attendre la moindre récompense (en fait ce serait tout à fait contraire à la pratique du yoga) on peut dire que beaucoup de ceux qui s'adonnent au yoga voient que tout ce dont ils ont *réellement* besoin leur arrive au moment voulu. Ils atteignent un état d'esprit qui se satisfait de tout ce qui arrive, parce qu'ils ont un sens de sécurité intérieure.

Lors de l'exercice matinal concernant cet interdit, pensez que ce n'est pas ce qu'on possède qui importe vraiment, mais bien la façon d'en user. Déterminez-vous donc à employer ce que vous avez pour le service des autres. Que ces possessions soient des biens tangibles des aptitudes ou des qualifications. Nous ne

sommes pas ici pour satisfaire nos propres désirs.

Consécration à un idéal (ishwara pranidhâna)

C'est la cinquième des disciplines de soi : *Ishwara*, Dieu ou le Seigneur ; *pranidhâna*, dévouement constant ou abandon de soi. Le yoga est théiste et postule l'existence d'un Dieu suprême, *Ishwara*, mais ce n'est pas un Dieu personnel. *Ishwara* signifie le gouverneur et s'applique au seigneur de n'importe quelle hiérarchie, y compris les principes de l'homme. Aussi ne se réfère-t-il pas seulement à l'Être Suprême de l'Univers, mais aussi au Soi divin de l'homme, l'Esprit Cosmique dans l'homme (*atma*), son principe le plus haut.

La discipline a donc été exprimée, en gros, comme la consécration à un idéal. Les théistes peuvent préférer l'expression « l'attention tournée vers Dieu ». D'autres préféreront l'abandon à son Soi supérieur.

Ces trois façons de l'exprimer impliquent l'acceptation que dans tout événement il y a la main d'un directeur suprême, que ce directeur soit un dieu extérieur ou son propre Soi intérieur ; l'acceptation sans ressentiment de

tout ce qui nous arrive ; la perception du bien en toute chose, une attention alerte à son propre idéal supérieur ; l'effacement du moi pour le bien de l'ensemble et la consécration de toutes les actions à la divinité intérieure.

Dans la pratique du matin, comme par exemple, pendant les exercices respiratoires, faites un acte de consécration. Consacrez-vous à ce que vous concevez de plus haut, reconnaissez qu'il y a un dessein derrière la manifestation et sentez-vous prêt à accepter tout ce que la journée pourra vous apporter.

INTERDIT SENSORIEL

L'ouïe

Ce sens n'est pas aussi facile à écarter que la vue. Naturellement il nous est possible de nous boucher les oreilles, mais ce n'est pas une élimination naturelle. Les interdits sensoriels impliquent que l'attention se détourne de l'organe du sens, alors que cet organe reste exposé aux sollicitations extérieures. Dans la leçon 4 nous voyons comment cela pourrait être fait pour la vue, même les yeux ouverts.

Pour l'ouïe, asseyez-vous confortablement et

écoutez les divers bruits qui vous parviennent : une horloge, les oiseaux, le vent, les gens, un avion. Plus nous sommes calmes, comme au cœur de la nuit, plus les bruits semblent forts ; nous commençons à entendre des bruits que nous n'avons jamais remarqués jusqu'ici. Jouissez pleinement des merveilles de l'audition.

Puis décidez que ces sons ne vont plus activer votre pensée. Ils n'ont pas d'importance. Laissez-les couler en masse par-dessus vous sans chercher à y percevoir des sons individuels.

Puisez dans votre mémoire quelque son qui vous ait plu : la musique, le bruit de la mer. Les sons actuels disparaîtront à l'arrière-plan.

A ce moment laissez votre mental écouter la voix intérieure, la « voix du silence » qui parle sans sons. Sentez-vous « en accord avec l'infini ».

Après un moment revenez à votre conscience ; laissez lentement vos oreilles percevoir les sons qui vous frappent.

Un autre exercice pour le contrôle auditif est d'écouter un orchestre et de percevoir certains instruments particuliers : les violons, les petites flûtes ou les trombones. Ou encore dans

le brouhaha d'une salle pleine de gens. d'écouter seulement la personne choisie.

Si le mental peut éliminer dix sons simultanés et ne faire attention qu'au onzième, alors il devrait aussi être capable de supprimer les onze sons simultanés et ne faire attention qu'aux pensées intérieures.

On voit souvent des écoliers faire leurs devoirs au sein de la famille et ils semblent capables d'ignorer les conversations qui se poursuivent. Voyez si vous pouvez le faire.

Le Toucher

Nous avons pris les cinq sens dans l'ordre qui nous a semblé correspondre à une difficulté croissante de contrôle. Le toucher est le plus difficile. Il n'y a pas de moyen physique pour le supprimer, en dehors d'un anesthésique local.

Asseyez-vous sur un siège confortable ; plus tard vous recommencerez jambes croisées ou en posture égyptienne. Vous pouvez sentir le siège de la chaise, le sol sous vos pieds. Vos mains reposent sur quelque chose que vous sentez aussi. Les jambes, les bras touchent le corps, ou se touchent entre eux ; au début

vous n'y faites pas attention, mais bientôt vous avez besoin de bouger, de vous asseoir mieux, de soulager une pression. Vous sentez ou imaginez sentir une irritation, une démangeaison quelque part, sans doute au visage, et vous voulez y porter la main, ou bien c'est dans le corps ou le cou ; et vous éprouverez le besoin de remuer.

Toute cette expérience du sens du toucher démontrera que le désir de bouger, l'incapacité à rester immobile, est dû à ce qu'on appelle communément l'énervement. Ceux qui vous regardent vous trouvent nerveux ou surmené. En fait, c'est dû à la tension nerveuse, le système nerveux comprend les nerfs sensitifs et ceux qui innervent les muscles.

Restez donc dans la même position, mais relâchez vos muscles. Vous avez déjà pratiqué la relaxation dans la posture de relaxation de la première leçon. Quelques respirations profondes vous aideront. En résistant au désir de bouger, vous ne faites qu'aggraver la tension. Mieux vaut reconnaître que vous n'êtes pas à votre aise et remuer pour prendre une meilleure position.

Restez ensuite assis pendant cinq minutes. Apprenez à votre corps à négliger puis à ne

plus percevoir les chatouillis ou démangeaisons que les élémentals physiques emploient pour attirer votre attention. Pensez à quelque chose qui vous intéresse intensément.

Cet exercice est une préparation à la méditation, aussi poursuivez-le, disons cinq minutes chaque jour, pendant plusieurs jours, ou plusieurs semaines, jusqu'à ce qu'il vous soit permis de dire que le corps physique, et particulièrement le sens du toucher sont sous votre contrôle.

MÉDITATION EN GÉNÉRAL

Nous sommes maintenant prêts à aborder la méditation, l'exercice principal du raja yoga. Si vous avez suivi les conseils des quatre premières leçons et les avez mis en pratique, la méditation ne vous semblera pas trop difficile. Sinon, mieux vaut retourner au début plutôt que de continuer à avancer dans ce Cours. Vous aurez alors gagné quelque contrôle aux points de vue suivants :

Comportement : sur votre conduite et votre attitude générales devant la vie — vous aurez renforcé votre caractère et vous aurez acquis

une attitude plus contente devant la vie en général.

Discipline corporelle et respiration : sur votre corps par les postures et l'attention que vous avez donnée à votre hygiène personnelle et à votre alimentation. Les exercices respiratoires vous auront aidés à calmer votre système nerveux.

Restrictions sensorielles : sur vos sens. Les organes des sens sont tournés vers l'extérieur, dans la méditation, vous allez regarder en dedans.

La préparation ci-dessus avait pour but de faire que ni le corps, ni les sentiments et émotions, ni les sens ne devraient troubler le mental qui cherche à méditer.

Il y a trois étapes dans ce qu'on appelle en général la méditation, les sixième, septième et huitième degrés du yoga personnel : la concentration, la méditation et la contemplation (voir Introduction p. 8).

D'une façon habituelle on a attendu de l'élève qu'il ait une certaine réussite à chacune des étapes de début avant de passer à une étape suivante. Dans ce Cours il est recommandé de suivre maintenant la même allure que pour les quatre premières leçons,

c'est-à-dire de consacrer de deux à quatre semaines (quatre de préférence) pour chaque leçon.

Cela signifie que vous ne serez pas excellent en concentration avant de passer à la méditation et que vous vous exercerez à la contemplation avant d'avoir la maîtrise de la concentration ou de la méditation. Mais après avoir travaillé une fois sur les trois étapes, il vous faut revenir à la concentration et vous y consacrer pour une même période. C'est à faire bien des fois ; à chaque fois vous aurez acquis quelque chose.

La raison de cette méthode de travail est que si vous passez trop longtemps la première fois sur la concentration, il peut arriver que vous vous trouviez pris par la concentration intellectuelle en tant qu'exercice purement mental, ce qui peut ne pas convenir à votre tempérament.

En faisant l'essai de ces trois étapes pendant une période de temps qui ne soit pas trop longue, vous ferez la découverte de vos forces et de vos points faibles. Vous pourrez par exemple découvrir qu'il vous est plus facile de pratiquer la contemplation que la concentration. Cette approche renferme néan-

moins un danger, c'est que la méditation pourrait en venir à ne plus être qu'un bain émotionnel, et c'est pourquoi on a tellement insisté dans le passé sur l'étape de la concentration. Ayez cela présent à l'esprit et évitez de laisser l'étape de contemplation être trop teintée d'émotion.

CONCENTRATION (*dhâra*na)

Cette étape est caractérisée par une attention exclusive donnée à une seule idée. Choisissez un objet ou une idée et fixez-y votre mental, toute votre attention s'y porte. Le mot sanscrit *dhâra*na est dérivé de la racine verbale *dhri* qui signifie diriger son attention, maintenir, résoudre.

Prenez un temps chaque jour où vous pouvez vous asseoir pour pratiquer la méditation. On se sert du mot méditation à la fois pour désigner les trois étapes et pour la seconde étape (c'est-à-dire le septième degré du yoga formel). Il devrait être facile de reconnaître lorsque le mot est pris dans son sens restreint. Supposons que vous décidiez de méditer cinq minutes (bonne période pour le début). Donc pendant ces cinq minutes vous êtes simple-

ment *non intéressé* par les mille et une choses qui normalement occupent votre esprit. Vous avez tout le reste du jour pour vous en occuper. Dites-vous « C'est une seule chose que je fais, elle seule et rien d'autre » et mettez vous à méditer sur le sujet choisi.

Comme introduction essayez l'exercice suivant :

Assis jambes croisées ou à l'égyptienne, fermez les yeux, respirez naturellement et calmement. Sentez-vous en paix avec le monde. Dites-vous : « Mon corps n'est pas le Soi. Je retire ma conscience du corps. » Faites une pause et sentez la signification de cette déclaration.

Puis dites-vous : « Je ne suis pas mes émotions. » Faites une pause en ressentant les émotions comme une sympathie calme pour les autres.

Puis dites-vous : « Je pense ces pensées, mais le Soi est supérieur au mental. Je contrôlerai mes pensées. » Un arrêt, percevez profondément qu'il est possible de contrôler sa pensée, et sentez cette impression détendue produite lorsque la pensée elle-même cesse.

Après avoir « joui » quelques instants de cette sensation faites quelques respirations

profondes et sentez la vie du Soi supérieur s'écouler dans votre mental, vos émotions, votre corps — et relevez-vous ayant le sentiment de maîtriser les organes de votre conscience extérieure.

Cet exercice, convenant à la méditation générale, constitue une entrée en matière et une conclusion typique de toute période de méditation, aussi pouvez-vous maintenant passer à quelques exercices plus particulièrement adaptés à la concentration.

Concentration sur un objet extérieur. Choisissez l'objet dans la liste suivante : triangle, carré, cercle, cube, sphère, un ornement (une chose simple que vous pouvez avoir devant vous) une tasse, une pomme, une fleur. Vous pouvez choisir un objet différent à chaque fois.

Asseyez-vous donc (à l'égyptienne ou jambes croisées) assurez-vous que vous êtes à l'aise et détendu, et que vous êtes dans un état d'interdit sensoriel. Les yeux fermés faites quelques respirations profonde. Comme vous aurez toujours à commencer les méditations de cette façon, ces instructions ne vous seront pas redonnées si ce n'est à titre de rappel occasionnel.

Dans cet exercice vous utiliserez le sens de la vue. Ouvrez donc les yeux et regardez l'objet choisi. Prenons une pomme comme exemple. Pendant 1 à 3 minutes ne pensez à rien d'autre que cette pomme. C'est un temps très suffisant pour le début. Plus tard vous pourrez atteindre 5 à 10.

Regardez la pomme. Notez en la forme, la couleur, la queue. Si votre mental se porte sur la table où elle est posée ou sur les autres fruits qui peuvent être dans le même compotier, revenez à votre pomme. Elle seule vous intéresse. En la regardant, laissez cligner vos yeux et ne cherchez pas à fixer en immobilisant les paupières, ce qui pourrait conduire à un état hypnotique. A cette étape de concentration, vous n'avez pas perdu votre contrôle conscient. — Il ne faut pas glisser à un état songeur. Vous regardez la pomme, et c'est là votre grand, votre unique intérêt. Fermez maintenant les yeux et continuez à visualiser la pomme, et à y penser. C'est à ce moment que vous constaterez peut-être des pensées vagabondes : pomme, fruit, végétarisme. Revenez à la pomme, et de nouveau vous pouvez errer, pomme, arbre, culture, roses, jardin. Revenez à la pomme.

Arrêtez avant la fatigue du cerveau. Ne poussez pas l'effort jusqu'au mal de tête ou jusqu'à l'ennui de l'exercice. A la fin de celui-ci faites quelques inspirations profondes ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Sentez-vous vif et prêt au travail.

Concentration sur un objet interne. Cet exercice utilise un objet qui fait partie de vous, comme la pointe de la langue, ou le nez, un point central au sommet de la tête, l'espace situé entre les sourcils, ou le petit doigt.

