

A woman with her eyes closed, wearing a light-colored turban and a draped garment, is shown in a meditative pose. She is smiling slightly. The background is dark and textured, resembling a forest or a cave.

Nithyananda

À vous la méditation!

Introduction à la
science et à l'art de la méditation



Nithyananda
Foundation

AVEC LES COMPLIMENTS DE



Nithyananda Publishers



Copyright© 2005

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite par quelque procédé mécanique, photographique ou électronique que ce soit, par enregistrement phonographique ou système de stockage en vue de récupération, ni retransmise ou copiée en vue d'une utilisation publique ou privée sans la permission écrite de Nithyananda Publishers.

En cas d'utilisation personnelle des informations contenues dans ce livre, ce qui est votre droit légal, ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient assumer la responsabilité de vos actions.

Tout profit résultant de la vente de cet ouvrage sera versé comme contribution aux œuvres humanitaires de la Fondation Nithyananda.

Avertissement

Les indications données dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas remplacer les traitements médicaux.

Conformément à la loi en vigueur, seul un médecin officiellement agréé a la capacité d'établir un diagnostic et de proposer un traitement médical.

Les méthodes présentées ici ne sauraient en aucun cas remplacer l'avis autorisé de votre médecin en cas de problème de santé quel qu'il soit.

Première édition française : 2006.

Imprimé en Inde par W.Q. Judge Press, Bangalore, India.

Nithyananda est un Maître éclairé du 3ème millénaire.

Dès sa tendre enfance, il endura des années d'intense privation, gardant avec persévérance les yeux fixés sur la réalisation de la Vérité Ultime. Ayant traversé l'Inde en long et en large pour étudier avec les grands maîtres indiens et népalais, Il fit l'expérience de l'épanouissement final de la Conscience, de l'état de Félicité Ultime appelé **Nithyananda**.

Swamiji a pour mission d'éveiller la divinité qui demeure à l'état latent en chaque être humain. L'approche pragmatique et compatissante de Swamiji, sa perception éclairée du cœur même de la nature humaine, ne cessent de toucher et de transformer des millions de personnes à travers le monde.

Du divin toucher de Swamiji est né le système spirituel de Soins Ananda qui a déjà soulagé des personnes du monde entier atteintes de divers maux allant de la migraine au cancer.

The Nithyananda Foundation est son mouvement mondial de méditation. Depuis Dhyanaapeetam, son centre névralgique spirituel situé à Bidadi (Bangalore, Inde), et à travers plus de 800 centres répartis dans plus de 21 pays, ce mouvement avance à grands pas vers la transformation de l'humanité par la transformation de l'individu.

La lucidité de Swamiji face aux questions pratiques, les techniques simples de méditation et les pratiques qu'il propose, favorisent l'épanouissement de l'individu sur les plans physique, émotionnel, spirituel. Cette mission mondiale est soutenue par le travail de centaines de volontaires ou *Ananda Sewaks*.



Swamiji collabore aussi avec des savants du monde entier en vue de rapprocher le système occidental, basé sur la logique et l'évidence et les anciens systèmes mystiques orientaux, réconciliant ainsi la Science et la Spiritualité.

À vous la méditation !

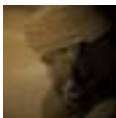
Introduction à la Science et à l'Art de la Méditation

Un vieux maître Zen illuminé vivait tout seul dans sa petite cabane dans la forêt.

Par une chaude journée d'été, un passant le vit en train de couper du bois à l'extérieur.

Il était en sueur sous le soleil brûlant.

- *Maître, pourquoi restez-vous dehors sous ce chaud soleil?* demanda le passant.
- *Parce que le soleil est là,* répondit simplement le maître.
- *Oui, maître, le soleil est là. Mais pourquoi travaillez-vous par cette chaleur?*
- *Parce que je suis là,* répondit le maître.



Pourquoi devrais-je méditer ?

Si j'ai toujours recherché la félicité, Ananda, pourquoi ne l'ai-je pas encore trouvée ?

Qu'entend-on par l'état d'Ananda ?

Ne peut-on connaître cet état que par la méditation ?

Qu'entend-on au juste par méditation ?

Tout le monde peut-il apprendre la méditation ?

Pourquoi ai-je besoin de techniques pour méditer ?

Combien d'heures par jour dois-je méditer ?

Quels sont les bienfaits de la méditation ?

Si je reste centré sur la méditation, comment mon travail quotidien se fera-t-il ?

Quelle est la manière juste d'aborder la méditation ?

Quelle est la technique de méditation qui me convient le mieux ?



Le travail sur le corps.

Le travail sur les pensées.

Le travail sur les émotions.



Tapas, l'austérité, est-elle essentielle en méditation?

Être conscient c'est la clé.

De "la méditation dans sa vie" à "la vie en méditation".

Techniques assises et techniques passe-partout.

Les transformations visibles.

Les problèmes éventuels.

Pour apprécier la méditation.



A propos de ces techniques.

Les techniques :

Ananda Natana

Aham Brahmasmi

Antara Dhyana

Atma Purana

Chitaakasha Dhyana

Hridaya Kamala

Jyoti Stambha

Action — stop!

Impulsion — stop!

Kama Harana

Krishnavenu

Prana Stambhana

Prana Shuddhi

Pratibimba Dhyana

Shakti Dhaarana

Shakti Stambha

Sukshma Shareera Dhyana

Surya Dhyana

Les méditations passe-partout

Achala Dhyana

Ananda Dhyana

Anima Dhyana

Haasya Dhyana

Mouna Bindu

Pratyaahara Dhyana

Sphoorti Baana

Cinq minutes pour faire le plein

L'expiration extrême

Le palming

La relaxation des membres

Sept jours de remise en forme des chakras

*Ananda Spurana Dhyanas - les méditations du
programme ASP*

ANNEXE

*L'esprit du mystique, un défi pour la science :
Rapport des recherches faites par des neurologues
américains sur le système nerveux de Swamiji.*



QUESTIONS SUR LE SEUIL

Pourquoi méditer ?

C'est la bonne question à se poser pour commencer !

Pourquoi méditer ? Avons-nous vraiment besoin de méditer pour vivre ?

Mais au fait, *pourquoi vous êtes en train de lire ce livre ?*
De tous les ouvrages qui sont à votre disposition c'est précisément *celui-ci* que vous avez choisi de lire.
Un tel choix prouve bien l'existence d'un besoin profond de méditation, en vous comme en chacun de nous.

Quel est votre but ultime dans la vie ?

Gagner plus d'argent ?

Rester toujours jeune, en bonne santé, beau, belle ?

Entretenir des relations plus belles, plus durables ?

Améliorer votre personnalité ?

La liste est sans fin, car chacun a ses propres objectifs.
Mais ces objectifs vont tous dans une seule et même direction : l'état d'*Ananda*, la félicité.

