

# Yoga-nidra et méditation

par Marc-Alain Descamps

## Qu'est-ce que la Méditation ?

La méditation selon Patanjali dans les Yoga Sutra constitue la moitié du yoga et, de plus, la moitié supérieure. Pour lui le Yoga comprend huit membres (*anga*), pas huit chapitres ou parties séparées, mais huit membres, comme les bras et les jambes qui ne peuvent pas vivre séparés. Les quatre membres supérieurs sont l'intériorisation ou retrait des sens, les techniques de concentration, la facilité à s'absorber et l'oubli de soi ou *Samadhi*. Il s'agit de libérer notre esprit de ses obsessions, qui font le dialogue intérieur ou Slam. « Le brouillard incessant de la pensée cérébrale nous masque le divin » écrit Alain Daniélou (*Le yoga*, p.9).

Tout le yoga est dans l'union du corps et de l'esprit ou psychosomatique, comme il est très difficile de tenir son esprit immobile, le yoga passe par le corps en prenant une posture de méditation (*asana*) que l'on puisse garder longtemps sans bouger.

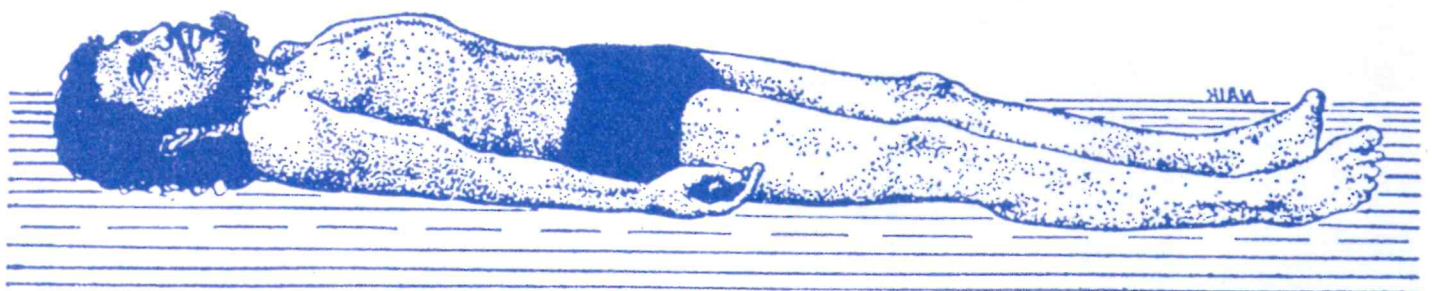
Le yoga-nidra fait de même, mais en faisant s'allonger après une relaxation profonde et non pas dans une posture assise. Et ceux qui sont habitués à la posture de méditation peuvent faire yoga-nidra assis, tous les autres préfèrent s'allonger en *shavasana*. Mais il ne faut pas s'endormir pour réussir à atteindre l'état crépusculaire (*Samdhya* ou *twilight-state*). C'est ce que l'on appelle le chemin des crêtes, en montagne il ne faut pas tomber ni d'un côté ni de l'autre ; de même pour changer d'état de conscience il ne faut pas somnoler, mais être en état de conscience expansée. Yoga-nidra est la voie royale vers l'épanouissement de la conscience et l'éveil, de plus il permet de découvrir son esprit en le voyant fonctionner.

## Qu'est-ce que l'Esprit ?

La méditation est la découverte de l'esprit humain, dans son immensité et sa vérité. Chez l'homme ordinaire, l'esprit est tout petit, il est semblable à une pièce qui serait vite remplie de fumée. Il s'identifie avec ce qui emplit cette pièce et dit « Je suis en colère, ou désespéré » et non « la colère ou le désespoir ont envahi ma conscience, mais je suis autre chose ». Avec la découverte de l'espace intérieur (*Chid Akasha Dharana*), il réalise peu à peu que cet esprit ne peut être rempli car il est infini et de plus il est lumineux, grâce à la conscience. Alors le méditant est établi dans sa propre forme (*Svarupa*). Et comme l'écrit Mathieu, le yoga sert à ne plus avoir peur de mourir et à ne plus avoir peur de vivre, en nous donnant paix et joie.

### Il y a trois niveaux de fonctionnement de l'esprit humain :

- 1. Par image**, comme les animaux qui ne pensent pas et comme tous les hommes, la nuit où nos rêves n'ont que des images, pas d'idées ni de raisonnements.
- 2. Par idées**. Cela commence à l'école avec l'alphabétisation qui nous fait perdre les dons naturels des primitifs, dont la mémoire eidétique. Les Grecs ont décrit cet esprit pensant sous le nom de *Nous* ou *Noos*, puis l'ayant retrouvé dans la nature sous le nom de *Logos* et les Hindous sous le nom de *Manas* (mental, *Mind*).
- 3. Par identification**. Après la cessation du bavardage mental et l'obtention du vide (*Shunyata*), on obtient le fonctionnement de l'esprit par identification (*Kaivalya* ou connaissance du troisième genre de Spinoza) et non plus par idées ou pensées. Mais dans le Yoga le danger est de remplacer l'expérience vécue de la Lumière ou de l'équilibre par une idée ou représentation de la lumière ou de l'équilibre. L'erreur est d'utiliser *Manas* au lieu de *Buddhi*, l'intuition. Le meilleur exemple d'identification est l'Amour où l'on ne fait qu'Un, avec l'amour fusionnel.