Vous étant préparés comme d'ordinaire commencez par le sens du toucher. Sentez votre conscience se retirer du reste du corps vers l'endroit choisi, disons le petit doigt. Remuez-le pour en sentir le mouvement. Puis laissez-le immobile tout en y maintenant votre conscience. Pensez-y, pensez à sa forme, à ses phalanges et ses jointures, à son ongle, la sensibilité de son extrémité.

On peut faire un véritable jeu de cet exercice de concentration en pensant qu'on n'est que ce doigt et rien d'autre.

Là encore il ne faut pas le prolonger et lorsque vous décidez d'arrêter, faites-le en laissant la conscience s'étendre dans la main

toute entière, puis dans tout le reste du corps.

Concentration sur une idée. Cet exercice emploie une idée abstraite, quelque chose qui n'a pas de forme physique, comme les émotions, l'intellect, la sérénité, une science telle que la botanique, le langage, ou une vertu telle que la sympathie. L'avantage de choisir une vertu est que cela peut susciter enthousiasme et dévotion et construira ladite vertu dans le caractère.

Comme nous visons en ce moment la concentration il ne faut pas laisser le mental s'écarter ou tourner autour ; vous le ferez en passant à la méditation. Vous pourriez commencer par la sympathie et à ce moment essayer seulement de ressentir cette vertu en vous. On dit que l'unité de but est plus facilement atteinte pour les sentiments que pour les pensées. Profitez-en et produisez une concentration interne du sentiment de sympathie. Le mental suivra.

Finissez cet exercice comme d'ordinaire par quelques respirations profondes et un retour bien éveillé au monde qui vous entoure.

Note spéciale sur la concentration. Rappelez-vous que ces exercices ne sont pas seulement une gymnastique mentale, bien qu'ils

puissent être plaisants et intéressants, si on les aborde correctement. Le mental s'exerce de cette manière comme une marche vers la méditation et la contemplation dans lesquelles on peut faire l'expérience d'états supérieurs de conscience et où le mental lui-même peut être transcendé. C'est pourquoi la méditation avancée est parfois appelée méditation transcendente.

PRATIQUE QUOTIDIENNE

Vous devez maintenant avoir décidé de consacrer 10 à 15 minutes chaque jour à des pratiques de yoga. Tôt le matin est le meilleur moment, aussitôt après le lever et dès que les pratiques d'hygiène régulière et personnelle sont accomplies, mais vous aurez à décider du moment qui vous conviendra en tenant compte des conditions de votre vie et de vos responsabilités professionnelles. Il ne faudrait pas pratiquer le yoga immédiatement après un repas ou tard le soir.

A cette étape et pour cette leçon on suggèrera ce qui suit :

Comportement. — Considérez la non-convoi-

tise et la consécration à un idéal, telles qu'elles sont expliquées dans la leçon.

Discipline corporelle. — Posture de relaxation.

Respiration. — a) Respiration de base ; b) Respiration régulière rythmique, en augmentant le temps de chaque respiration. Ne dépassez pas 7 secondes à l'inspir et 7 secondes à l'expir (leçon 3) ; c) Respiration en soufflet (leçon 4) si on le désire.

Interdit sensoriel. — Contrôle des sens de l'ouïe et du toucher.

Méditation. — Période de concentration : faire chaque jour un des exercices indiqués dans cette leçon.

LEÇON 6

INTERDIT SENSORIEL

Dans les deux dernières leçons vous avez appris à retirer la conscience des sens, à fixer l'attention dans un mental que ne trouble pas l'impact du monde extérieur.

Il y a un autre aspect à cette libération de la domination des sens, le contrôle des sens d'une manière positive. Nous devrions aussi bien être capables de les diriger comme il est dit ci-dessous que de les supprimer.

Les *yeux* organes de la vision devraient être entraînés à observer avec précision si bien que lorsqu'ils sont fermés nous puissions faire une exacte image mentale de ce que nous avons observé. Ce sera fait comme faisant partie de l'entraînement à la concentration.

Le nez organe de l'odorat, peut aussi être entraîné à une plus grande sensibilité. En supprimant le sens de l'odorat pour éveiller la conscience supérieure, il ne faudrait pas émousser le sens lui-même. Jouissez des odeurs agréables, les fleurs, les parfums de la campagne ou de la mer. Cela peut aider à écarter la conscience du monde matériel, pour l'emmenner dans un heureux état de félicité. C'est pourquoi l'encens est employé dans des cérémonies religieuses et aussi pourquoi certains s'en servent pendant la méditation. Avec les progrès en yoga on est capable de reproduire l'odeur d'encens au niveau mental sans en faire usage au niveau physique. Faites des expériences dans cette direction et apprenez à supprimer une odeur, à jouir d'une odeur, et aussi à en créer une mentalement.

La langue organe du goût, peut être traitée de la même façon. Jouissez de saveurs agréables ; ne faussez pas votre sens du goût par l'usage excessif de saveurs fortes telles que sel, poivre, sucre. Apprenez à reconnaître et à apprécier les bonnes saveurs. Ayant appris comment supprimer le sens du goût, il vous faut aussi savoir l'employer correctement. Le goût, et aussi l'odorat, joue un rôle important

dans l'assimilation des aliments en stimulant la fonction digestive. Un sens raffiné du goût peut conduire à un choix correct de la nourriture, celle qui est la meilleure pour la santé et le bon état du corps.

Les oreilles organe de l'ouïe doivent être entraînées à l'attention. Soyez attentifs aux gens qui vous entourent, écoutez-les avec intérêt. Ecoutez la voix de la nature dans le jardin ou dans la campagne, loin des bruits de la vie citadine. Le yogi avancé, dans un état d'alerte intérieure « entendra » parfois des sons de niveaux supérieurs de conscience. Ecoutez cette voix intérieure, elle peut vous donner inspiration, encouragement et parfois des conseils.

La peau, organe du toucher, a une vaste surface. Il faut la traiter avec soin. Selon la tradition occulte, le corps tout entier est entouré d'un champ d'énergie vitale qui s'étend à peu près à 6-8 mm au-delà de la peau pendant les états de « repos », mais normalement elle s'étend de cinq à dix centimètres. En tant que champ de force on peut la comparer au champ magnétique entourant un aimant ou un fil métallique parcouru par un courant électrique. On l'appelle parfois l'aura électrique ou aura

de santé : le terme sanscrit est *prānamāyākosha* ou le véhicule de *prāna*.

Le *prāna* a été mentionné dans la deuxième leçon page 30. C'est l'énergie vitale qui constitue le lien entre la vie du corps et les véhicules de la conscience supérieure. Il relie aussi l'individu à la vie du Cosmos. On le traduit souvent par le souffle de vie. Tout comme nous absorbons l'oxygène par les poumons pour maintenir la vie du corps, de même nous puisons le *prāna* par la peau dans l'atmosphère psychique environnante.

On verra donc pourquoi la peau joue un rôle important dans la santé du corps. En vous asseyant dans le calme et en sentant votre conscience dans votre peau, vous commencerez à percevoir cette extension au delà de la surface de la peau. Puis, en aspirant, pensez que vous absorbez du *prāna*, de la vitalité par toute la surface des bras, des jambes, du tronc, de la tête. Cela devrait produire une sensation que décrit au mieux l'expression expansion de conscience.

Le sens du toucher est celui qui a le plus d'étendue et qui embrasse les quatre autres sens, car tous ont été évolués par différenciation de la peau. La vue, l'odorat, le goût et

l'ouïe ne sont que des spécialisations du toucher. Pour cette raison le toucher est le sens le plus difficile à inhiber et il faut traiter la peau avec délicatesse. Apprenez à la raffiner en percevant par les doigts des surfaces au contact agréable, du velours, de la soie, de l'herbe, du bois poli, des formes artistiques.

Dans les leçons 4 et 5 on a donné des instructions pour l'inhibition des sens ; il ne faut pas que cela devienne une habitude régulière car cela conduirait au rêve éveillé, à l'inattention, à se perdre dans les nuages. Dans cette leçon nous avons indiqué comment le yoga devrait vous aider à devenir alerte, plus sensible.

Les interdits sensoriels impliquent le contrôle des sens, pour que ce ne soit pas eux qui vous contrôlent. Vous pouvez les supprimer pour méditer, mais il vous faut aussi être capable d'en faire usage lorsqu'il le faut — d'être alerte, observateur, vif et prêt à la riposte. En même temps il faut garder le contrôle afin de ne pas faire de la sensation agréable et de l'excitation une fin en soi.

Pour résumer, apprenez à utiliser les sens avec sagesse et de façon positive, et, lorsque vous le voulez, à les inhiber par un effort de

volonté, comme lorsque, par exemple, vous méditez, étudiez ou accomplissez un travail qui demande toute votre attention.

CONCENTRATION (*dhâraṇa*)

Dans la dernière leçon on a donné des exercices de pratique quotidienne. Poursuivez-les au cours de la présente leçon, au moment que vous avez consacré à votre pratique journalière régulière de yoga.

Dans cette pratique de concentration, essayez d'éviter les enchaînements d'idées mentionnés dans la dernière leçon. On avait suggéré une pomme comme objet de concentration. La pomme peut vous rappeler votre pommier ou l'obligation où vous avez été l'hiver dernier de le tailler dans le froid, sous la neige, et comment les enfants s'amusaient de cette neige. Marie s'est enrhumée, elle a dû manquer l'école ; sa maîtresse est bien gentille... oh mon Dieu ! que nous sommes donc loin de la pomme ! Si cela se produit essayez de remonter cet enchaînement d'idées en sens contraire. Cet exercice vous aidera à savoir pourquoi vos pensées ont dérivé. Aussi recommencez sans les laisser s'égarer.

On fait, dans cette leçon, des suggestions d'exercices qui peuvent être exécutées à n'importe quel moment du jour. Ils sont tels que vous pouvez en faire une habitude régulière de vie, car ils amélioreront votre efficacité et votre mémoire. Vous pouvez en ajouter d'autres, en particulier certains qui entrent dans votre vie normale, dans vos affaires et dans vos loisirs.

L'entraînement du mental à la concentration se fera plus vite si vous l'appliquez à votre vie de tous les jours. Tendez votre attention concentrée sur chaque besogne accomplie, qu'il s'agisse d'une lettre à écrire, de la cuisson d'un gâteau, de la lecture d'un rapport, du réglage d'un moteur, ou de n'importe quoi d'autre. Si votre mental erre, vous constaterez sans doute que c'est parce que vous pensez à une autre besogne à accomplir. Vous êtes harassé parce que vous avez tant à faire que vous vous demandez comment tout pourra être fait à temps.

Concentrez-vous sur une seule chose, et faites-la bien. Plus tard vous serez capable de surveiller plusieurs besognes, mais vous vous concentrerez tout le temps, même si ce n'est qu'un très court instant sur chacune d'elles.

C'est la façon dont une mère doit veiller sur sa maison et sur sa famille. Elle a beaucoup de besognes, mais à chacune elle donne une pleine attention au moment immédiat.

Pendant la journée essayez ces exercices.

Concentration sur un voyage. — En marchant notez la suite de paysages devant lesquels vous passez. Les maisons, les boutiques, un arbre particulier etc. Faites-le, disons, pendant un bout de chemin. Essayez alors de reproduire de mémoire l'ordre de ce que vous avez vu.

Si c'est une promenade régulière, vous pouvez recommencer le lendemain et le surlendemain. Cette pratique ne vous aidera pas seulement à la concentration, mais améliorera votre mémoire.

Pensée sélective. — Pendant la journée avant de recommencer un travail, pensez-y clairement. Supposons que vous travailliez au jardin, considérez le travail que vous allez faire, bêcher, sarcler ou tailler. Concentrez-vous sur le travail à faire, faites le plan de la meilleure façon de faire, que votre pensée soit claire au sujet de ce que vous allez faire et de la façon de le faire avec le plus d'efficacité. Puis mettez-vous y — gardant votre pensée

appliquée à cette tâche. Un travailleur qui a du rendement est celui qui peut fixer son esprit sur ce qu'il fait.

MÉDITATION (*dhyâna*)

Comme on l'a déjà dit le mot méditation englobe tous les actes de réflexion sérieuse et soutenue, ou contemplation mentale. Dans les livres de yoga le terme est employé dans le sens large qui englobe concentration, méditation et contemplation. Le mot sanscrit est *samyama*. Dans son livre *Yoga*, Ernest Wood le traduit par équilibre (*poise*). Le mot méditation est employé aussi dans un sens restreint pour désigner une attention continue portée au-delà du plan de la perception sensorielle. Ici le mot sanscrit est *dhyâna*, l'état entre la concentration et la contemplation.

Dans ce sens restreint la méditation est l'acte de considérer un sujet sous ses nombreux aspects et rapports. Dans la concentration nous avons fixé notre mental sur le sujet. Dans la méditation nous pensons autour du sujet ; c'est l'étape de la compréhension. Le sujet se développe devant l'œil mental pour produire dans la conscience une signification

plus profonde parce que l'attention est emportée au-delà du niveau des cinq sens physiques.

La méditation est un processus mental qu'on peut décrire comme « discuter avec soi-même ». Le sujet est considéré sous tous ses angles jusqu'à ce que graduellement toutes les opinions se fusionnent en une expérience de compréhension. Le yogi en méditation profonde devient un avec l'objet de sa pensée, mais il conserve sa conscience mentale. Il arrive ainsi à une appréciation de la réalité de ce sur quoi il médite.

Dans les exercices de méditation, commencez par la concentration, puis avancez par degrés vers la méditation. La concentration contracte le mental et le fait converger sur le sujet. La méditation dilate le mental autour du sujet et agrandit le champ de conscience. La concentration est donc limitée à ce qui est placé devant l'œil du mental ; la méditation est créatrice et ouvre le mental pour une plus profonde compréhension du sujet. Pour apprécier cette différence on propose de commencer par des objets concrets comme ceux dont on s'est servi dans la cinquième leçon (p. 72).