Qui pourrait affirmer le contraire? Qui dirait : *Ananda ne m'intéresse pas... Peu m'importent bonheur et félicité?* C'est *Ananda* que nous recherchons et rien d'autre, que notre recherche prenne une forme intellectuelle ou sophistiquée.

Seule notre manière de chercher diffère.

A travers l'argent, le pouvoir, les relations et toute la tragi-comédie de notre vécu quotidien, c'est *Ananda* que nous poursuivons. Cette recherche est l'unique force qui motive notre vie.

Mais, si nous avons passé notre vie à rechercher l'état Ananda, pourquoi ne l'avons-nous toujours pas atteint?

C'est parce que nous ne sommes pas conscients de faire cette recherche. La majorité d'entre nous n'a même pas encore pris conscience que le véritable but de la vie c'est *Ananda!*

QUESTIONS SUR LE SEUIL

Seul un pour cent d'entre nous a conscience d'un certain vide dans notre vie, un vide que ni l'argent, ni les relations, ni les biens matériels ne peuvent combler.

Dites-moi sincèrement, avez-vous trouvé dans le monde extérieur quelque chose qui ait quelque valeur dans la durée? Et pourtant nous continuons de chercher... Mais comme nous sommes si peu conscients de la réalité, nous effectuons ces recherches en dehors de nous-mêmes. Nous cherchons partout quelque chose que nous portons déjà en nous-mêmes !

Que ce soit ou non votre conviction, *Ananda* est notre droit de naissance. C'est notre vraie nature.

Voici une petite histoire:

Un soir, Kounwar Kuljit recherchait désespérément quelque chose dans la cour devant sa maison. Comme sa femme s'inquiétait, il lui répondit qu'il avait laissé tomber une pièce de monnaie. Elle se mit alors à la chercher avec lui. Puis très vite d'autres personnes les

rejoignirent, si bien que tout le quartier était à la recherche de la pièce égarée.

Soudain, un jeune homme demanda à Kuljit:

- *Où exactement as-tu laissé tomber cette pièce? Comment se fait-il que nous ne la trouvons pas?*
- *Oh, répondit Kuljit, je l'ai perdue à l'intérieur de la maison.*
- *Alors pourquoi la chercher ici?* demanda l'homme, étonné.
- *Le problème, répondit Kuljit, c'est que nous n'avons pas de lampe à l'intérieur. Ici au moins il y a un réverbère. Nous pouvons chercher dans sa lumière!*

C'est exactement ce que nous faisons! Nous excellons à l'art de chercher des réponses au mauvais endroit!

Nous essayons de trouver nos marques à travers l'argent, le pouvoir, les relations, les idéologies... mais jamais il ne nous vient à l'idée de prendre la route la plus directe, celle de l'intérieur.

La première étape du chemin qui mène à la conscience est donc de réaliser que la pièce que la pièce perdue est à l'intérieur de votre propre maison.

Vous cesserez alors de la rechercher dans la rue !

Méditer nous prépare à redécouvrir cet état d'*Ananda* qui est déjà en nous-mêmes. Dès que vous aurez compris combien il est futile de rechercher *Ananda* dans la rue, vous serez prêt pour la méditation.

Qu'entendez-vous exactement par cet "état d'*Ananda*" ? N'arrive-t-on à le connaître que par la méditation ?

Je pourrais vous décrire *Ananda* de mille façons... Mais ressentir cette félicité est l'unique moyen de la comprendre.

Je vais quand même essayer de vous expliquer.
Nous avons tous connu des moments de grand bonheur. Mais il y avait toujours une raison à ce bonheur, n'est-ce pas ?

QUESTIONS SUR LE SEUIL

Si vous vous sentez heureux c'est que vous avez eu une promotion au travail, ou bien que vous n'êtes plus malade, ou que vous venez d'acquérir une voiture neuve - ou que la voiture neuve du voisin lui cause des ennuis!

Quand vous êtes heureux il vous semble que rien ne pourra altérer votre bonheur. Mais il suffit d'une dispute avec votre conjoint le jour même, pour que votre vie ne soit plus que souffrance!

En fait, tout plaisir s'achève dans la douleur. Le plaisir ne dure jamais. Et lorsqu'il diminue, ou qu'il s'arrête, vous en souffrez. Seul le bonheur que l'on éprouve sans raison peut être durable, parce qu'il ne dépend de rien.

Le mot *Ananda* lui-même signifie "ce qui ne peut être réduit, ce qui ne peut être perdu". *Ananda* ne veut pas dire bonheur!

Vous serez sans doute étonné d'apprendre que ce mot signifie simplement "ce qui ne peut être réduit ni perdu".

Ananda, la félicité, n'est pas le plaisir.

Ananda est cet état tranquille et silencieux que l'on éprouve lorsqu'on est déjà au-delà de la peine et du plaisir. Quand vous êtes dans cet état, la douleur et le plaisir n'ont plus d'effet sur vous. On pourrait définir Ananda comme "l'état de tranquillité permanente et sans condition".

Ce n'est pas à dire que la méditation soit l'unique moyen de connaître *Ananda*. Mais la voie de la méditation est une voie sûre. Elle vous conduit au-delà des hauts et des bas de la vie quotidienne. Elle vous permet de transcender les limites étroites du corps et de l'ego.

Une fois que vous aurez éprouvé le sentiment d'unité avec le Tout, l'attachement aux plaisirs et aux souffrances du quotidien vous quittera.

C'est un concept qui est difficile à saisir de manière intellectuelle. Cependant, par une pratique sincère de la méditation, vous pourrez goûter à cet état.

Et vous comprendrez alors ce qu'est *Ananda*.

Nous ne vivons pas Ananda au quotidien. Nous ne savons même pas si ce “bonheur sans cause” est vraiment possible! Comment pourrions-nous alors tous aspirer à connaître Ananda?

C'est votre aspiration, parce que telle est votre vraie nature!

Je m'explique :

Dans la *Taittreya Upanishad* on trouve ce beau *shloka* :

*Ethas aatmanaha aakashasya sambhootah
Akaashaat vaayuhu, vayor agnihi
Agnir aapaha aapah prithvihi
Prithviyor oushadah...*

Cet hymne décrit la création de l'univers tout entier à partir des cinq éléments majeurs : Terre, Eau, Feu, Air et Ether (ou Espace).

L'homme provient lui aussi de ces cinq éléments, ce qui explique son aspiration profonde à retrouver sa Source, à se mettre en harmonie avec ces cinq énergies majeures

par divers moyens. Par l'adoration de représentations divines, il tente de se mettre en accord avec l'énergie Terre. En se baignant dans les fleuves sacrés, il essaie de s'accorder à l'énergie Eau. Il communique avec l'énergie Feu en célébrant des rituels, les *homas* et les *yagas*, et avec l'énergie de Air en entonnant des *mantras*.

Tous ces moyens ont pour but l'unité avec les éléments. Mais ces méthodes restent extérieures à l'homme lui-même. Or, l'énergie si subtile, si raffinée, de l'*Akasha* ne peut être appréhendée par des moyens externes. L'expérience doit être intérieure, et *dhyana*, la méditation, est le moyen d'y parvenir.