SHAVASANA

Illustration extraite du livre *Principles and practices of Yoga therapy*, Dr. R. K. Garde, Éditions Taraporevala





## Le Yoga-Nidra

Le yoga-nidra permet une expérience complète de ces trois états. Il commence par les images : comme dans un rêve des images ou fantasmes surgissent à l'improviste de l'inconscient avec des souvenirs oubliés ou refoulés. Cet état est atteint sans dormir, c'est le rêve éveillé, où l'état de conscience est le même.

Puis après bien des répétitions et des répétitions, un jour on oublie de penser à soi, alors on entre en samadhi et l'égo s'abolit. On vit à cet instant un état merveilleux et inconnu, dont on a beaucoup de mal à se remettre lorsqu'on est retourné dans l'état ordinaire où l'on retrouve son moi, mais plus son égo.

Ramana Maharshi ou Ma Ananda Mayi nous en donnent une idée, en ne pouvant plus dire « Je ». Il y a bien des degrés dans cet état qui est atteint lorsqu'on s'en approche peu à peu sans peur et sans désir, avec indifférence et détachement.

Aubindo a écrit : « *Notre yoga commence où s'arrête celui de Ramana Maharshi.* » Il ne s'agit pas de fuir le monde dans un quelconque ashram, il s'agit de transformer la société et le monde par le yoga. Il faut à la fois nettoyer la terre et purifier ses cellules.

Trop d'auteurs de yoga s'en vont répétant que l'on fait du hatha-yoga pour stopper les réincarnations. Et trop d'élèves de yoga croient qu'ils ne vont plus se réincarner, parce qu'ils sont des libérés vivants (*jivanmukti*).

Ils n'ont pas compris la réforme des Bouddhistes qui, en l'an 250, sont passés avec Nâgârjuna de la voie étroite (Hinayana) à la voie large (Mahayana) ouverte aux laïques et aux femmes. Surtout ce qui élargit c'est le vœu des Bhodisattva, des sages et des Eveillés qui ont atteint le Nirvana et refusé de devenir des Bouddhas, tant qu'il resterait des souffrances dans l'univers. Et ce vœu généreux n'est pas réservé aux Grands Lamas, qui se réincarnent volontairement et consciemment. Il commence à être repris par les Chrétiens.

Sainte Thérèse de Lisieux a dit « *Je passerai mon ciel à faire du bien sur la terre, en envoyant des pétales de rose.* »

Et Mère Teresa a dit « *Si vous me déclarez Sainte, je serai une sainte des ténèbres en continuant à m'occuper des plus malheureux.* »

## Les Tantras

Le Yoga-Nidra est tantrique et donne le meilleur moyen de se réaliser. Swami Satyananda (1923-2009), qui l'a introduit en Occident, ne l'a pas inventé de toute pièce. Lors de ses pèlerinages dans l'Himalaya, il a fréquenté beaucoup de Sadhus et a rassemblé des techniques chamaniques et tantriques. Et il a eu un maître *Bhaïravi* : Sukhman Giri lui a donné des enseignements et des initiations.

Lilian Silburn (1908-1993) a vécu cinq ans au Cachemire et a rassemblé les vestiges de la tradition ininterrompue du Shivaïsme advaïta du Kashmir. Elle a traduit et publié le *Tantraloka*, ainsi qu'en 1961 le *Vijnana Bhaïrava Tantra*. Cet ouvrage a été une révélation, car c'est un manuel de méditation, qui contient 108 exercices de méditation (112 en comptant les doublons).

Nidra est le sommeil spirituel, tout à fait différent de l'endormissement et les séances de Yoga-Nidra sont un indispensable entraînement pour éviter cette confusion (accéder à nidra et non s'endormir en *sushupti*). Il est la quatrième étape (*ananda*, la félicité. *Urddhava*, le sursaut. *Kampa*, les tremblements. *Nidra*, le vide mystique) avant d'atteindre *Ghurni*, le vertige. Une forme de ce vertige est d'entrer dans *Akhasha*, l'espace vide.

Pour échapper à l'égo, on peut revivre l'amour fusionnel où l'on s'identifie et ne fait qu'Un (*Advaïta*) ou faire l'exercice 82 du Vijnana Bhaïrava Tantra : « *Allongé, sentir avec intensité son propre corps comme privé de support* ». \*

C'est ce qui est arrivé à Valérie en Yoga-Nidra, dans une expérience unique qui a changé toute sa vie.

« *Je m'allonge sur le tapis à droite. Je veux changer de côté et je ne peux pas, car je ne peux plus trouver un point d'appui : sous moi le sol a disparu ! A ma grande stupéfaction, je suis au dessus d'un gouffre vertigineux immense. C'est vide, j'ai trouvé le Vide. Mon corps est suspendu dans le vide. Il n'y a plus rien, sauf mon corps qui est une vibration dans l'espace vide, sans matière, tout en ondulations énergétiques. Enfin j'ai compris les textes et je suis libérée : le Réel est Énergie* ».

## BIBLIOGRAPHIE

- Daniélou Alain, *Le yoga, méthode de réintégration*, L'Arche, 1951.
- Descamps Marc-Alain, *La méditation*, Éditions Accarias-L'Originel, 2014.
- Descamps Marc-Alain, *Yoga-Nidra et Rêve Eveillé*, Éditions Accarias-L'Originel, 2015. Voir *Liures p38*.
- Silburn Lilian, *Vijnana Bhaïrava Tantra*, Éditions de Boccard, 1961.