Méditation sur un objet concret. — N'importe lequel des objets donnés dans la leçon 5

peut être pris, mais ici nous prendrons une pomme. Commencez exactement comme il est dit pour la concentration. Lorsque vous pouvez garder la pomme dans la pensée de telle sorte que le mental ne vagabonde pas, vous êtes alors prêt pour méditer sur le sujet. Pensez aux rapports avec les autres fruits ; son goût distinctif, sa place dans le cycle de vie, de l'arbre à la fleur, au fruit, à la semence, et de là à de nouveaux arbres ; sa valeur alimentaire, son contenu vitaminique ; sa place dans le système de la vie et les rapports entre les animaux et les fruits, entre le règne animal et le règne végétal.

En pensant autour du sujet, il ne faut pas vous en écarter. C'est comme si vous permettiez au mental de tourner autour de la pensée d'une pomme, mais que vos pensées soient toujours liées à la pomme par un fil mental. Ce processus a été décrit comme une oscillation de la pensée de la pomme à ses propriétés, puis retour à la pomme, de là à ses usages, et de nouveau la pomme, puis encore vers une autre de ses qualités. Après chaque excursion qui éloigne, le mental est ramené à maintes reprises vers la pomme, jusqu'à ce que chaque aspect soit devenu

partie de votre conscience. Vous vous serez identifié avec l'idée abstraite ou l'archétype dont la pomme n'est qu'une manifestation extérieure.

De cinq à dix minutes est un temps très suffisant pour cet exercice qui devrait se terminer de la façon habituelle proposée dans la dernière leçon.

Le type d'exercice ci-dessus peut être adapté à tout objet concret. On l'a donné comme introduction à la méditation afin de montrer la différence entre la concentration et la méditation. Dans la prochaine leçon nous poursuivons avec des exercices employant des sujets abstraits, conduisant à la soi-réalisation, c'est-à-dire, relevant le niveau de conscience jusqu'à celui de notre Soi spirituel.

PRATIQUE QUOTIDIENNE

Pour cette leçon vos 10 à 15 minutes de pratique de yoga devraient inclure ce qui suit :

Discipline corporelle. — Posture de relaxation.

Respiration. — a) respiration de base ;
b) respiration régulière rythmique à, disons,

7 secondes d'inspir et 7 d'expir ; c) respiration en soufflet si on le désire.

Concentration. — Continuez les exercices donnés leçon 5.

Méditation. — Commencez les exercices de méditation tels qu'ils sont recommandés dans cette leçon.

Durant la journée pratiquez ce qui suit :

Interdit sensoriel. — Gardez vos sens alertes comme il est suggéré dans cette leçon.

Concentration. — Pratiquez les exercices donnés dans cette leçon : un voyage, et la pensée sélective avec imagination.

LEÇON 7

Dans les trois leçons qui viennent nous allons faire converger notre attention sur les trois degrés internes du rāja yoga, la concentration, la méditation et la contemplation. Il est donc désirable, avant d'aller plus loin de récapituler les cinq degrés externes. Ils étaient une préparation pour le but ultime de la Soi réalisation.

Comportement. — Rappelez-vous les exigences morales et éthiques telles qu'elles sont données dans les cinq *interdits personnels* et les cinq *disciplines de soi* (leçons 1 à 5).

Discipline corporelle. — Avez-vous adopté l'hygiène personnelle et les recommandations diététiques des leçons 1, 2 et 4 ? Avez-vous trouvé la posture la plus aisée pour méditer (leçons 3 et 4) ?

Respirations. — Avez-vous amélioré votre

absorption des forces de vie par une respiration calme, profonde et détendue (leçons 1 à 4) ? Etes-vous capable de trouver chaque matin le temps nécessaire pour les exercices recommandés ?

Interdits sensoriels. — Rappelez-vous les conseils donnés dans les leçons 4 et 5 pour le contrôle des sens (la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher) si bien qu'ils cessent de déranger le mental lorsqu'il est engagé dans la méditation. Et relisez la section de la leçon 6 sur l'usage raisonné des gens pour augmenter vos pouvoirs de réponse, avantage précieux pour se préparer à la concentration.

CONCENTRATION

La leçon 5 (page 74) contenait un exercice de concentration sur une partie du corps (un objet interne), l'exemple pris était le petit doigt. C'était une préparation à la concentration sur un centre occulte qui se pratique dans la plupart des formes de yoga.

Selon la tradition occulte antique de l'Inde, au corps physique est associé une contrepartie subtile ou éthérée, qui est un duplicata de la forme dense et qui s'étend un peu au delà

de la surface du corps. On l'a appelée le double éthérique et c'est le véhicule de Prâna, l'énergie vitale du cosmos (voir pages 30 et 82). La fonction de ce double éthérique est d'absorber *prâna*, la vitalité, et de le distribuer à tout le corps physique. C'est réalisé par un certain nombre de centres psychiques, dits en sanscrit chakras (ou roues) situés à la surface du véhicule éthérique, à peu près à un demi-centimètre de la peau du corps physique dense. Ces centres reçoivent le *prâna* qui est alors distribué par un réseau de communications dans tout le corps physique et son double éthérique, créant par là des champs d'énergie vitale. L'ensemble de système sert à relier le corps physique dense avec les principes supérieurs de l'homme : ses véhicules de conscience émotionnel et mental, son Soi spirituel et sa volonté, principe le plus élevé de la conscience humaine (*âtma* en sanscrit).

Pour plus de détails nous recommandons *Les Chakras* par C. W. Leadbeater et *Le Double Éthérique* par A. E. Powell. Pour les étudiants avancés il y a (en anglais) *The Serpent Power* par Arthur Avalon. Nous en avons donné un court sommaire dans « *Cours simplifié de Hatha Yoga* » pages 64 à 68.

Concentration sur un centre occulte. Il y a deux centres occultes ou chakra qui sont le plus souvent utilisés par les raja yoguis. L'un est celui de l'espace entre les sourcils (*ajná chakra*), qui correspond au Soi supérieur, ou à ce principe de conscience qu'on peut appeler « le mental illuminé ». Dans la littérature théosophique c'est ce qu'on appelle *bouddhi-manas* : *bouddhi* est le principe d'harmonisation, *manas*, dans ce contexte, est le mental supérieur. *Bouddhi* est parfois appelé l'intuition, mais sagesse le traduirait mieux. *Manas* signifie littéralement le mental, mais il est toujours associé soit avec *bouddhi* (la Vie de l'Esprit) ou avec le désir (*Kâma* en sanscrit). *Bouddhi Manas* est donc le mental supérieur illuminé par le Soi.

L'autre centre le plus usité est devant le Cœur et il représente le principe supérieur qui contrôle le désir et l'action.

Il est d'usage courant de commencer une méditation en centrant la conscience soit sur le *centre frontal* soit sur le *centre cardiaque* ; chacun trouvera ce qui lui convient le mieux. Ayant cette fin en vue vous devriez maintenant pratiquer la concentration sur ces deux centres, un seul à la fois.

Asseyez-vous selon la posture adoptée, yeux

fermés et respirant régulièrement. Sentez votre conscience centrée entre les sourcils. Pensez au *chakra frontal* comme à un disque de cinq à huit centimètres de diamètre ; le centre du disque est animé par une pulsation vitale. Pensez à la vitalité, la force de vie (*prana*) s'engouffrant dans le centre et remplissant le mental d'une « clarté de pensée ». Le mental est calme, paisible, sage, plein de pensées pures, de pensées bienveillantes, d'une sagesse qui transcende la pensée ordinaire.

Ce qui précède a conduit la concentration jusqu'à la méditation. Cela peut conduire à un éveil de l'intuition, à l'inspiration.

Allez-y doucement, une seule minute au début et ne dépassez pas cinq minutes de suite, en veillant bien à ne pas y mettre une intensité pouvant produire un mal de tête ou le sentiment d'une tension dans les yeux ou ailleurs. Si vous ressentez une légère chaleur dans le centre, c'est naturel, mais arrêtez-vous avant que ce soit trop stimulant.

Si l'exercice vous énerve, c'est que vous laissez trop de liberté à vos émotions. Maintenez l'exercice au niveau mental.

Terminez l'exercice par quelques respirations profondes. Ouvrez les yeux en vous sen-

tant alerte et prêt à affronter le monde d'activité où vous devez pénétrer.

Un exercice similaire peut être fait sur le chakra cardiaque, mais dans ce cas après avoir pensé à la vitalité pénétrant dans ce centre, vous sentirez (plutôt que vous ne le penserez) votre cœur plein de dévotion, d'amour. Le résultat ici ne sera pas un éveil d'intuition, mais vous sentirez tout votre être rempli de pur amour, de pure dévotion.

Cet exercice devrait se terminer en laissant votre amour s'écouler du centre cardiaque sur le monde, vers ceux qui ont besoin de cette aide spirituelle, que ce besoin soit causé par la maladie, le souci, une détresse quelconque, ou encore qu'il y ait besoin d'un encouragement pour accomplir une besogne importante comme celle d'un enseignant, d'un médecin, d'une infirmière ou du dirigeant d'un pays.

Là encore, il faut veiller à aller lentement et à s'arrêter dès qu'il y a un sentiment d'excitation, ou si vous avez l'impression que votre cœur commence à s'emballer. Laisser l'amour se déverser est une bonne relaxation qui devrait vous épargner la possibilité de surmenage.

Concentration sur une citation ou un mantra. Dans la cinquième leçon les exercices de concentration portaient sur des objets concrets, à la fois extérieurs et intérieurs, et sur une idée, sur une vertu par exemple. Dans cette leçon-ci nous avons considéré comme objets internes (tels qu'une partie du corps humain), les centres occultes du corps ou double éthérique. Appliquer cet exercice à une idée c'est utiliser une citation, un verset, une invocation ou un *mantra*. La citation peut être prise dans une écriture sacrée d'une religion du monde, ou dans un texte quelconque qui vous inspire.

L'usage de telles citations est une habitude courante dans la plupart des pratiques méditatives, mais il faudrait commencer à les utiliser à l'étape de la concentration, qui doit prendre comme base une expression courte, choisie pour sa clarté concise.

Il est inutile d'apprendre le soir par cœur la citation, dont on se servira au matin suivant. Voici maintenant quelques exemples :

Nul homme n'est une île complète par elle-même.

(John Donne, 1571-1631.)

En toi est la lumière du monde.

(*La Lumière sur le Sentier.*)

Tue tout sentiment de séparativité.

(*La Lumière sur le Sentier.*)

Je pourrais désirer avoir été souvent silencieux.

(*L'Imitation de Jésus-Christ.*)

Heureux les cœurs purs.

(*Nouveau Testament.*)

Asseyez-vous comme d'habitude pour votre pratique quotidienne. Respirez plusieurs fois profondément. Fixez votre conscience au niveau mental et répétez la citation silencieusement, par exemple : « Nul homme n'est une île. » Concentrez votre pensée sur cette idée. Vous n'êtes pas seul. Vous faites partie de la fraternité des hommes. Pas seul. Pas une île. Pas isolé.

« Nul homme n'est une île. » Répétez cette phrase jusqu'à ce qu'elle devienne une partie de votre conscience intérieure, une partie de votre atmosphère mentale. Par degrés cela deviendra la totalité de votre pensée, cela remplira toute votre conscience. Vous ne serez plus conscient de rien que de cette phrase « Nul homme n'est une île ».

Laissez alors le mental se reposer, ouvrez les yeux et laissez les pensées du monde exté-

rieur vous pénétrer de nouveau. Si vous avez réussi, vous sentirez que vous appréciez maintenant réellement la différence entre la concentration et l'état mental qui consiste à laisser simplement n'importe quelle pensée entrer en vous.

Les exemples donnés ci-dessus n'étaient que des citations ordinaires. Cet exercice peut aussi être employé pour un *mantra*, c'est-à-dire une forme de mots arrangés rythmiquement de sorte qu'elle génère, quand on les prononce, des vibrations produisant des effets spécifiques dans les plans supérieurs de conscience. Dans ce cas les mots sont récités à haute voix et répétés de nombreuses fois.

Des exemples de mantra sont :

Des invocations sanscrites telles que la Gâyatri utilisée par les hindous :

Om, tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah pracodayât.

(Nous méditons sur l'adorable lumière du Créateur de l'Univers. Puisse-t-Il guider notre compréhension dans la bonne voie.)

L'invocation bouddhiste en Pali, commençant :

Namo Tassa Bhagavato Arahate Sammāsambuddhassa !

(Louange au Seigneur, le Saint, Parfait en Sagesse.)

Le *Mantra* tibétain :

Om mani padme hum.

(Oh, le joyau dans le Lotus.)

L'invocation en hébreux au seul Seigneur :

Shemāa Yisrael Adonāi Elohim Adonāi Ehad.

(Ecoute, Israël, le Seigneur est notre Dieu, le Seigneur est un.)

Les prières utilisées par les catholiques romains telles que :

Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison,
Christe eleison, Christe eleison, Christe eleison,
Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.

(Seigneur aie pitié de nous, Christ aie pitié de nous, Seigneur aie pitié de nous.)

Nous ne donnons les traductions françaises

que pour mémoire, car elles n'ont pas la valeur mantrique des textes originaux. Des invocations et des expressions européennes ont acquis une valeur mantrique par l'usage traditionnel :

Saint, saint, saint, Seigneur Dieu Tout-Puissant.

Gloire à Dieu au plus haut des cieux et paix sur la terre aux hommes de bonne volonté.

Il est plus près de toi que ton souffle, plus près que tes mains et tes pieds.

(TENNYSON.)

Il est en nous tous un centre intime
Où la Vérité réside en plénitude.

(R. BROWNING.)

Les *Mantras* sont employés particulièrement dans le mantra yoga (voir page 5), mais on peut les utiliser comme exercices de concentration. Ce qu'il faut éviter c'est la répétition constante qui peut conduire à une sorte d'hypnose. Dans le rāja yoga ce qui importe le plus c'est de maintenir une attitude positive du mental.

Arrêtez-vous dès que vous vous sentez glisser à un état de somnolence.