En passant en méditation, nous fermons le circuit. Nous retrouvons le lien qui était interrompu entre la Source et nous. En retrouvant la Source, nous nous sentons à nouveau entiers et en sécurité. Voilà pourquoi la méditation vous conduit à la dimension d'Ananda, à la Félicité.

L'aspiration à Ananda n'est donc que le désir intense de retrouver notre état naturel.

Voilà pourquoi, consciemment ou non, chacun de nous porte en son for intérieur une aspiration à méditer.

Qu'entend-on au juste par méditation?

Il y a tant de manières de définir la méditation. Différents maîtres donnent différentes interprétations selon leur propre expérience, ou en fonction du public auquel ils s'adressent :

La méditation est prière

La méditation est le processus qui nous permet de découvrir le trésor qui est enfermé en nous-mêmes.

La méditation est la technique qui permet de se connecter à l'énergie du cosmos.

Toutes ces définitions sont justes. J'ajouterai que méditer c'est tout simplement *être dans la félicité du moment.*

Une fois que vous vous sentez en paix avec le moment présent, vous êtes en méditation. Vous n'avez rien d'autre à faire.

Tout le monde peut-il apprendre à méditer ?

Vous n'avez pas besoin d'*apprendre* à méditer.

Vous méditez déjà!

Repensez à un de ces moments où vous avez été touché par une sublime beauté.

Le soleil se levait soudain derrière la montagne...

Vous entendiez pour la première fois un morceau de musique d'une ineffable douceur...

En de tels moments un profond silence s'empare de nous.

Nous restons sans voix, totalement absorbés dans le moment.

N'avons-nous pas tous déjà vécu cela?

En présence d'une telle beauté on ne pense plus à rien.

On reste bouche bée, simplement conscient de la beauté qui est devant nous.

Un tel instant est méditation.

Puis au bout d'un moment, le bavardage interne revient.

On se dit mentalement "*Quel beau lever de soleil !*"

L'esprit compare cette musique à telle autre que vous aviez déjà entendue...

Et vous voilà sorti de méditation.

QUESTIONS SUR LE SEUIL

Méditer, c'est demeurer dans cet état de silence, de béatitude heureuse. On n'*apprend pas* à être dans cet état, on le vit.

Comprenez bien ceci : on ne "fait" pas de la méditation. Cet état fleurit de lui-même lorsque tout faire et toute action sont abandonnés. Et pas seulement l'action physique. Même penser est une action. Même contempler est une action !

La méditation est ce qui reste quand on a cessé toute action, toute pensée, tout travail, tout sentiment. Méditer c'est simplement *être*.

Comme dans l'histoire du maître Zen citée au début de ce livre, la méditation consiste à *vivre le moment présent sans lui opposer la moindre résistance*.

De même, *Ananda* n'est pas un résultat qu'on obtient par un dur travail.

On n'atteint pas *Ananda* !
On ne peut que se relâcher en *Ananda*.

S'il en est ainsi pourquoi nous faut-il des techniques pour méditer ?

Les techniques de méditation *ne sont pas* là pour vous faire méditer, mais pour vous *rappeler* à l'état d'*Ananda*.

Imaginez que je vous dise soudain : *Glissez en Ananda!* Le pourrez-vous? Vous n'êtes même pas conscient qu'*Ananda* est votre état naturel. Sans cette conscience, le processus de méditation peut inspirer de la crainte et de la confusion.

Entrer en méditation c'est comme entrer dans un océan sans rivage. Si vous savez à peine nager, irez-vous seul dans l'océan?

Bien sûr que *non!* Il vous faudra une bouée pour rester à flot, un phare pour vous montrer la voie.

De même, pour méditer, il vous faut une méthode pour trouver la voie de méditation qui vous convient le mieux.

Les techniques de méditation ne sont que des bouées de sauvetage. Une fois la méditation devenue votre mode de vie, vous les laisserez tomber ainsi que leur côté formel!

Combien d'heures par jour dois-je méditer?

La question n'est pas de savoir *combien d'heures!*

Comme je disais, la méditation n'est pas quelque chose qu'on rajoute à sa vie. C'est comme si on vous demandait : *Combien de fois devrais-je respirer chaque jour?*

On ne peut pas se dire *Voilà, je vais passer tant d'heures par jour à méditer, et le reste de la journée je vaquerai à mes occupations comme maintenant !*

La méditation demande un profond changement à l'intérieur de nous. C'est une transformation complète de toute votre façon de vivre.

La graine est déjà à l'intérieur, mais pour que l'arbre pousse et porte des fleurs, cette graine doit d'abord éclore! Vous aussi, vous devez vous donner la permission d'éclore!

Quand vous commencerez à méditer sincèrement, cette éclosion se fera toute seule. Mais il vous faut cette volonté de rupture. Cette volonté d'être complètement transformé doit vous habiter.

La méditation n'est rien moins qu'une renaissance ! Vous devez avoir le courage d'affronter la mort – votre propre mort! - et de renaître totalement, de devenir une toute autre personne.

Quels sont les bienfaits de la méditation?

La méditation peut vous transformer physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement!

Sur le plan physique, ses bienfaits sont bien connus. En méditant vous pouvez réguler votre tension artérielle et votre glycémie. La méditation augmente

la résistance et l'immunité face à la maladie. Il est même possible de soigner des problèmes chroniques comme l'eczéma, l'asthme ou l'arthrite par la méditation.

Aucune maladie n'échappe au pouvoir de la méditation!

Bien entendu, la méditation vient en complément du traitement médical, et elle ne saurait en aucun cas s'y substituer.

Au niveau mental, la méditation clarifie la pensée et l'expression orale. L'espace entre les pensées s'allonge. La méditation améliore efficacement la concentration et fortifie la mémoire.

Par-dessus tout, la méditation vous conduit de l'intellect à l'intelligence. L'intelligence est la faculté de réagir à une situation donnée de la façon la plus créative et la plus constructive possible. Ce n'est pas un art qui s'apprend. Méditez, et cette intelligence fleurira naturellement en vous.

Les bienfaits spirituels de la méditation sont trop nombreux pour les citer tous!

Grâce à la méditation, vous entrez en relation directe avec l'énergie infinie du cosmos. Méditer vous ouvre à la découverte du Divin qui vit à l'état latent en chacun de nous. La méditation nous conduit vraiment au-delà des mots.

Ses bienfaitsse vivent, on ne peut les expliquer tous!

***Si la méditation est un processus qui dure 24 heures sur 24, que devient le quotidien ?
Si je reste centré juste sur l'être, comment mon travail se fera-t-il?***

La méditation ne s'oppose pas à l'action!

Quand vous aurez maîtrisé l'art de rester imperturbable, centré sur votre Être intérieur, quoi qu'il arrive, vous pourrez accomplir un nombre illimité de tâches sans vous départir de cet état. La question de savoir s'il s'agit de tâches extérieures ou d'inaction ne se pose pas.

QUESTIONS SUR LE SEUIL

Le processus comporte deux étapes.

Tout d'abord, vous devrez établir le contact avec votre Être intérieur. Vous devez réaliser qu'il existe bel et bien! Apprenez à vous sentir bien rien qu'*en étant simplement là*. Au départ, vous allez vous asseoir pour méditer pendant une demi-heure à une heure par jour.

Une fois que cet état sera facilement accessible pour vous, entraînez-vous à le maintenir au-delà de la période de méditation formelle.

Commencez pendant que vous accomplissez de petites tâches — restez centré en mangeant, en marchant, en faisant la vaisselle... Puis passez à des tâches plus complexes.

Extérieurement, votre vie continuera normalement. En fait, vous vivrez encore mieux, vous jouirez d'une plus grande clarté, d'une plus grande intensité. Vous serez plus conscient, plus créatif.

Pourtant, intérieurement, vous jouirez d'un silence profond, inaltérable.

Car vous ne serez plus celui qui fait, mais celui qui observe.

Voilà le secret de la méditation : c'est l'art de devenir l'observateur, le témoin de vos propres actions et de vos émotions.

Devenir témoin de vos propres actions, c'est réaliser qu'il y a un être à l'intérieur de vous qui ne change pas, qui ne se met pas en colère, qui ne se sent pas triste, qui n'a pas de souci d'argent, de sécurité, ou de célébrité.

C'est le véritable *vous*. Le reste n'est qu'une personnalité qui s'est greffée autour.

Une fois que vous serez conscient que celui qui travaille ce n'est pas vous, que vous n'êtes pas celui qui se met en colère ou qui se sent vexé ou déprimé, vous éprouverez un extraordinaire sentiment de liberté.

Ce résultat est le fruit de la méditation.
Elle vous offre l'ultime liberté!

Elle vous affranchit de votre propre emprise, elle vous libère des cloisons de la “personnalité” que vous avez créée.

Quelle est la bonne façon d’approcher la méditation ?

C’est une bonne question.

Tout d’abord, approchez-la en toute ***sincérité***.

Je ne vous demande pas de croire ou de ne pas croire à la méditation.

Je ne vous demande pas d’avoir foi, je vous demande d’avoir confiance.

La foi est une croyance toute faite en quelque chose.
La confiance est simplement l’ouverture à l’expérience.
Donc, donnez à la méditation sa chance.

Gardez l’esprit ouvert.

Soyez enthousiaste, attendez-vous à quelque chose d’époustouflant!

Deuxièmement, approchez la méditation avec ***optimisme***.

L'état de félicité n'est pas réservé aux yogis et aux *sannyasi*! La félicité est un but parfaitement réalisable, même si la méditation n'a pour vous rien de familier. Je puis vous assurer qu'être "apte à méditer" est une expression qui ne correspond à rien.

Un jour un homme approcha le grand maître spirituel Ramana Maharishi et lui demanda :

- *Bhagavan, suis-je apte à la vie spirituelle?*

Ramana répondit par une autre question:

- *Es-tu en vie?*

L'homme n'en revenait pas.

- *Bien sûr, que je suis en vie!* répondit-il

- *Alors cela suffit, dit Ramana, tu as les aptitudes requises pour la spiritualité.*

Il suffit d'être en vie pour être apte à la vie spirituelle!

Si le Divin lui-même ne vous impose pas de restriction, pourquoi vous en imposer vous-même? Dites-vous donc clairement dès le départ que vous avez un but précis, et que vous êtes parti pour l'atteindre à coup sûr.

En troisième lieu, restez ***enjoué!***

La méditation est une grande aventure! C'est en fait la plus grande expérience de toute votre vie.

Prendre au sérieux une telle démarche vous ferait tout rater.

La spiritualité n'est pas une affaire sérieuse!

Méditer consiste à réaliser que la vie n'est que le *leela*, le jeu du divin. Qu'y a-t-il là à prendre si au sérieux?

Célébrez la méditation.

Prenez-y plaisir, tout simplement!

Quatrième point, soyez ***patient.***

Le Divin ne va pas vous sauter dessus dès que vous serez assis pour votre première méditation!

Ne commencez pas à vous soucier des résultats de votre méditation alors que vous commencez à peine!

QUESTIONS SUR LE SEUIL

Ecoutez l'histoire des trois singes :

Un jour, ils trouvent une belle mangue bien mûre, bien juteuse. Comme tous les singes, ils passent un certain temps à se battre pour cette mangue.

Puis ils ont un éclair de lucidité, un moment d'intelligence. Ils décident alors de procéder avec plus de sagacité.

Au lieu de la manger la mangue tout de suite, ils décident de la planter. Quand la graine aura germé et qu'elle aura donné un arbre, il y aura assez de mangues pour eux trois, et plus encore.

Chacun des trois singes accepte une tâche pour aider le manguier

Le premier promet :

- J'arroserai la plante tous les jours!

Le second dit :

- Je prendrai soin du sol et j'ajouterai de l'engrais, je veillerai à ce que la plante pousse bien.

Et le troisième :

- Moi, je garderai la plante avec soin, je la protégerai du mauvais temps et des animaux.

Un bon mois s'écoule, puis deux, puis trois.
Mais rien ne semble indiquer que la graine va donner
un arbre!

Les trois singes convoquent alors une réunion urgente
pour discuter des rôles et des performances de chacun.

Le premier singe dit :

*- Comme promis, j'ai arrosé la graine chaque jour
que Dieu fait!*

Le second s'écria:

*- Comme promis, j'ai mis de l'engrais, j'ai nourri et
entretenu le sol.*

Et le troisième d'affirmer:

*- Comme promis, j'ai monté la garde, et j'ai protégé
la graine avec le plus grand soin! Qui plus est, je la
déterrais chaque jour pour voir si elle avait déjà
germé!*

Ne vous attendez donc pas à un miracle à la toute
première méditation! Laissez le processus de méditation
se frayer un chemin à l'intérieur de vous.

L'avidité de résultats immédiats ne ferait qu'entraver le processus et bloquer ses effets. Prenez patience !

Cinquième point, ***appréciez la solitude.***

Restez tourné vers l'intérieur autant que possible. Passez un certain temps seul et en silence chaque jour. Donnez-vous une chance de découvrir votre environnement intérieur. Quand la méditation sera devenue une partie de vous-même, cet état fleurira naturellement. Mais les débutants devront l'entretenir consciencieusement.

***Il existe tant de techniques de méditation.
Comment savoir laquelle me convient?***

Fiez-vous aux résultats!

Si une technique vous inspire, essayez-la.

Mettez toute votre énergie dans cet effort, faites-le avec la plus grande sincérité, en croyant vraiment que la technique vous donera des résultats. Au bout de quelques jours vous saurez si elle vous convient vraiment.