MÉDITATION (*dhyâna*)

On a proposé l'étape de méditation dans la dernière leçon en prenant l'exemple d'un objet concret — une pomme. Nous avons pris cet exemple pour montrer la différence entre la concentration et la méditation, en choisissant le même objet que pour la concentration de la leçon 5. La méditation, telle qu'elle est généralement pratiquée, n'emploie pas normalement d'objet concret ; à l'avenir vous choisirez des sujets d'une nature plus abstraite.

Le mot sanscrit *dhyâna* dérive de la racine verbale *dhyai*, méditer, mais sa signification profonde est que « le mental et le cœur sont baignés en pures connaissance et illumination, libérés des attractions du monde inférieur ». C'est le portail de la contemplation éternelle, *Samâdhi*.

Dans la leçon 5 nous avons pris une idée abstraite pour la concentration et nous sommes concentrés spécifiquement sur la vertu de sympathie. Nous allons maintenant la prendre à l'étape de la méditation.

Méditation sur une vertu. Commencez comme vous l'avez fait en vous concentrant sur la sympathie, mais après avoir suscité

en vous même un intense sentiment de sympathie. Mettez-vous à penser autour de ce sujet.

Pensez à des gens avec qui vous vous sentez en sympathie parce que vos pensées suivent la même direction, que vous appartenez à la même organisation, que vous avez des intérêts communs.

Pensez alors à ceux qui ont des vues tout à fait différentes des vôtres. Pouvez-vous être en sympathie avec eux ? Bien qu'ils diffèrent de vous, pouvez-vous comprendre leur point de vue ? Reconnaissez qu'il est possible d'être en sympathie avec de telles gens.

La sympathie peut aussi s'appliquer à ceux qui souffrent, qu'il s'agisse de souffrance physique ou d'angoisse mentale. Comprenez bien alors qu'en leur donnant votre sympathie il vous faut le faire sans implications émotionnelles. Cherchez à comprendre ce que veut dire la sympathie dans le détachement.

En pensant ainsi tout autour du sujet, vous amènerez par degrés vos pensées à un point de convergence sur l'idée abstraite de sympathie. C'est ce qu'on appelle la méditation sans semence. Les étapes premières étaient avec semence, ou semences.

Il ne vous faut pas chercher trop tôt à méditer sans semence car cela vous rendrait négatif. Commencez toujours avec une semence comme dans l'exemple ci-dessus. Plus tard vous pourrez être capable de méditer d'emblée sans semence. A l'étape où vous en êtes, faites comme il vous est suggéré ici et ne vous accordez qu'un bref instant de pensée finale « sans semence ». En fait, quand vous êtes au début de l'étape de la méditation, il vaudrait mieux vous arrêter avant d'en arriver à la pensée abstraite. Ne l'ajoutez que lorsque vous aurez acquis une certaine efficacité.

Il est sage de finir une méditation sur une vertu en pensant que les qualités de cette vertu s'étendent sur le monde. Ainsi pensez à des gens de votre entourage en voyant la sympathie des uns pour les autres se développer, puis laissez l'idée se porter sur votre province, votre pays, le monde. Pour terminer prenez la détermination d'être vous-même un exemple de cette vertu.

PRATIQUE JOURNALIÈRE

Vous devriez maintenant poser les fonda-

tions d'une pratique journalière régulière et ordonnée.

Pour cette leçon consacrez chaque jour 10 à 15 minutes ainsi réparties :

1° *Révision des cinq premiers degrés de yoga* : Comportement (interdits et discipline), discipline corporelle, respiration et interdits sensoriels. On peut le faire dans l'ordre suivant :

Discipline corporelle : posture de relaxation.

Respiration : a) respiration de base (qui suit naturellement la posture de relaxation) ; b) respiration régulière rythmique avec, disons, 7 secondes d'inspiration et 7 secondes d'expiration, faite six fois ; c) vous pouvez décider de pratiquer ou non la respiration en soufflet ; si vous la pratiquez limitez-vous à six fois.

Tout cela ne devrait pas prendre plus de 4 minutes, 5 tout au plus.

Comportement : rappelez-vous les cinq interdits personnels et les cinq disciplines personnelles. N'en prenez qu'un ou une chaque jour, et c'est même une bonne idée de conserver la même pendant une semaine. Puis un autre la semaine suivante, et ainsi de suite

pour faire durer les dix éléments de comportement pendant dix semaines. Le temps que vous y consacrerez dépend de vos possibilités de pratiques de yoga. Mettons 2 à 3 minutes.

Interdit sensoriel : A cette étape vous pouvez consacrer quelques minutes chaque jour à l'interdit d'un de vos sens, en les prenant dans l'ordre indiqué aux leçons 4 et 5. Plus tard vous n'aurez plus à en faire un exercice séparé de votre programme, car cela se fera automatiquement, lorsque vous commencerez votre méditation.

La révision ci-dessus des cinq premiers degrés du raja yoga peut se faire en dix minutes. Si vous ne pouvez lui consacrer que cinq minutes pour réserver au moins dix minutes à la concentration et la méditation, alors faites un « comportement » ou un interdit sensoriel chaque jour, et vous pouvez même les laisser, certains jours, complètement de côté.

2° *Concentration ou méditation*. Faites chaque jour un des exercices donnés dans cette leçon. Il serait bon de pratiquer la concentration pendant deux jours et la méditation le troisième. Si vous consacrez 5 à 10 minutes à cet exercice, vous devez pouvoir faire tenir

votre pratique de raja yoga quotidienne en 15 ou 20 minutes.

Il sera nécessaire de consacrer au moins quatre semaines à chaque leçon. Cela vous rendra capable d'avoir une quantité appréciable de pratique de la concentration et de la méditation même si vous n'affectez que 5 à 10 minutes par jour à ces degrés.

LEÇON 8

VÉHICULES DE CONSCIENCE

L'objet du rāja yoga est d'acquérir le contrôle de ses véhicules inférieurs de conscience par le principe supérieur de l'homme : sa volonté. Les véhicules inférieurs englobent le corps physique (corps d'action), avec son double vital ou éthérique et la partie mentale-émotionnelle ou pensante-sentante de la conscience. Le contrôle des véhicules inférieurs est donc le contrôle de l'action, du sentiment et de la pensée. Les sentiments ou émotions englobent notre nature de désir.

La conscience supérieure de l'homme est censée être la partie de notre nature qui s'occupe des idées abstraites, des vues larges et d'une compréhension claire. Tout comme pour la dualité inférieure, pensée-émotion,

il y a une dualité supérieure qui est le mental illuminé. L'intellect y est remplacé par le mental et les sentiments ou émotions par un principe qu'on a appelé l'intuition, mais qui seront sans doute mieux désignés sous les noms d'inspiration, d'illumination, de compréhension.

Plus haut que ce mental illuminé, il y a la volonté, non pas la volonté capricieuse d'un enfant fantasque ou d'un despote, mais la force contraignante d'un esprit bien équilibré, qui atteint un objectif par sa persévérance tranquille.

Comme la science du yoga a son origine dans la littérature sanscrite antique, il y a intérêt à se servir des termes sanscrits pour les véhicules ou principes de conscience ci-dessus parce que les traductions ne donnent pas toujours la pleine signification.

Kâma est le principe du désir. *Manas* le principe pensant. Aussi *kâma-manas* avec le corps physique forment le soi inférieur de l'homme.

Bouddhi est le principe en l'homme qui lui donne la conscience spirituelle ou l'illumination. *Manas* est double et peut donc s'associer à *kâma*, les sentiments, on a *bouddhi*, le principe spirituel. Donc *bouddhi-manas* est le Soi

Supérieur, ou Esprit de l'homme qui existe après la mort des véhicules inférieurs.

Atma est le principe le plus élevé de l'homme, le pur Soi ; c'est lui que nous avons appelé la volonté dans l'introduction ci-dessus à propos de la constitution de l'homme. « Volonté Divine » pouvant donner une image plus claire de ce principe supérieur.

Ce principe *âtma* est à la fois universel et individuel. L'homme est donc, par ce principe supérieur d'*âtma*, enraciné dans le Soi ou Esprit Universel et cependant il a aussi une existence individuelle dans son propre Soi Supérieur. C'est le principe d'*âtma* qui donne à *bouddhi-manas* son identité en tant que conscience spirituelle. Dans cette conscience, *atma* se manifeste en tant que compréhension, jugement, discernement. Nous trouvons, pour cette raison, le Soi Supérieur souvent mentionné comme *âtma-bouddhi-manas*.

Celui qui a transcendé les limitations du Soi individuel est un *Mahâtma*, une grande Ame. Sa conscience s'est fusionnée dans le Soi Universel.

L'explication ci-dessus de la constitution de l'homme, de son soi inférieur et de son Soi Supérieur, nous l'avons donnée parce que nous

approchons maintenant du point culminant de l'entraînement de raja yoga, la réalisation de l'union avec le Réel, l'Éternel : l'ouverture des portes des véhicules inférieurs de conscience au pouvoir du Soi Universel.

CONCENTRATION

Concentration sur le Soi (âtma). Asseyez-vous comme d'ordinaire. Faites quelques respirations profondes. Retirez votre conscience des sens.

Dites-vous — Mon Soi Réel est au-delà du temps. Je vis dans l'Éternel.

En répétant ces deux phrases, sentez votre conscience se centrer sur un point intérieur. Selon votre inclination ce point peut se trouver dans la région du cœur ou dans la tête, ne cherchez pas à penser autour du Soi, mais sentez simplement ce point de conscience qui est le maître de tout notre être.

Dites maintenant :

Je suis le Soi
ce Soi c'est moi.

Et ainsi sentez toute votre conscience se centrer sur un point, un point qui n'a ni temps ni lieu.

Ne faites pas cela pendant plus de trois à quatre minutes. Plus tard nous reprendrons cette idée à l'étape de méditation, mais à ce degré d'entraînement vous ne faites qu'apprendre à garder l'attention centrée sur cette seule idée : le Soi, l'étincelle du divin. Si vous avez une inclination vers des pratiques chrétiennes, vous pouvez penser au « Christ en vous » ou au « royaume du Ciel dans votre cœur ». En termes plus généraux pensez au Soi comme au régent intérieur immortel.

Concluez cet exercice en laissant le point de conscience grandir de nouveau pour embrasser le corps entier, avec son organisme complexe, ses sentiments, ses pensées.

MÉDITATION

Les sujets suggérés pour la méditation sont les mêmes que nous avons utilisés pour la concentration. Ainsi, dans la leçon 6 nous avons pris un objet concret extérieur, tel qu'une pomme, que nous avons pris pour la concentration dans la leçon 5. Dans la leçon 7 nous avons pris une idée, telle qu'une vertu, que nous avons employée pour la concentration dans la leçon 5. Dans la présente leçon

nous prendrons une citation comme dans la leçon 7, puis conduirons la concentration de cette huitième leçon au degré de la méditation.

Méditation sur une citation. Dans la leçon 7 vous avez utilisé plusieurs citations en pratique de concentration. Vous devriez maintenant vous servir des mêmes citations pour la méditation. Passez une ou deux minutes à fixer votre attention sur la citation en la répétant plusieurs fois, puis développez des pensées autour d'elle. Que veut-elle dire ? Quelle est sa signification profonde ?

Commencez à établir une relation entre les idées exprimées dans la citation et votre propre vie, mais devenez petit à petit impersonnel, cherchez à en comprendre le sens sans aucune référence à vous-même.

Prenez d'abord le même exemple déjà utilisé.

Nul homme n'est une île, complète par elle-même, chaque homme fait partie du continent, est un fragment de la terre ferme.

C'est la citation complète de John Donne, mais nous n'en avons pris que la première ligne dans l'exercice de concentration pour maintenir le mental dans les limites strictes.

Pour la méditation vous pouvez maintenant vous servir de toute la citation puisque votre pensée va tourner autour du sujet.

Traversez rapidement l'étape de concentration en répétant les phrases jusqu'à ce que toute votre pensée soit centrée sur elles, c'est-à-dire « ancrée en elles ».

Puis pensez au sujet avec plus de détail. Une île entourée d'eau, qui isole ses habitants de la terre ferme. Si je pense à moi-même, à mes besoins, à mon avenir, je suis comme une île déserte séparée des autres, sans intérêt pour ce qui les touche. Mais, nul homme n'est une île, je ne puis donc rester à l'écart, je dois vivre associé à d'autres. Leurs intérêts sont mes intérêts. Ce qui leur arrive me concerne. Je ne suis pas seul, pas isolé des autres. Ils m'influencent et je les influence. Nous devrions donc bien comprendre la liaison de nos intérêts.

Nous sommes tous différents, mais nous partageons tous une même humanité, une commune fraternité.

Que votre pensée fasse halte ici. Sentez cette relation mutuelle entre les gens, entre vous et vos voisins. Englobes-les dans votre conscience.

Vous pourrez tourner votre pensée pour voir cette citation sous bien des angles. Que votre mental le fasse, mais ne le laissez pas errer et s'écarter du thème principal. En d'autres termes, regardez votre citation de divers endroits mais ne perdez jamais de vue le thème de la citation, ne vous laissez pas prendre à des associations d'idées qui vous conduiraient à des pensées n'ayant pas de rapport clair avec le sujet original.

On peut amener la fin d'une citation comme celle-ci en laissant des pensées d'amour et de compréhension se déverser sur tout votre voisinage avec le sentiment très fort de votre appartenance intégrale à ce voisinage et de votre collaboration avec lui.

Méditation sur le Soi. Vous allez encore prendre le même sujet qui vous a servi pour la concentration, en développant votre pensée en une méditation. Commencez cet exercice après avoir passé plusieurs jours à vous concentrer sur le Soi (*âtma*) comme on vous l'a indiqué au cours de cette leçon.

En vous concentrant vous avez évité de penser *autour* du sujet. En méditation vous réfléchissez à tous ses aspects avant de centrer votre conscience sur une compréhension pro-

fonde de toute sa signification. Dans ce cas nous tendons à la réalisation de Soi avec toute la puissance cachée que la pensée peut évoquer.