Si vous débutez, je vous suggère d'utiliser les techniques "*actives*", plutôt que les techniques "*assises*", parce qu'il y a trop de dérèglements à l'intérieur de vous. Si vous restez assis à vous observer, tout ce que vous verrez sera cette intense perturbation interne.

Par conséquent, pour faire vos premiers pas en méditation, choisissez des techniques "*actives*". Ces techniques sont en effet cathartiques, purifiantes. Elles s'exécutent de l'extérieur, mais intérieurement elles peuvent vous mener à une expérience de paix et de silence.

Une fois que votre méditation sera stable, une fois que vous aurez nettoyé tous vos anciens blocages, vous pourrez passer à toutes les techniques que vous voudrez.

Comment savoir si une technique est bien appliquée?

Si une technique vous aide à vous sentir plus relaxé, plus centré, plus sensible, c'est qu'elle agit. Si elle vous rend plus joyeux, si elle vous aide à vous ouvrir, à être plus énergique, elle est efficace.

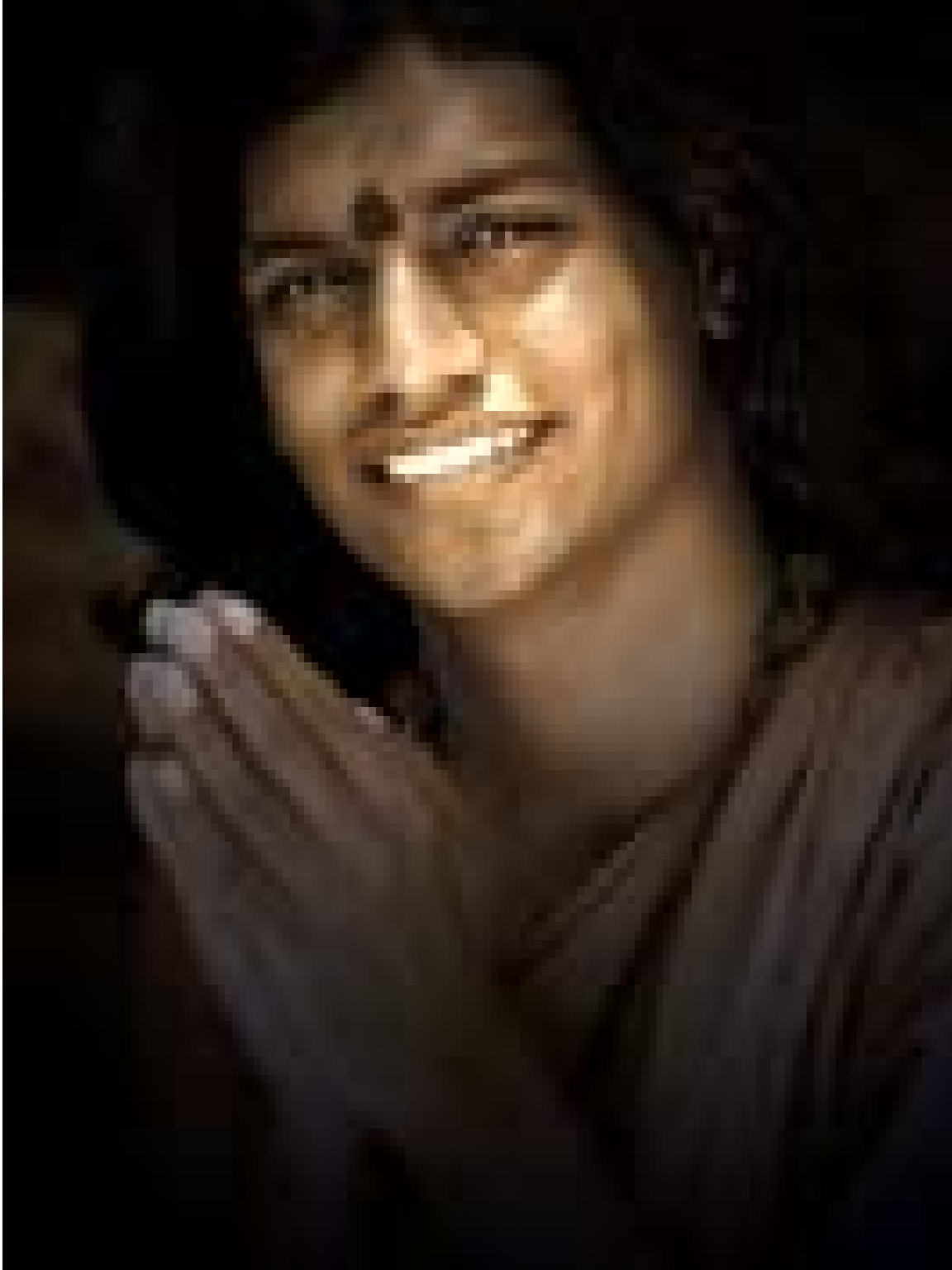
Mais si elle n'a pas d'effet mettez-la simplement de côté et passez à une autre.

Mais soyez patient! Ne laissez pas l'impatience vous faire rejeter des méthodes parfaitement viables.

Dans la pratique, la technique de méditation qui vous convient le mieux sera parmi les cinq à huit premières à avoir attiré votre attention.

Repérez-la.

Travaillez-la.



L'entrée en méditation

La méditation est la voie qui nous mène vers l'intérieur. Mais pour aller à l'intérieur, il faut partir de l'extérieur. Pour le moment, vous êtes à la périphérie. Vous tâtez l'eau, vous mettez un orteil pour voir si elle n'est pas trop froide!

Beaucoup de gens me posent cette question :

- Swamiji, je ne connais guère la spiritualité. Je n'ai jamais essayé de méditer. Suis-je prêt? Par quoi dois-je commencer?

Je vous répondrai que le meilleur point de départ c'est le point où vous en êtes maintenant! Pour le moment, l'ensemble de ce que vous savez sur vous-même se rapporte à votre corps, vos émotions, vos pensées. Tout ce que vous pensez être *vous* est fait de ces trois aspects de votre être.

Voilà donc notre point de départ !
C'est tout simple.

Étape n° 1 : travaillez sur votre corps.

Comment sentez-vous votre corps ?

Nous sommes tous porteurs d'impressions, d'idées sur notre propre corps. Ces impressions ne sont pas vraiment les nôtres. La plupart du temps elles viennent de l'opinion que d'autres personnes se font sur nous.

Nous éprouvons tous de nombreux sentiments négatifs envers notre corps. Vous n'en êtes peut-être pas conscient, mais ces impressions négatives sur votre propre corps sont profondément gravées dans votre inconscient.

J'ai très rarement rencontré quelqu'un de parfaitement à l'aise avec son corps. Être à l'aise dans son corps ne veut pas dire s'imaginer que tout dans ce corps est bon. Il s'agit simplement de se sentir bien avec son corps, tel qu'il est.

Toute votre vie on vous a répété ceci :

Ton corps est ton ennemi!