Vous pouvez utiliser les pensées suivantes en commençant votre méditation sur le Soi ; en fait, cette forme peut servir d'introduction à toutes sortes de méditations. Après vous être assis en relaxation et après quelques respirations profondes dites :

Le corps se repose (sentez-le).

Je ne suis pas le corps (sentez la conscience retirée du corps physique dans le véhicule du sentiment).

Les émotions sont calmes (sentez vos émotions perdre toute excitation, n'étant ni béates, ni déprimées).

Je sens l'amour qui enveloppe tout.

Mais je ne suis pas mes émotions (sentez la conscience se retirer du véhicule des émotions. Sentez le mental contrôler les sentiments et continuez).

Le mental est calme. Je comprends :

(Ici point n'est besoin de dire ou de penser ce que vous comprenez : pas « je comprends les autres », ou « je comprends ce que j'ai étudié » ou « sur quoi j'ai médité », mais tout simplement « je comprends », dans le sens de je saisis mentalement, je

perçois le sens ; ou plutôt, familièrement : « je sais ce que je fais ». Une autre façon de le décrire est : j'ai écarté toute incertitude et mon mental est donc calme.)

Mais je ne suis pas le mental.

Le Soi est sage. Le Soi contrôle mes pensées. Je suis le Soi. (A cette étape vous pouvez penser *autour* du Soi. Récapitulez dans votre esprit ce qu'on vous a donné au début de cette leçon concernant le Soi Supérieur, *bouddhi-manas* ; et au sujet du plus haut principe humain, *âtma*, ce qui vous conduit vers le point culminant, comme suit.)

En moi est une étincelle divine, une lumière intérieure. C'est le Soi véritable, au delà de l'espace et du temps. Je suis ce Soi, c'est moi.

Ce qui précède peut être fondé sur l'idée d'élever la conscience à des niveaux de plus en plus élevés, ou de retirer la conscience de la périphérie vers un centre intérieur. Utilisez la méthode qui vous est la plus commode ; peut-être aurez-vous à les employer l'une et l'autre, afin de décider qu'elle est celle que vous choisirez. Quoi qu'il en soit un temps viendra où les véhicules de conscience inférieure seront transcendés et la chose englobe le mental, ce qui veut dire que vous cesserez de penser simplement parce que vous existez,

que vous êtes, et ce sera l'étape de début de la contemplation.

Pour revenir d'une telle méditation vers le monde, pensez à la Lumière du Très Haut donnant illumination au mental et dites :

Que mon mental soit illuminé par la sagesse.

Que mon cœur soit rempli d'amour.

Que mon corps soit fort.

Faites alors quelques respirations profondes et revenez à la pleine conscience mondaine avec un fort sentiment d'une puissance intérieure qui va diriger les activités de votre journée.

CONTEMPLATION (*samâdhi*)

Samâdhi est dérivé de *sam*, ensemble, et *âdhâ*, diriger, d'où le sens littéral de diriger ensemble, ou d'unir. On l'a interprété comme l'union de la conscience inférieure ou moi, avec la conscience supérieure ou Soi, mais c'est en réalité un état de pleine possession de soi à tous les niveaux. La conscience peut être élevée au niveau du principe le plus haut de l'homme, sa volonté ou *âtma*, mais elle em-

porte les principes inférieurs avec elle. En ce sens l'homme ne rejette pas ses liens inférieurs ou extérieurs avec le monde, mais il les transmue en une « plénitude » une unité de l'Esprit.

On dit que dans un état de *samâdhi*, la conscience avec ses facultés est rassemblée en unité ou en union avec l'essence même de l'être, qui est même au-dessus du plus haut principe de l'homme, au-dessus d'*âtma*.

H.P. Blavatski a défini *samâdhi* comme « l'état dans lequel l'ascète perd la conscience de toute individualité y compris la sienne ». Cela implique qu'il y a non seulement union entre le supérieur et l'inférieur, mais aussi entre l'un et le multiple.

Le terme contemplation a été employé parce que ce mot sert dans tellement de livres de yoga, mais on doit admettre qu'il faut lui ajouter les explications ci-dessus. C'est le huitième degré en raja yoga, le but de notre pratique. Dans la méditation nous avons essayé d'atteindre l'essence du sujet choisi. Dans la contemplation nous essayons de faire l'expérience d'un éveil impersonnel à cette essence.

Dans la concentration et la méditation le mental s'appliquait au sujet, y pensait. Dans

la contemplation nous transcendons le mental, nous cessons de penser, nous devenons.

Ce n'est pas facile. Nous pouvons y pénétrer par un seul point de notre conscience, mais si nous pensons être en état de *samadhi*, alors nous n'y sommes plus, notre conscience est retombée au niveau pensant. Dans la contemplation nous sommes au-delà de la pensée.

Patandjali dit : « Quand le mental est si occupé par l'objet seul, à un degré qui semble notre non-existence, c'est *samâdhi* (I. 41) (traduction libre d'après *The Key to Yoga* par W.B. Gibson).

Comme on s'approche de cette étape finale, on comprend qu'il sera difficile de donner des instructions détaillées, parce que l'emploi des mots, nécessairement, gardera actif le mental et le maintiendra dans les chaînes du monde extérieur. L'étudiant doit donc utiliser de son mieux les exercices suivants ; et essayer de réaliser une expérience plutôt qu'une réussite mentale. On décrit une telle expérience par ces mots : « quand toute peine cesse, que toute misère disparaît, quand les semences de l'action seront brûlées, et que l'âme sera libre à jamais ». (Vivekânanda — *Râja-Yoga*.)

Tenant compte de ce qu'on a dit ci-dessus,

les exercices sur la contemplation, dans cette leçon et la suivante, sont présentés en le minimum de mots. La plupart des livres sur le sujet ont décrit la contemplation comme difficile et dure à atteindre. L'expérience montre qu'elle n'est pas nécessairement difficile, mais que cela dépendra de la préparation de l'aspirant. N'attendez pas de résultats rapides. Assurez toutes les étapes préliminaires, les cinq préparations, puis la concentration et la méditation. Vous pouvez essayer la contemplation avant d'avoir perfectionné concentration et méditation, mais, dans ce cas retournez bien des fois aux premières étapes. Vous serez surpris du résultat final.

Contemplation utilisant une citation. Tout d'abord prenez n'importe laquelle des citations employées pour la concentration (7^e leçon) ou pour la méditation (cette leçon-ci) et à la fin de votre méditation cessez de penser et faites l'expérience du fruit de cette pensée. Utilisez en particulier la citation « Nul n'est une île », et au point d' « embrasser tous vos voisins dans votre conscience » (page 100). Cessez de penser et faites seulement l'expérience de cet élargissement de conscience.

Terminez l'exercice comme il est suggéré

pour cette méditation. Ce qui précède vous conduira à l'idée de ce que vous espérez accomplir. Il sera alors plus facile, en ce qui est de la contemplation, de prendre des citations plus abstraites comme :

Je suis véritablement sans limites.
En désirant la divinité je deviens divin.
La vérité est la lumière du monde.

On peut se servir complètement de cette première citation par la méditation sur les véhicules inférieurs de conscience comme suit. Pensez au corps physique avec ses limitations. Puis comprenez comment nous élargissons notre emprise sur le monde qui nous entoure par les voyages, les lectures qui décrivent d'autres lieux, par l'expérience indirecte. Nous commençons ainsi à comprendre comment on peut transcender les limitations du corps physiques par le pouvoir de la pensée.

Mais la pensée elle-même a ses limitations. Nous ne pouvons penser qu'en termes d'expériences passées ou d'expériences communiquées. Quand nous pensons de façon créatrice nous élargissons notre conscience mentale.

Y a-t-il en nous un pouvoir qui puisse trans-

cender la pensée — un domaine où il n'y aurait pour ainsi dire pas de conflit d'idées, où tout serait harmonie ? L'harmonie englobe tout, elle est sans limite.

Je suis donc sans limite, au-delà de l'espace, ni ici, ni là, mais partout — et à ce point cessez de penser — faites l'expérience de l'Infini.

Restez-y une seconde, peut-être plusieurs, Le temps n'a pas d'importance dans cette expérience.

Un tel exercice, une telle expérience, doit être terminé lentement par une respiration tranquille, un rappel calme et paisible que nous retournons dans le monde pour l'aider, que nous acceptons la limitation pour être capable d'aider les autres qui sont limités aussi, limités dans leurs pensées, dans leurs manifestations émotionnelles, dans leur entourage physique. Pensez « puissions-nous, créatures de ce monde, trouver l'apaisement en abandonnant les choses du monde au service de la nature spirituelle ».

Contemplation sur une vertu. Prenez le même exemple que dans les leçons 5 et 7, la sympathie. Passez une minute à peu près à vous concentrer sur la sympathie (leçon 5,

page 75), puis à peu près cinq minutes à méditer sur ce sujet (leçon 7, page 46).

Ayant atteint le point de la méditation sans semence (page 46) laissez simplement votre conscience glisser à un état de sympathie parfaite, une expansion de conscience que vous ne pouvez décrire, mais seulement éprouver. C'est un état exalté de sentiment que décrit le moins mal l'idée d'extase, de sympathie pour la Nature entière.

Cet exercice, comme tous les autres exercices de contemplation doit se terminer sans laisser les émotions y être impliquées. Dans la contemplation vraie, *samâdhi*, on est au-delà des émotions tout comme on est au-delà de la pensée. Si vous pouvez faire cet exercice de façon impersonnelle, alors vous éviterez le danger d'une explosion émotive, car c'est ce qui est personnel qui surexcite la nature émotionnelle.

PRATIQUE JOURNALIÈRE

Pendant la période de cette leçon vous devriez travailler sur les exercices de concentration, de méditation et de contemplation

donnés ici, mais commencez toujours par les exercices de relaxation et de respiration.

Le principal travail doit porter sur la méditation. On peut le faire suivre d'une brève expérience de contemplation sur le même sujet. A cette étape de votre entraînement vous commencerez à comprendre la différence lorsque le mental passe de la méditation à la contemplation, mais ne cherchez pas à obtenir un changement trop défini ou précis. Laissez l'une se fondre dans l'autre.

LEÇON 9

CONTEMPLATION

De ce qui a été dit dans la dernière leçon et de votre expérience des exercices, vous aurez compris que les sujets pour la contemplation doivent être de nature abstraite. La concentration peut prendre n'importe quel sujet depuis une chose matérielle jusqu'à un principe abstrait. La méditation peut faire de même, en tant qu'exercice technique, quoique, dans son application pratique, il vaille mieux se servir d'idées que d'objets concrets.

Le but du rāja yoga est de trouver le Soi intérieur. Le yogi ne regarde pas vers le ciel pour trouver Dieu. Il sait qu'Il est en dedans (*light on Yoga*). Lorsque le yogi atteint donc le point culminant de sa méditation, il entre dans un état d'extase où ses sens physiques et

ses facultés sentimonto-mentales sont calmées comme dans le sommeil et cependant sa compréhension-sagesse est alerte. Il a transcendé la pensée comme telle, et devient un centre illuminé de ce qu'on peut appeler la supra-conscience, une dynamo vivante et alerte d' « énergie immobile ». C'est le *samâdhi*.

Il est donc recommandé que les sujets choisis pour la contemplation soient de nature à élever le niveau de la conscience du plan de l'expérience mondaine jusqu'à un centre intérieur qui transcende l'expérience, qui soit au-delà de la conscience normale et qui soit en contact avec le Soi universel ou la vie du Cosmos.

Nous pouvons penser au Soi intérieur comme à un point de conscience, mais en même temps il embrasse l'univers — c'est pourquoi on a introduit le terme de supra-conscience. Dans ce Soi il n'y a aucun sens de moi ou de mien. Il n'y a qu'une expérience de joie indescriptible, une paix passant toute compréhension, une puissance plus forte que toute autorité mondaine. La connaissance et le connu sont devenus un.

La méditation ordinaire peut et doit être utilisée pour le contrôle du comportement,

pour le prétendu développement spirituel, pour la discipline mentale et pour ouvrir les portes du mental. Mais la contemplation exige plus d'intensité, et a un niveau plus élevé, si bien que les sujets que nous suggérons sont d'ordinaire en rapports avec le Soi Universel, avec une expérience de Béatitude, avec des qualités qui embrassent tout dans leur champ d'action.

Contemplation sur le Soi. Commencez comme il a été suggéré pour la méditation sur le Soi (p. 118) c'est-à-dire en omettant l'étape de concentration.

Lorsque le mental s'est profondément fixé sur l'idée du Soi, gardez-le tranquille. L'étape suivante, la contemplation, peut être regardée comme une forme de contemplation, mais à un niveau supérieur et sans forme. Sentez simplement ce centre en vous.

Devenez le Soi Universel.

Il a déjà été dit que ces exercices de contemplation seraient nécessairement présentés avec le minimum de mots. Si, cependant, vous lisez ce qui suit *avant* de commencer la méditation, peut-être pourrez-vous entrer plus facilement dans l'atmosphère de ce que vous cherchez à faire.

Sentez ce centre le plus intime de votre être comme un point de conscience complètement isolé de tout contact extérieur. Sentez-le comme un centre au travers de quoi la puissance d'en haut peut se déverser. Sentez toute votre conscience centrée sur ce point. Sentez-vous rayonnant, pur, subtil.

Vous êtes maintenant omniprésent, omniscient et omnipotent, mais en tant que tel vous êtes sans soi, parce que vous êtes le « Tout-Soi ». Vous êtes un avec le Soi de l'Univers.

Les citations suivantes aideront aussi à créer une profonde compréhension du Soi.

L'irréel n'a pas d'être ; le Réel ne cesse jamais d'être.

Un sage abandonne tous les désirs du cœur et est satisfait dans le Soi, par le Soi.

Le soi discipliné, maîtrisé par le Soi, va vers la Paix.

(les textes ci-dessus sont adaptés de la *Bhagavad Gîtâ*)

Et maintenant ton soi est perdu dans le Soi, toi-même en Toi-Même absorbé dans le Soi, d'où tu as rayonné tout d'abord.

(*La Voix du Silence.*)

Cet esprit dans mon cœur est plus petit

qu'un grain de riz, ou un grain d'orge ou une graine de moutarde.

Et pourtant il est plus grand que la terre, plus grand que le ciel, plus grand que tous ces mondes.

(*Oupanishads.*)

Le Soi, harmonisé par le yoga, voit le Soi en tous les êtres, tous les êtres dans le Soi ; partout il voit la même chose.

(*Bhagavad Gîtâ.*)

Contemplation sur l'impersonnel. — Comme pour l'exercice précédent commencez par méditer un sujet. Vous devriez maintenant n'avoir plus à penser à l'étape de concentration. Dans l'avenir vous ne pratiquerez la concentration qu'à titre d'exercice occasionnel afin de ne pas oublier comment on fait converger toute son attention sur un sujet. Lorsqu'on commence une méditation quelconque, l'acte lui-même de choisir le sujet devrait suffire pour centrer l'attention sur ce sujet, si bien que vous puissiez immédiatement commencer à en faire le tour comme dans l'action de méditer.

L'impersonnel étant négatif, le mental commence par considérer le positif, le personnel, c'est-à-dire ce qui appartient à la personne.

Moi et ce que j'ai. Mes désirs et mes pensées, Moi et le mien.

Mais l'impersonnel veut dire l'absence de personnalité, aucune référence à une personne, aucune existence ou identité personnelle, aucun caractère personnel distinctif.

L'impersonnel est cet arrière fond obscur, derrière la manifestation, n'ayant pas de lien précis avec aucun objet ou aucun être particulier.

Suivez ces pensées en ressentant l'essence même de l'impersonnalité. La liberté à la fois des possessions et de l'identité.

Comme pour l'exercice précédent, si vous lisez ce qui suit avant de commencer la méditation, vous pourrez être capable d'entrer dans l'étape de la contemplation comme point culminant naturel de la méditation.

Sentez-vous libre comme l'air. Vous êtes un esprit. Vos propres expériences personnelles n'influencent pas votre pensée présente, parce que vous êtes libre de votre passé. Vos projets futurs ne vous influencent pas non plus ; vous êtes libre de votre avenir.

Vous n'êtes ni attiré ni repoussé par ce que vous voyez ou entendez. Vous êtes tout à fait impersonnel.

Les citations suivantes peuvent aussi vous aider :

Je ne cherche rien pour le soi séparé.

Je suis satisfait

d'être dans la lumière ou dans les ténèbres,
d'être actif ou passif,
d'agir ou d'attendre,
de parler ou de garder le silence,
de recevoir louange ou blâme,
d'être dans le chagrin ou dans la joie.

Dans l'état sans pensée et sans soi réside l'Esprit caché de l'Univers.

Je suis dans le monde, mais pas du monde.

Tue tout sens de séparativité.

(*La Lumière sur le Sentier.*)

Cherche la fleur qui s'épanouira dans le silence.

La fleur ne peut s'ouvrir que lorsque toute la personnalité de l'homme sera dissoute et fondue (adapté de *La Lumière sur le Sentier*).

Contemplation sur l'unité. — Commencez-la en tant que méditation.

Elaborez vos propres idées sur l'unité en utilisant ce qui suit en guise d'introduction. L'Unité implique que les parties d'un tout sont reliées les unes aux autres et interdépendantes

si bien que chaque partie partage la vie, l'esprit ou l'existence du tout, que ce tout soit une machine ou un groupe de gens.

L'Unité implique l'harmonie entre les parties. Chaque partie a sa propre fonction et peut être différente de toutes les autres parties. L'Unité n'insiste donc pas sur l'uniformité. Appliquez particulièrement ces idées aux relations humaines ; à la famille, à la communauté d'affaire ou d'usine, à la ville, la nation, le monde.

Que votre pensée atteigne son point culminant en ressentant l'unité, non seulement comme une sensation émotionnelle, mais comme une expérience au-delà de l'émotion ou de la pensée. Soyez seulement cette unité. Vous pouvez amener votre étape pensante à ce sommet en vous disant, « je suis de la nature de l'existence, de la connaissance et de la béatitude fondamentales, libre et complet, un avec tous les autres sois ».

Alors, pendant un bref instant, le ciel s'ouvre et l'individu devient un avec tous les autres sois, un avec le monde entier, un avec le Suprême Sur-Soi (*parâtma*).

Une telle méditation, une telle expérience de contemplation peut se clore en laissant le

mental ramasser à nouveau la pensée comme une invocation pour que cet esprit d'unité illumine la totalité de l'humanité.

« Vois combien c'est chose joyeuse pour tous les hommes de résider ensemble en Unité. » Sentez cette idée rayonner en s'étendant pour embrasser le monde entier. Finalement dites-vous : je connais maintenant cette unité. Je pars dans le monde pour rencontrer sur cette base tout le prochain.

Une variante

L'idée de l'Unité peut être abordée d'une façon toute différente. Au lieu de penser à l'Unité entre les gens, pensez à l'unité intérieure. L'harmonie entre nos sentiments et nos actions. Le contrôle des émotions par le mental. Une harmonie d'ensemble de tous nos véhicules de conscience depuis le plus haut niveau spirituel.

Ces suggestions sont faites pour vous rendre capables de vous frayer diverses lignes. La méditation avec contemplation ne peut être imposée. Elle doit être auto-développée jusqu'à devenir une influence d'arrière-plan pendant le jour entier.

MÉDITATION POUR AIDER AUTRUI

Ce qui suit est donné comme exemple de la valeur pratique de la méditation.

Au long des âges, des individus et des groupes de gens ont utilisé le pouvoir de la pensée pour aider les autres : guérir les malades, soutenir de « bonnes causes », influencer le monde en vue de la paix et de la bonne volonté.

C'est une bonne chose de faire figurer de telles idées dans la méditation quotidienne. Cela aide à maintenir la pratique tournée vers le dehors, pour le service d'autrui et non pour son propre développement spirituel. Il faut comprendre certaines règles avant d'entreprendre cette sorte de méditation.

En ce qui concerne la guérison, il vaut mieux envoyer des pensées d'énergie vitale à la personne malade que de penser à la maladie particulière qui l'affecte. Il ne faut donc pas penser à la personne avec ses souffrances, mais la visualiser forte et saine.

En envoyant de l'aide, de n'importe quelle espèce à quelqu'un en détresse veillez à ce que votre pensée soit tout à fait impersonnelle. Vous n'avez pas à décider ce qui est bon et

d'essayer de le lui imposer bon gré mal gré. Il ne doit y avoir aucun esprit de contrainte. La pensée devrait être le souhait que la personne à aider soit inspirée à faire ce qui est bon pour elle.

En aidant les dirigeants du monde nous ne devons pas être des partisans. Pensez à eux comme possédant sagesse et lumière et non comme s'engageant dans une action particulière.

Ce qui suit est une méditation de groupe type pour aider. Le directeur de groupe lit les phrases lentement en laissant des intervalles de silence paisible permettant aux membres du groupe de développer les idées dans leur esprit.

Pour commencer asseyez-vous en cercle et que chacun se sente en harmonie avec tous les autres.

Puis continuez.

Nous offrons ce groupe pour être un canal aux forces de paix et de bienveillance.

Sentons-nous en présence des Seigneurs de Lumière de Paix et de Bonne Volonté.

Que leur bénédiction coule en nous pour faire de nous une incarnation de paix et de bonne volonté.

Que leur bénédiction coule à travers nous vers tous les détenteurs d'autorité :

Chefs d'Etats et de gouvernements ;

Chefs religieux ;

Enseignants dans les écoles et universités ;

Médecins et personnel infirmier ;

Mères et pères de famille ;

Que leur amour se déverse sur tous.

Terminez comme suit :

Que nos pensées soient rayonnantes de sagesse.

Que nos cœurs soient pleins d'amour.

Que nos corps soient forts.

L'exemple ci-dessus fait appel à des puissances supérieures. Nous devrions cependant avoir confiance en notre propre aptitude à aider. Une des raisons pour employer une expression telle que « Puissions-nous être un canal... » est que cela nous aide à être impersonnels. L'entraînement du rāja yoga devrait nous avoir rendus impersonnels, si bien que nous pouvons « nous permettre d'envoyer notre bénédiction » ; non dans le sens d'imposer nos idées à d'autres, mais de « donner à chacun selon son besoin ».

Vous pourrez adapter l'exemple donné ci-dessus à toute autre forme d'aide à autrui.

Toute méditation de groupe pour aider les autres peut naturellement être adaptée pour l'usage individuel. On peut préférer utiliser une forme abrégée en tant que pratique générale pour clore votre méditation individuelle quotidienne.

LE RAJA YOGI

Vous avez maintenant travaillé les sept degrés du rāja yoga, depuis les amendements préliminaires de conduite de nature morale, jusqu'au sommet qui est la contemplation. Qu'avez-vous atteint et quel est le but réel de cet effort ?

Nous avons parlé de la contemplation, *sama-dhi*, comme du but ultime, le dernier degré, but et objet de tout yoga. Il vaut mieux comprendre que tous les degrés sont des approches vers une fin, et non une fin en eux-mêmes. Un exercice est toujours un moyen ; la fin est un état d'être.

Quel est donc l'état d'être d'un rāja yogi ? C'est l'homme qui a le contrôle de ses pensées, de ses sentiments et de ses actions. Il recon-

naît que l'homme est Esprit et que le mental et le corps sont ses serviteurs. Sa conduite est en harmonie avec son prochain, reconnaissant que tous sont membres d'une seule Fraternité Humaine. Il exerce donc une influence de jugement calme et une inspiration de paix et de compréhension dans toute communauté où il se trouve.

Il est consciemment ou subconsciemment en accord avec la source infinie de l'Être et par conséquent capable de faire appel à cette source pour recevoir inspiration et directives. Mais cette inspiration se traduit par des actions absolument désintéressées. Il n'a aucun sentiment de supériorité, il ne se sent pas planer spirituellement au-dessus des autres ; le yogi regarde avec calme tous les aspects de la vie.

Ayant atteint cet état vous pouvez être une dynamo de puissance spirituelle.

PRATIQUE JOURNALIÈRE

Pendant la période de cette leçon faites les exercices de contemplation qu'elle indique, en faisant toujours les exercices de relaxation et

de respiration avant la méditation ou en guise d'introduction à celle-ci.

Trois sujets vous ont été donnés : le Soi, l'impersonnel et l'unité. Vous pouvez élaborer des méditations à votre usage sur des sujets tels que : la Réalité, l'Amour, l'Harmonie, la Vérité, la Sincérité. Dans chaque cas arrivez à un bref aperçu de la Réalité, au-delà de la pensée, cette brève expérience de *Samadhi*.

Vous pouvez aussi essayer encore la méditation sur l'aide à autrui en guise de méditation individuelle.

LEÇON 10

RÉVISION ET CONSEILS POUR L'AVENIR

Voici la dernière leçon, ce qui implique que vous avez achevé l'entraînement de ce cours simplifié. Il a dû vous prendre de 10 à 12 mois. Vos progrès en rāja yoga dépendent du temps que vous avez pu consacrer à la pratique. On recommande en général d'y consacrer chaque jour un minimum d'un quart d'heure, mais une demi-heure est préférable.

Vous devriez maintenant avoir saisi les bienfaits de la discipline du yoga dans la totalité de votre vie quotidienne et par conséquent vous souhaitez continuer toute votre vie. Cette leçon est consacrée à des suggestions pour la révision et pour l'établissement d'un programme quotidien régulier s'adaptant à vos goûts et à vos possibilités.

Jetez un coup d'œil sur les neuf leçons passées pour les voir sous un jour correct et pour faire le point des résultats acquis. Il vous faudrait aussi décider de ce que vous souhaitez conserver du cours entier.

Décidez alors si vous êtes prêt à poursuivre avec votre propre programme établi, ou reprendre systématiquement une fois de plus les neuf leçons. Il se peut qu'après avoir fini le cours vous compreniez que vous l'avez absorbé trop vite. Vous pouvez aussi comprendre qu'après avoir vu tout le cours, l'usage que vous ferez de chaque leçon, en recommençant tout, sera beaucoup plus fructueux.

Nous avons indiqué dans l'Introduction, que le rāja yoga formel comprend huit degrés (*ashtāṅga*) qu'on est censé prendre dans l'ordre prescrit. Dans ce cours nous avons préféré recommander à l'aspirant de les aborder simultanément.

Comportement. — Il contenait cinq *interdits personnels* et cinq *disciplines personnelles*. L'objet de ces recommandations pour le contrôle moral et éthique est de vérifier que l'aspirant yogi contrôle sa conduite avant d'acquérir le pouvoir plus grand que la pratique plus poussée du yoga ne peut manquer

de lui donner. Nous avons consacré cinq leçons pour ce travail, car le progrès régulier est plus facile si on ne cherche pas à embrasser un champ trop vaste d'un seul coup.

Il vous faudrait comprendre que les dix prescriptions de bonne conduite ne constituent pas tout ce qu'on attend de l'aspirant. Il faudrait y voir des exemples des aspects les plus évidents de ce qu'exige la bonne conduite et elles lui fournissent une base saine.

Pour chaque prescription on a choisi un mot clef pour la décrire, tel que non-violence pour le premier interdit. Notre texte a donné diverses traductions possibles de l'original en sanscrit (en l'occurrence *ahimsā*), par exemple, ne pas blesser, ne pas tuer, ne pas être cause de souffrance physique ou mentale, ou dans une forme positive, la bienveillance, l'empressement à aider etc.

Etablissez votre propre liste des dix prescriptions et choisissez vous-même des mots clefs pour vous servir d'aide-mémoire. En ce faisant, gardez présent à l'esprit que les interdits sont des prescriptions de ce qu'il ne faut pas faire et les cinq disciplines sont des injonctions de ce que vous devriez faire. Vous pou-

vez préférer donner aux dix un tour positif par des affirmations et, c'est, en fait, ce qui vaut le mieux (voir page 12). La raison pour laquelle les interdits sont donnés sous une forme négative est avant tout qu'elle est conforme à la tradition antique du yoga.