Ton corps est mauvais et pécheur!

Rudoie ton corps, torture-le, ignore-le!

Sur la voie spirituelle en particulier, le corps est présenté comme le plus grand obstacle à la réalisation. C'est ainsi qu'e prend naissance une haine peu naturelle envers notre corps, un dédain qui s'enracine profondément dans le subconscient. Nous en arrivons à penser que notre corps est contre nous.

La vérité, c'est que ce corps est la barque qui vous fera traverser le fleuve du *sansar*!

Pourriez-vous aller et venir dans ce monde sans corps? Pouvez-vous progresser en méditation ou dans la spiritualité si votre corps n'est pas en forme? Pourriez-vous lire et comprendre ce livre sans vos yeux, de votre cerveau?

Il est vrai qu'il faudra à terme dépasser ce corps.

Mais ce n'est pas en lui faisant la guerre. C'est en le comprenant et en l'acceptant, en travaillant pour le préparer à la méditation que vous y arriverez.

N'oubliez pas que le corps est un instrument puissant, tant sur le plan matériel que sur le plan spirituel. Mais prenez-le pour ce qu'il est : *un simple instrument*. Il n'est ni bon ni mauvais, ce n'est ni votre ami ni votre ennemi. Mais c'est grâce à ce corps que vous évoluez dans le monde matériel, et c'est aussi grâce à lui que vous pouvez progresser vers le Divin. C'est simplement un outil entre vos mains.

Quel concept difficile à accepter! Toute votre vie vous vous êtes totalement identifié à votre corps. Mais à moins de briser cette identification, vous ne la dépasserez jamais.

Prêter attention à votre corps est donc la première étape.

Comprenez bien que sans un corps qui fonctionne bien il ne vous sera pas possible d'avancer en méditation.

Quels que soient les sentiments positifs - ou négatifs - que vous éprouvez pour votre corps, abandonnez-les! Laissez-les tomber!

La première étape est le nettoyage du corps.

Qu'entendons-nous par nettoyer le corps ?

Nous avons tous des perturbations, des blocages d'énergie, des complexes. Tout ceci fait partie du corps physique. C'est en éliminant les blocages et mettant fin à ces perturbations que le corps sera nettoyé.

Comment ces blocages d'énergie et ces perturbations naissent-ils dans notre corps?

Dès l'enfance, on nous apprend à réprimer nos émotions naturelles. Nous ne pouvons pas toujours nous exprimer comme nous le souhaitons en société. Si vous êtes en colère, par exemple, votre corps produit immédiatement tout l'arsenal chimique nécessaire au combat! Il dégage suffisamment d'énergie pour attaquer un homme!

La colère étant un outil essentiel de survie chez tout animal, le corps le prépare à affronter l'adversaire.

Mais la société civilisée ne nous autorise pas toujours à donner libre cours à notre colère. La personne qui est en face de vous est peut-être quelqu'un que vous craignez, c'est peut-être votre patron, ou bien votre femme!

Toute cette énergie générée par la colère reste alors inutilisée. Ce trop-plein d'énergie stagne dans votre corps et perturbe votre circulation énergétique.

Il en va de même pour toutes les autres émotions – le désir, la peur, la rancune.

Le plus souvent vous craignez de laisser votre corps s'exprimer. Vous vivez dans la crainte, vous vous méfiez de votre corps. Vous pensez qu'il est ignorant des codes de la civilisation, qu'il ne connaît pas les règles de savoir-vivre. Qui sait ce qui pourrait se passer si vous le laissez en liberté?

Qui sait comment il serait capable de réagir? Il vous faut donc le contrôler, et le réprimer.

Lorsque vos émotions sont constamment réprimées, elles créent des blocages dans votre corps. Mais votre mental aussi en subit les conséquences. Une colère constamment réprimée peut, par exemple, vous conduire à l'hystérie.

De même, les perturbations mentales peuvent aussi se manifester sous la forme de maladies physiques. Le stress n'est pas seulement la cause de problèmes cardiaques ou de migraines, mais également d'allergies épidermiques ou d'ulcères d'estomac.

La recherche récente a montré que plus de 80% de nos maladies sont de nature psychosomatique. Par conséquent notre état physique et notre état mental sont tous deux en cause dans ce type de maladies.

Des techniques de méditation permettant de dissoudre les blocages et les émotions réprimées contenus dans votre corps vous seront indiquées plus loin.

Une fois libéré de ces blocages, vous constaterez vous-même comment votre corps s'épanouit naturellement.

Ce corps deviendra plus beau, plus divin.

Votre corps n'est pas vous, mais il est là pour vous soutenir. Entretenez avec lui une belle relation, une relation d'amitié.

Outre les émotions réprimées, les mauvaises habitudes perturbent aussi notre corps.

Etant un ensemble de mécanismes de nature purement physique, notre organisme subit notre façon de manger, de dormir, de bouger et de nous reposer.

Comme je le répète toujours, toutes vos maladies sont vos invités! Vous les invitez en ne prêtant pas suffisamment attention à votre corps.

Ainsi, lorsque vous mangez un plat trop épicé, vous avez les yeux qui coulent.

C'est votre corps qui proteste, qui vous dit : *Je ne supporte pas cet aliment!* Mais l'écoutez-vous? *Non!*

Vous regardez la télévision jusqu'à minuit, et votre organisme se plaint : *J'ai besoin de repos!* Et comme d'habitude, vous préférez l'ignorer.

Comprenez bien que votre corps a sa propre sagesse.

Vous êtes en complet désaccord avec votre "intelligence du corps".

Votre corps vous envoie sans arrêt des signaux, mais vous n'en tenez pas compte.

Pourquoi mangeons-nous?

L'explication la plus simple serait que nous mangeons pour avoir de l'énergie.

Mais votre nourriture vous recharge-t-elle vraiment? Après le repas vous sentez-vous rechargé, ou assoupi?

La majorité d'entre vous a sommeil, n'est-ce pas?

C'est parce que nous faisons de mauvais choix alimentaires, et aussi parce que nous continuons à manger alors que notre estomac affiche complet.

Nous jetons tout et n'importe quoi dans notre estomac. Nous balançons de la nourriture dans notre organisme comme si c'était la poubelle du coin! À chaque repas, nous malmenons notre appareil digestif.

Pas étonnant qu'on ne se sente pas rechargé après avoir ainsi mangé!

Trop manger sans faire assez d'exercice conduit à la léthargie. Un corps léthargique ne convient pas du tout à la méditation. De plus, les maladies s'attaquent facilement au corps lorsque son niveau d'énergie s'abaisse.

L'exercice peut vous aider à vous ouvrir. Quand vous bougez votre corps, chaque cellule vivante s'ouvre. Quand vos poumons sont pleins d'oxygène et que le gaz

carbonique est rejeté, les impuretés aussi sont elles aussi expulsées.

Notre mode de vie ne nous laisse le temps ni de faire de l'exercice ni de nous reposer. Ce que nous appelons "repos" ne nous repose pas vraiment.