Discipline corporelle. — Notre vie sur terre est si limitée par les servitudes du corps physique que nous devrions faire le possible pour lui assurer la meilleure santé ; de là vient l'attention qu'il faut porter à l'hygiène et au régime.

Il faut veiller convenablement à prendre l'exercice qu'il faut. Dans le hatha yoga il existe des exercices spéciaux d'extension. Ils ne visent pas le développement musculaire mais la liberté de circulation de la vitalité dans tout le corps. On les nomme postures positives (*âsanas*, voir p. 36) parce que dans chaque cas le corps se courbe ou s'étend en une position spéciale pour le passage libre de l'énergie nerveuse. Ce ne sont pas des exercices en mouvement.

En raja yoga les seules postures spécifiquement comprises sont celles qu'on utilise en méditation, c'est-à-dire les diverses postures assises jambes croisées sur le sol ou sur un

coussin. Dans ce cours nous avons ajouté une posture qui n'est pas utilisée dans la pratique traditionnelle indienne de yoga. C'est la posture égyptienne basée sur les statues, les bas-reliefs et les dessins muraux de l'ancienne Egypte. Employez les postures jambes croisées si cela vous est facile, sans quoi tenez-vous-en à la forme égyptienne.

Respiration. — En râja yoga le contrôle du souffle se limite à l'établissement d'une habitude régulière de respirer de façon calme, profonde et détendue. Il n'est nul besoin de se contraindre à une allure lente de respiration, pourvu que celle-ci soit régulière et rythmique. Adoptez seulement une allure facile et confortable.

Nous avons aussi donné une idée de l'association existant entre la respiration et *prâna* selon la tradition du yoga : *prana*, le principe non physique de vie qui pénètre tout l'univers.

Interdit sensoriel. — Le contrôle des cinq sens est un préalable nécessaire au contrôle mental. Les sens nous maintiennent en contact permanent avec le monde, mais leurs impressions peuvent créer trop d'agitation ou nous égarer. Il nous faut être capables de regarder en nous, sans être gênés par les distractions

du monde extérieur. C'est ce que nous faisons particulièrement en accomplissant des exercices mentaux, tels que la concentration ou la méditation. A d'autres moments il nous faut apprendre la valeur pratique des sens, ils doivent être gardés alertes et sensibles.

L'interdit sensoriel dans son acception la plus large veut dire le contrôle des sens. Il est négatif lorsque le mental désire être libre, et positif lorsqu'il est en contact avec le monde autour de nous.

Les cinq degrés ci-dessus de rāja yoga sont considérés comme préliminaires et préparatoires. On les appelle aussi les degrés ou membres externes (*bahiranga*). Leur pratique conduit au contrôle discipliné des véhicules extérieurs ou inférieurs de conscience, si bien que le mental puisse être libre de regarder en-dedans sans être troublé par le dehors.

Les cinq premiers degrés sont censés avoir été menés jusqu'à un certain point de progrès par la leçon 6, quoiqu'on puisse ne pas se sentir satisfait avant d'avoir repris ces six leçons. Il ne devrait donc pas être nécessaire de continuer à répéter les cinq degrés externes comme pratique permanente de rāja yoga ; il vaudrait mieux les garder dans sa conscience

en tant qu'arrière-plan de vie. Pour atteindre cet état il faut, à l'occasion, se rafraîchir la mémoire en lisant à nouveau, dans les sept premières leçons, les passages qui traitent du comportement, de la discipline corporelle, de la respiration et des interdits sensoriels. La respiration et les interdits sensoriels ne demandent pas beaucoup d'attention spéciale, puisque ce sont des contrôles que vous exercerez chaque fois que vous méditez.

Les trois degrés suivants en rāja yoga sont internes (*antaranga*). Ils s'exercent dans le mental. Tous les trois sont parfois appelés globalement la méditation, mais il est habituel de les désigner plus clairement en étapes comme concentration, méditation, contemplation. Comme ces termes ne définissent pas pleinement ces étapes, nous préférons les mots sanscrits : *dhāraṇa*, *dhyāna* et *samādhi*.

Concentration (dhāraṇa). — C'est l'acte de faire converger toute son attention sur un objet concret ou une idée abstraite. Tous nous le faisons de temps en temps dans la journée, lorsque nous sommes particulièrement intéressés par ce qui se passe, ou lorsque nous faisons quelque chose de compliqué qui exige une attention spéciale.

Dans la pratique du raja yoga il est courant de faire un exercice particulier de concentration plutôt que de se fier pour cela à l'activité ordinaire quotidienne. Cependant on doit admettre que de tels exercices ne sont rien d'autre qu'une gymnastique mentale et qu'ils entraînent la pensée tout comme la gymnastique physique développe le corps de l'athlète.

Quand nous avons acquis l'expérience de la méditation il n'est pas nécessaire de continuer la concentration en tant qu'exercice séparé ; c'est automatiquement que nous concentrons notre attention sur ce que nous faisons, sitôt que nous commençons à méditer. On peut, naturellement aimer faire à l'occasion des exercices de concentration, pour sa satisfaction personnelle, mais c'est une question d'inclination individuelle.

Méditation (dhyâna). — A l'avenir, cette étape sera la principale pratique journalière. Ceux qui ont pris cette habitude sentent que la méditation matinale est aussi nécessaire à l'âme que la nourriture l'est au corps.

Dans les exercices des leçons 6 à 9 des sujets spécifiques ont été donnés pour chaque méditation. Nous suggérons maintenant de cons-

truire une structure précise pour votre méditation quotidienne en combinant divers types de sujets à utiliser comme éléments successifs. Nous donnons ici des suggestions, mais il vaudra mieux que vous choisissiez ultérieurement vos propres éléments et que vous fassiez vous-même votre programme. Considérez donc les quatre propositions que voici, essayez-les, faites des variantes que vous essayez aussi et arrivez pour finir à quelque chose qui vous soit propre. Alors vous pouvez introduire cet ensemble dans la totalité de votre pratique quotidienne que nous indiquons plus loin dans cette leçon.

I. — Faites une invocation au Très-Haut, par exemple « j'invoque mon Soi Supérieur » ou « je m'ouvre au pouvoir du Suprême *Atma* ».

Créez-vous une attitude de dévotion, par exemple « je tourne ma dévotion vers les Grands Etres » ou « je consacre ma vie à leur service ». Vous penserez ici à votre idéal : les Saints Etres, le Christ, le Seigneur du Monde, l'Esprit Universel, le principe de l'Amour Universel, etc. selon votre croyance personnelle.

Méditez sur un sujet choisi pour cette jour-

née (par exemple une vertu, une citation ou une idée). Evoquez en vous l'esprit de ce sujet.

Envoyez une bénédiction basée sur ce sujet. Retournez à la conscience extérieure, avec la pensée que les idées sur lesquelles vous avez médité doivent être actives dans votre vie.

II. — Préparation en récitant un verset tiré d'un livre de dévotion.

Retrait du monde extérieur vers le Soi intérieur.

On peut le faire en pensant comme suit :

Mon corps physique est détendu, à l'aise, calme. Pause.

Mes émotions agitées deviennent calmes, bienveillantes, heureuses. Pause.

Mon mental est tranquille, apaisé, calme, serein. Il reflète la Paix du Soi. Pause.

Je suis le Soi. Ce Soi est Moi.

Un effort pour entrer en contact avec la réalité ou quelqu'autre qualité choisie comme sujet (par exemple l'unité, la paix ; l'harmonie etc.). C'est la partie centrale de la méditation et elle peut conduire à une brève expérience de *samâdhi*.

Distribution : en pensant à l'esprit ou essence de la réalité rayonnant vers l'exté-

rieur pour donner au monde un aperçu de l'expérience que vous avez eue.

Conclusion : laissez l'idée (par exemple la réalité) illuminer votre mental, harmoniser vos émotions, renforcer votre corps.

(Adapté d'une brochure sur la *Méditation de Groupe* de la Société Théosophique d'Angleterre.)

III. — Offrande de soi pour le service.

Invocation : récitez un verset convenant au haut idéal choisi.

Aspiration : pensez à cet idéal.

Invocation de bénédiction. Comprenez que le Soi peut faire l'expérience de ce haut idéal.

Distribution : laissez la bénédiction rayonner vers les autres.

Invocation finale : récitez de nouveau le verset du début.

Les versets suivants conviennent :

Ce que l'homme cherche réellement ce n'est pas la perfection qui appartient à l'avenir, mais l'accomplissement qui est toujours du présent.

Connaître le non-Soi dans sa propre nature est le sentier menant à la connaissance du Soi.

La signification de tout l'univers est

incluse dans le Soi. Ce Soi est dans le cœur de tout homme et il est de sa nature même de chercher cette signification par l'action et par l'expérience.

Connais par toi-même la voie que tu devrais emprunter ; ne dépends pas des autres.

Dans la Volonté Spirituelle il n'y a pas de contrainte d'un soi rebelle, car la Volonté est une et agit comme un tout.

(Tiré de *Thoughts for Aspirants* par N. Sri Ram, Theosophical Publishing House, Madras.)

IV. — Fixez le mental sur le centre cardiaque ou sur celui situé entre les sourcils (voir page 96) et ramenez la conscience des sens extérieurs à ce centre. Cela amène le corps entier sous le contrôle de la volonté. C'est un processus de « rassemblement de soi ». Tous les sentiments extérieurs sont engloutis dans ce point central unique. Vous êtes devenus « pur mental ». Cela peut ne demander que douze secondes, mais au début il vous faudra peut-être autour d'une minute. Saluez ce qui est pour vous le plus haut ; on entend par là une gratitude révérente pour ceux qui vous ont aidés. Un yogi indien pensera aux instructeurs spirituels du passé et à

son propre maître (*Gourou*). Adaptez cette idée à votre propre philosophie de vie. Vous pouvez penser à Dieu dans le sens le plus large comme créateur ou comme Dieu personnel ; ou vous pouvez penser à un principe tout à fait impersonnel, le Dieu de la Loi immuable, ou bien penser à l'Unique incorporé à l'Homme lui-même.

Il est plus proche que le souffle, et plus près que les mains et les pieds.

C'est là saluer votre principe le plus haut, *âtma* le Soi qui est un avec le Soi universel.

Choisissez votre propre façon et saluez *Cela* en esprit de vénération, de gratitude et de dévotion.

Méditez sur le principal sujet que vous avez pris pour cette journée : cela peut être une vertu, une qualité pour la construction du caractère, une citation, une idée ayant un contenu spirituel ou n'importe quel sujet d'une nature exaltante. On a fait des suggestions à ce propos tout au long de ce Cours et dans cette leçon même.

La méditation peut vous conduire dans un état de contemplation, *samâdhi* où vous serez

au delà de la pensée, où vous aurez atteint ce qu'on peut le mieux décrire comme une illumination sur le sujet de votre méditation. Restez-y le temps — long ou court — qui vous sera naturel ; le temps n'importe plus dans cet état.

Rayonnez la bénédiction que vous avez reçue sur le monde.

Pendant la méditation vous vous êtes entouré de l'atmosphère du sujet de la méditation, raffinée et purifiée, libérée d'attachement personnel. Que cette atmosphère s'étende sur le monde.

CONCLUSION. — Que la conscience retourne aux véhicules inférieurs, amenant avec elle l'inspiration que vous avez reçue. Faites quelques respirations profondes, et revenez à votre conscience complète, alerte, calme, libre des limitations des désirs mondains. Dites-vous : je vois le jour qui vient avec égalité d'âme.

Contemplation (samâdhi). — C'est ici l'étape finale. Toute méditation n'aboutit pas nécessairement au *samâdhi*. La méditation sans *samadhi* à sa valeur pour la construction du caractère, pour éveiller l'intuition, pour chercher l'illumination ou des directives pour

aider autrui. N'ayez pas le sentiment que vous devez toujours atteindre l'étape de la contemplation.

Samâdhi vient le plus souvent quand on s'y attend le moins. Si vous luttez pour l'atteindre, le trouble que la lutte provoque dans votre mental vous sera un obstacle. Certains sujets se prêtent plus facilement à cette étape finale, particulièrement ceux qui sont en relation avec le Soi ou avec des Universels.

Cela nous amène à reconnaître que les trois dernières étapes du raja yoga sont en réalité une seule : la concentration, la méditation et la contemplation passent de l'un à l'autre de façon imperceptible. En avançant dans la pratique du yoga vous devriez commencer à abandonner les distinctions. Ne vous posez pas la question : en ce moment est-ce que je me concentre ou je médite ? Emmenez simplement votre mental et faites lui faire le voyage qui conduit des choses inférieures et mondaines vers des domaines plus hauts,

de l'irréel au réel,
des ténèbres à la lumière,
de la mort à l'immortalité ;
(du temps à l'Éternel),

et ne cherchez pas à analyser comment vous faites le voyage.

PRATIQUE JOURNALIÈRE TYPIQUE DU RAJA YOGA

Ce qui suit est une suggestion pouvant vous servir de point de départ pour construire votre propre routine quotidienne. Pour l'étape de méditation vous pouvez substituer n'importe lequel des exemples (I, II, III ou IV) donnés ci-dessus dans cette leçon ou toute modification qui conviendrait à votre tempérament. Le point important qu'il faut se rappeler c'est que nos véhicules sont des créatures d'habitude et que, par conséquent, on sera aidé si on trouve une forme de méditation qui nous convient, en s'y tenant. Au réveil, étirez-vous et prenez quelques respirations profondes, vous rappelant que vous avez devant vous une journée qui sera remplie d'activité joyeuse. Vous devriez donc être capable de vous lever sans déplaisir.

Après les soins d'hygiène tels qu'ils sont suggérés dans la leçon 1 (pages 18-22) rendez-vous à l'endroit que vous avez choisi pour vos exercices de yoga matinal. Cet endroit doit avoir une température confortable. Conti-

nuez donc comme suit, assis dans la posture choisie, sauf pour les exercices de relaxation et de respiration de base :

1° *Comportement*. — Rappelez-vous un des dix comportements. On vous conseille de prendre un interdit personnel pour une semaine, puis une discipline de soi pour la seconde semaine, puis, pour la troisième semaine, le second interdit et ainsi de suite pour la série complète des dix comportements qui sera faite en dix semaines. Toutes les dix semaines vous les répétez. Ce rappel du code de comportement n'a pas besoin de durer plus d'une ou deux minutes.