Combien parmi nous se sentent rechargés et joyeux au réveil? Quand on est bien reposé, c'est à pas de danse qu'on se dirige vers la salle de bains le matin! Or, lorsque le réveil sonne, que faites-vous? Vous coupez la sonnerie et vous continuez à dormir!

Le vrai sommeil apporte un repos total au corps. Tout le stress est évacué, tandis que l'organisme effectue tout le travail de réparation et de maintenance.

Combien de fois jouissons-nous d'un sommeil profond, calme, sans rêve? C'est très rare! C'est pourtant ce que "bien dormir" veut dire!

Peut-être vous demandez-vous ce que tout cela a à voir avec la méditation?

Ce sujet est abordé ici pour deux raisons.

D'abord, parce qu'un corps en bonne forme physique vous aidera à entrer profondément en méditation. Ensuite, et c'est le point le plus important, la pratique de la méditation vous aidera à son tour à mieux vous reposer.

Nous verrons plus loin des techniques qui permettront d'améliorer la qualité de votre sommeil. Avec l'amélioration du sommeil, la qualité et la productivité de vos heures de veille s'amélioreront naturellement.

Étape n° 2 : travaillez sur vos pensées.

Les pensées sont bien ce qu'il y a de plus chimérique!

La plupart du temps, nous n'avons aucun contrôle sur elles.

Nos pensées nous mènent là où elles veulent. Si vous vous mettiez à prononcer à haute voix et au hasard vos pensées, vous auriez honte d'entendre vos propres

paroles! Nos pensées sont décousues, elles n'ont pas de rapport avec le présent, elles n'ont même pas de sens. Et pourtant c'est à ces pensées que nous confions notre vie. Nous vivons en fonction de ces pensées!

Voici une petite histoire.

Dans un certain royaume vivait un sage qui prédisait l'avenir. Un jour le roi entendit parler de ses pouvoirs et il décida de le mettre à l'épreuve.

Il le conduisit au port le plus actif du pays, là où chaque jour des centaines de bateaux entraient et sortaient.

- *Saurais-tu me dire combien de navres vont entrer dans ce port aujourd'hui ?* demanda le roi au sage.

- *Pas plus de trois, mon Seigneur!* répondit le sage. *Et pas qu'aujourd'hui! Tous les jours, il n'y a que trois navires qui entrent dans ce port et en repartent!*

- *Que veux-tu dire?* demanda le roi, choqué. *Quels sont ces trois navires?*

- *Ils s'appellent Argent, Pouvoir et Sexe, mon Seigneur! Tous les hommes, vous y compris, passent leur vie à voguer sur ces trois bateaux!*

C'est la vérité.

Tous, nous pensons la plupart du temps à l'argent, au pouvoir ou au sexe. Nous pouvons intituler nos pensées de différentes manières. Mais on revient à ces trois choses. Le sexe dont il est question ici n'est pas que le sexe en lui-même, mais la recherche du plaisir prise dans son ensemble.

Si vous faites un travail de bureau, vous le faites pour l'argent, pour le pouvoir.

Si vous prenez des vacances, vous pensez au plaisir.

Demandez-vous : à quoi pensez-vous tout le temps?

Certainement à l'une de ces trois choses!

Vous arrive-t-il de réfléchir à la vérité, à la beauté, à la bonté?

A quoi bon ? me direz-vous. Ma vie dépend-elle de la vérité et de la beauté? Ma vie dépend de l'argent que je gagne, du pouvoir que je peux acquérir!

Mais les pensées ont le pouvoir d'altérer votre vie.

Si vous réfléchissez sans cesse à quelque chose, c'est non seulement votre état d'esprit, mais votre vie elle-

même qui en seront affectés.

Si vous pensez constamment à la beauté, votre vie deviendra plus belle.

Prenez surtout conscience des pensées qui entrent et qui sortent de votre esprit. En ce moment même, votre mental est une “zone de libre échange”. Toute pensée est libre d'entrer, de se battre avec les autres pour occuper un maximum de place, de rester le temps qui lui plaît, de s'en aller quand elle le veut.

Vous n'avez aucun contrôle sur les pensées qui envahissent votre mental et influencent votre vie.

Observez vos pensées. Observez ce qui se passe en vous quand vous laissez entrer un certain type de pensées.

Vous verrez que chaque fois que des pensées de colère, de luxure ou d'avidité viennent à votre esprit, cela crée un certain inconfort dans votre organisme. Chaque fois que votre ego est éveillé, vous vous sentez mal.

Observez vos pensées, détectez celles qui vous rendent joyeux, paisible.

Retenez celles-là, mettez le reste à la poubelle!

Devenez le gardien de votre mental.

Devenez conscient du flot de vos pensées.

Voyez à quel point vous vous identifiez à vos pensées!
Vous constaterez que vos pensées émergent de votre inconscient le plus profond. Si vous arrivez à changer les pensées de votre inconscient, vous changerez le cours de votre vie consciente!

Essayez la méthode suivante pour transformer un aspect de votre vie consciente : si vous voulez par exemple vous débarrasser de votre colère ou de vos préjugés, ordonnez simplement à votre esprit de changer les choses juste avant de vous endormir.

Vous serez étonné de voir qu'en répétant ces instructions à l'inconscient, votre vie consciente changera, et qu'elle prendra la direction indiquée !

Étape n° 3 : travaillez sur vos émotions.

Vos émotions créent votre monde.

Que vous le croyiez ou non, que vous l'acceptiez ou non, vous êtes tous Dieu! En effet, c'est vous qui créez le monde, le vôtre, à partir de vos propres sentiments et de vos propres émotions.

Comprenez bien : quelque soit l'état de votre conscience, telle sera la qualité de votre vie! Quand vos sentiments sont clairs et positifs, le monde entier devient un espace de beauté. L'Existence déverse sur vous ses bénédictions. Si vous êtes plein d'amour, vous voyez de l'amour partout. Si vous êtes plein de haine, vous ne recevez que de la haine.

Ce n'est pas de la morale. C'est la Vérité. C'est notre compréhension limitée qui nous empêche de nous en rendre compte. Nous avons beau chercher toutes sortes de prétextes, la vérité c'est que chacun de nous est responsable à 100% de sa qualité de vie.

Une fois que vous aurez commencé à travailler sur vos émotions, vous verrez vous-même que c'est la vérité ! Nous ne réalisons pas tout l'impact de nos émotions. En fait, nous préférons croire que c'est notre esprit qui contrôle nos actions, et que nous basons nos décisions sur notre intelligence...

Mais en réalité votre vie est surtout le résultat de vos émotions.

Le travail sur les émotions se fait en trois étapes.

1. Reconnaissez vos émotions dominantes

Qu'est-ce qui vous motive?

Quelles émotions contrôlent vos actions?

Votre vie tourne-t-elle autour de l'hostilité, de l'agressivité, de la colère?