2° *Posture de relaxation* (leçon 1, page 22). En position étendue. Cela peut prendre trois ou quatre minutes.

3° *Respiration de base* (leçon 1, page 23). Aussi en position allongée : six respirations soit une minute environ. Asseyez-vous dans la posture choisie, en veillant à garder la posture, les épaules et la tête droites et poursuivez par :

4° *Respiration profonde régulière* (leçon 3, pages 40-41). — Quatre ou cinq cycles respiratoires complets à la minute, c'est-à-dire sept secondes d'inspiration et sept secondes

d'expiration. Faire six cycles soit une minute et demie.

La respiration en soufflet (leçon 4, page 50). Peut être exécutée ici, si vous en avez le temps, mais elle n'est pas essentielle.

Ce qui précède, de 1 à 4, vous prendra donc de huit à dix minutes. Mettez-vous maintenant tout de suite à la méditation qui incluera automatiquement l'interdit sensoriel dès que vous commencez.

5° *Méditation* (concentration, méditation, contemplation). Vous commencerez ici par les séquences programmées conseillées I, II, III, IV, et avec les variantes que vous pouvez établir pour vous. Finalement vous fixerez votre choix définitif. Visez à consacrer vingt minutes pour la méditation, ce qui vous fait un total de trente minutes pour la *pratique matinale du yoga*.

Vous pouvez désirer inclure l'élément (1) de comportement dans la méditation. Dans ce cas faites-le au début : juste avant les invocations dans les séquences I ou III, avant la préparation en II, juste avant le sujet principal en IV, ou en faire le sujet principal.

Rappelez-vous que le rāja yoga n'est pas une pratique d'une fois par jour, c'est une

façon de vivre permanente. Remémorez-vous de temps en temps, dans la journée, les diverses idées exaltantes données tout au long de ce Cours.

Il est bon, à la fin de la journée de jeter un regard en arrière sur les activités du jour pour voir où il aurait été possible de se comporter de façon plus en harmonie avec les hauts idéals du rāja yoga. Ce regard en arrière ne doit pas être une critique de soi dans le passé, mais une inspiration pour l'avenir.

LE SENTIER

Dans la plupart des écoles entraînant pour le développement spirituel on trouve des références à un Sentier ou à la Voie. En Inde l'usage était que l'Aspirant trouve un instructeur, un *gourou* qui quiderait ses pas sur le sentier vers l'illumination spirituelle. Le disciple ou élève est appelé un *chéla*. C'est de là qu'est venue l'expression de « sentier du disciple » ou « état de chéla ».

Une des plus anciennes métaphores pour la croissance de l'âme est d'en parler comme d'un « progrès sur le sentier ».

Dans le christianisme on trouve les expressions :

Le portail est resserré et le sentier est étroit qui conduit à la vie, et peu nombreux ceux qui les trouvent (*saint Matthieu*, VII).

Je suis la voie, la vérité et la vie : nul homme ne vient au Père que par moi (*saint Jean*, XIV).

Tu me montreras le sentier de la vie (*psaume XVI*).

Par la grâce de Dieu, cours la course directe, Christ est le sentier (hymne par J.S.B. MONSELL).

Les Bouddhistes parlent du noble Sentier octuple et de « la fin du Sentier, comme le seuil du Nirvâna ».

Dans la philosophie religieuse de la Chine, le Taoïsme, le mot Tao est diversement traduit par Voie, Sentier, Raison, la marche avec des pas mesurés dans la voie de l'intelligence. « Si j'ai la connaissance et une foi résolue, je marcherai dans le grand Tao. » (*Tao Teh King*.)

Les citations suivantes, prises dans la littérature théosophique, donnent un sens clair au « Sentier ».

Le Sentier. — La Voie Spirituelle enseignée dans toutes les grandes religions, grâce à laquelle l'homme peut développer plus rapidement les pouvoirs spirituels considérés comme latents en lui. C'est accompli par le processus paradoxal de se retirer à l'intérieur et de s'avancer courageusement au-dehors, qui signifie qu'en se mouvant dans les profondeurs de sa conscience, il découvre des forces et des pouvoirs qui sont alors projetés sur son entourage comme des agents constructeurs de bien, de vrai et de beau. Le Sentier est appelé diversement : Sentier de la Perfection, Sentier de Perfectivité, Voie de Sainteté, Voie de Salut, Libération, etc. On considère que toute l'humanité doit finalement fouler le Sentier (*Mots Clefs de la Tradition de Sagesse*, L.J. BENDIT).

Le Sentier. — Le Sentier est en vous. Il n'y a pas d'autre sentier pour vous, individuellement, que le sentier qui conduit toujours plus profondément vers votre propre dieu intérieur. Le sentier d'un autre est le même sentier pour cet autre ; mais ce n'est pas votre sentier, parce que votre sentier est votre Soi, comme pour l'autre c'est son Soi ; et pourtant, merveille des merveilles, mystère des mystères, le Soi est le même en tous. Tous suivent le même et nul ne peut le suivre pour un autre ; et ce sentier conduit à une splendeur indicible, à une

indicible expansion de conscience, à une félicité impensable, à la paix parfaite (*Glossaire Occulte*, G. de PURUCKER).

Tel est le but du vrai rāja yoga. L'Instructeur pour guider nos pas est notre propre Soi supérieur, le Dieu en nous.

Tu es TOI-MÊME l'objet de ta recherche (*La Voix du silence*, H.P. BLAVATSKY).

INDEX

A

Abstention (Interdit),
12.
Abstentions (Interdits),
12.
Action, yoga d'(Karma),
5.
Ahimsā, 14.
Ajnā chakra, 96.
Antaranga, 7.
Aparigraha, 60.
Asana(s), 6, 17, 36, voir
aussi postures.
Ascétisme, 35.
Ashtānga, 6.
Asteya, 33.
Astral, corps, voir *Kā-*
ma.
Atma, 4, 31, 62, 95, 113.
Concentration sur,
114.

Contemplation sur,
121.
Méditation sur, 118.
Atma est la forme populaire utilisée en Occident. La forme correcte est *ātman*, qui devient *ātma* dans les mots composés :
Aura, 32.
Austérité, 35.

B

Bahiranga, 7.
Bhagavad Gītā, 5, 34.
Bhakti yoga, 5.
Bhastrika, 50.
Bienveillance, 12.
Bouddhi, 96, 112.
Bouddhi Manas, 96, 113.

Bouddhique, invocation, 102.
Brahma, 43.
Brahmacharya, 43.

C

Catholique, prière, 102.
Chakra, 95, 96.
 Voir aussi centres occultes.
Charya, 43.
 Chasteté, 43.
Chela, 163.
 Cœur, *chakra* du, 96.
 Comportement, 7.
 Voir tableau des leçons, p. VII à X.
 Comportement éthique, 7, 11, 146.
 Concentration, 6, 8, 68, 70, 75, 84, 86, 94, 151, Exercices de, 72, 75, 86, 96, 99, 114.
 Voir aussi table des leçons, p. VII à X.
 Connaissance, yoga de la (*jnâna*), 5.
 Conscience, véhicules de, 111.
 Consécration à un idéal, 13, 62.
 Contemplation, 6, 8, 69, 87, 93, 104, 121, 126, 129, 158.

Exercices de, 124, 126, 131, 133, 135, 137.
 Contentement, 13, 27.
 Convoitise, 12.
 Non, 60.

D

Darshanas, 6.
 Dents, 20.
 Désir, 96, 112.
 Dévotion, yoga de la (*bhakti*), 5.
*Dhâra*na, 6, 8, 151, 159.
 Voir aussi concentration.
Dhyâna, 6, 8, 87, 104, 152.
 Voir aussi méditation.
Dhyânabindou, 5.
 Dieu, 62, 164, 166.
 Disciple, 163.
 Discipline, 8, 13.
 première, 16.
 deuxième, 27.
 troisième, 35.
 quatrième, 45.
 cinquième, 62.
 Discipline corporelle, 8, 17, 28, 36, 46, 148.
 Disciplines, cinq, 13.
 Droiture, honnêteté, 12.

E

Egyptienne, posture, 39.

Emotion, 96, 111.
 Voir aussi *Kâma*.
 Éthérique, 81.
 Éthérique, double, 32, 95.
 Étude de soi, 13, 45.
 Externes, degrés ou étapes, 7, 150.

F

Fausseté, 12.
 non, 25.

G

Gâyatri, 101.
 Générosité, 13.
Gourou, 60, 163.
 Goût, 55, 80.

H

Hatha yoga, 5, 148.
 Hébreu, invocation en, 102.
 Huit degrés, 6.
 Hygiène personnelle, 16, 18.

I

Instructeur, 60, 163.
 Intempérance, 12.
 Voir aussi sensualité, 43.

Interdit, 6, 7.
 interdit, premier, 14.
 — second, 25.
 — troisième, 33.
 — quatrième, 43.
 — cinquième, 60.
 Interdits, cinq, 8, 146.
 Internes, degrés ou étapes, 7.
 Intuition, 96.
 Voir *Bouddhi*, 112.
Ishwara, 3, 62.
Ishwara pranidhâna, 62.

J

Jnâna yoga, 5.

K

Kâma, 96, 112.
 Voir aussi émotion.
Karma yoga, 5.
Koundalinî yoga, 4.

L

Langue, goût, 56, 80.
Laya yoga, 4, 52.

M

Mahâbhârata, 5.
Mahâtma, 113.
Manas, 96, 112.
 double, 112.

Mantra, 101.
Mantra yoga, 5.
Mantras, 101, 102.
 Méditation, 6, 8, 67, 93, 152.
 Voir aussi table des leçons, p. VII à X. en général, 67.
 avec semence, 104.
 sans semence, 105.
 exercices de, 87, 104, 105, 115, 118, 152, 157.
 Voir aussi table des leçons, p. VII à X.
 Mental, 69, 85, 96, 112.
 contrôle du, 8.
 transcendant le, 120.
 Mental, corps, voir *Manas*.
Mokshadharma, 5.

N

Nâdabindou, 5.
 Nez, nettoyage, 20.
 Odorat, 55, 80.
Niyama, 6, 7.
 Voir aussi disciplines.
 Non-avidité, 60.
 Non-convoitise, 33, 60.
 Non-fausseté, 25.
 Non-mensonge, 25.
 Non-meurtre, 14.
 Non-sensualité, 43.

Non-violence, 14.
 Non-vol, 33, 60.

O

Obligation, 13.
 Occultes, centres, 52, 96.
 Odorat, 55, 80.
 Oreilles, 63, 81.
 Ouïe, 63, 81.
 Oupanishads, 5.

P

Padmâsana, 47.
 Pali, invocation en, 102.
 Patandjali, 5, 6, 123.
 Peau, propreté, 18.
 toucher, 65, 81.
 Pensée sélective, 86.
 Voir aussi mental.
 Posture(s), 6, 8, 17, 36, 148.
 posture avancée, jambes croisées, 46.
 posture égyptienne, 39.
 posture en lotus, 47.
 posture de relaxation, 22.
 posture simple, jambes croisées, 38.
Prâna, 30, 50, 82, 95, 149.

Prâna, respiration de, 30.
Prânâmâyakosha, 82.
Prânâyâma, 6, 30, 53.
Pranidhâna, 62.
Pratyâhâra, 6, 52.
 Propreté, 13, 16.

R

Râja yogi, 141.
 Régime, 28, 48.
 Relaxation, 22.
 posture de, 22.
 Respiration, contrôle de la, 6, 8, 21, 31, 50, 52, 149.
 Voir aussi table des leçons, p. VII à X.
 Respiration de base, 23.
 — de *prâna*, 31.
 — en soufflet, 50.

S

Samâdhi, 6, 104, 121, 123, 141, 158.
 Voir aussi contemplation.
 Sanscrit, 9, 44, 56.
 invocation en, 101.
Santosha, 27.
Samyama, 8, 87.
Satya, 25.
 Sens, contrôle des sens,

voir Interdit sensoriel.
 Voir aussi table des leçons, p. VII à X.
 Sensoriel, interdit, 6, 52, 63, 79, 94, 149.
 Sensualité, 12.
 non-sensualité, 43.
 Sentier, 163, 165.
 Sentiments voir émotion.
Shaucha, 16.
Shavâsana, 22.
Siddhâsana, 46.
 Soi, discipline, voir discipline.
Soukhâsana, 38.
 Sourcils, *chakra* des (centre), 96.
Swâdhyâya, 45.

T

Tapas, 35.
 Tempérance, 13, 45.
 Tibétain, mantram, 102.
 Toucher, 65, 81.

U

Unité, 135, 136, 137.

V

Végétarisme, 48.

- Véhicule de conscience, 111.
 Vérité, 12.
 Vérité, 25.
 Violence, 12.
 non violence, 14.
 Vol, 12.
 non vol, 33.
 Volonté, 30, 95, 113, 121.
 yoga de la, 6.
 Vue, 54, 79.
- Y
- Yama*, 6, 7.
Voir aussi Interdits.
- Yeux et vue, 54, 79.
Yoga, définition, 3, 5.
 de l'action (*Karma*), 5.
 de la dévotion (*Bhakti*), 5.
 de la connaissance (*Jnâna*), 5.
Koundalini, 4.
Laya, 4, 52.
Mantra, 4.
 de la volonté (*râja*), 6.
Yoga Soutras, 6.
Yogatattva, 5.
 Yogi, le *râja*, 141.
Youj, 3.

ACHEVÉ D'IMPRIMER LE
 19 SEPTEMBRE 1970
 SUR LES PRESSES DES
 IMPRIMERIES RÉUNIES
 22, RUE DE NEMOURS
 ——— RENNES ———

N° d'Editeur : 144
 ADYAR-PARIS

* Dépôt légal : 3^e trimestre 1970