Êtes-vous fréquemment déprimé sans raison?

Est-il plus important pour vous d'aimer, ou de lutter?

Soyez honnête avec vous-même!

Vous devez commencer par reconnaître vos émotions. Autrement, comment pourrez-vous les transformer ?

Il arrive souvent que des personnes qui vivent dans un environnement hostile développent une forte affinité pour les émotions négatives. Elles en ont besoin comme technique de survie. Elles tirent donc toute leur énergie de leurs émotions négatives.

La recherche a montré qu'en temps de guerre il y a une chute du taux de criminalité et de suicides dans la société. Comme les gens disposent d'une plate-forme ouverte pour exprimer leurs émotions négatives, ils n'ont plus besoin de commettre de crime en privé!

Même Hitler l'a dit : si vous voulez rendre un pays puissant, créez des ennemis! Ces ennemis n'ont pas besoin d'être réels, ils peuvent même être imaginaires. Tant que la situation demeure hostile, les gens se sentent forts. Leur rébellion leur donne un sentiment de puissance.

Toute l'énergie est canalisée en négativité.

La dépression nerveuse elle-même n'est que de la colère retournée contre soi-même. Lorsque vous exprimez l'émotion, elle est perçue comme de la colère. Si vous la réprimez, elle devient de la dépression. Dans les deux cas c'est la même énergie négative.

Lorsque nous nous concentrons sur nos émotions négatives, que nous entretenons le sentiment d'être séparé des autres, que nous avançons "seul contre tous", l'ego se sent très fort. Voilà pourquoi tant de gens recherchent les situations de la vie où ils se retrouvent dans la posture du combattant.

Les émotions positives, plus douces, nous rendent toujours vulnérables.

L'amour, la joie, la compassion, sont des états d'esprit très fragiles.

Lorsque nous ressentons ces émotions, les barrières qui nous séparent du monde s'abaissent.

L'ego se sent moins fort.

C'est pourquoi ces émotions nous font peur. IUnconsciemment nous avons peur d'aimer, parce que dans l'amour nous devons renoncer à l'ego.

Mais la spiritualité n'est rien d'autre que le processus de disparition de l'ego.

Si l'amour lui-même vous fait peur, s'il vous donne le sentiment d'être vulnérable, comment pourrez-vous vous interioriser en méditation?

2. Centrez-vous sur vos émotions positives

A quoi ressemble une de vos journées ordinaires? Pensez-y un moment.

Toute la journée, vous êtes inondé d'émotions différentes. En vous réveillant, vous vous sentez joyeux, ou normal. Votre femme arrive avec votre café, et en le posant sur la table elle en fait tomber un petit peu. Vous voilà aussitôt fâché !

Après un bon petit-déjeuner, vous revoilà de bonne humeur. En vous rendant au travail vous vous retrouvez coincé dans les embouteillages. Vous voilà capable d'abattre quelqu'un! Au bureau vous avez ce projet qui n'avance pas. Vous voilà à nouveau stressé. Et ainsi de suite...

À chaque minute, vous êtes bombardé d'émotions. Vous vivez votre vie comme une montagne russe, une succession d'émotions contradictoires. Combien de temps tiendrez-vous?

Heureusement, nos expériences émotionnelles ne sont pas toutes mauvaises.

Il y a des moments de la journée où nous nous sentons paisibles, joyeux, méditatifs.

Cela peut paraître simple et banal :

Siroter un thé dans le jardin.

Prendre une douche.

Ecouter de la musique.

Jouer avec les enfants.

Chacun de nous vit de tels moments chaque jour.
Mais combien sommes-nous à prendre le temps d'y goûter vraiment?

Quand on nous demande : *Comment s'est passée ta journée?* nous ne pensons qu'à la circulation, au café renversé, au projet inachevé...

Et si pour une fois nous pouvions nous concentrer sur les expériences positives, les sentiments positifs de la journée?

Essayez cette expérience :
Pendant 24 heures, sans discontinuer, ne vous rappelez *que* les bonnes choses qui se passent dans la journée.

Soyez reconnaissant pour les plus petites choses : il ne pleuvait pas quand vous êtes parti travailler... les hibiscus du jardin sont en fleur... Votre servante n'a pas pris sa journée... Soyez reconnaissant.

Ce sont des choses que nous oublions! Mais que la servante s'absente un seul jour, et on n'oublie pas...

Quand elle est à son poste de travail, le remarquons-nous? Nous vient-il à l'idée de la remercier?

Quand je vous dis *de vous rappeler chaque chose positive*, faites-le donc vraiment, en toute sincérité, pendant 24 heures!

Vous verrez à quel point votre vie sera transformée. Une fois que vous aurez goûté à la joie de rester en contact avec les sentiments positifs, vous ne vous laisserez plus jamais aller à la dépression.

Ce n'est pas qu'un jeu amusant. C'est une technique de survie !

Si vous lancez des pierres à la vie, la vie vous lancera des pierres en retour.

Si vous accueillez la vie avec des fleurs, vous aurez des fleurs en retour.

Vous apprendrez plus loin une technique de méditation qui a pour thème l'art d'accueillir la vie avec gratitude.

3. Apprenez à transformer vos émotions négatives

Et qu'en est-il des émotions négatives que nous vivons au cours de la journée, me direz-vous, qu'en faisons-nous?

Même si on se centre sur le souvenir des sentiments positifs, les émotions négatives sont toujours emmagasinées dans l'organisme!

Et elles s'y accumulent tout le temps.

Par la méditation, vous pouvez dissoudre les vieux blocages qui sont en vous. Mais vous devez veiller en même temps à éviter l'apparition de nouveaux!

À tout moment, vous devez faire face à de nouvelles circonstances. Il y aura encore et toujours quelqu'un pour provoquer votre colère...

Que faire de tous ces excès d'énergie qui circulent dans notre organisme? Vous devez apprendre à transformer votre énergie négative en énergie positive.

Rappelez-vous, l'énergie est neutre. La colère n'est ni bonne ni mauvaise. La sexualité n'est ni bonne ni mauvaise. Ce ne sont que des formes d'énergie. À vous de les utiliser de façon créatrice ou destructrice. Le couteau est dangereux entre les mains d'un enfant, mais le bistouri peut sauver des vies dans celles d'un chirurgien. De même, vous pouvez, avec la même énergie, produire des résultats totalement différents.

En apprenant à canaliser correctement votre énergie, vous pourrez remplacer la colère par la créativité. Apprenez à mener une vie créative.

Dirigez votre énergie vers les arts, la musique, le sport.

Apprenez à peindre.

Faites un sport.

Cultivez un violon d'Ingres.

Allez danser.

Ce sont diverses diverses façons de canaliser l'énergie, tout comme la colère en est une. La différence, c'est que ce sont des voies créatrices.

Changez le cours de votre vie ordinaire, ajoutez-lui une dimension créative. De cette manière, toute votre énergie de destruction sera convertie en énergie de création, et vous aurez des résultats positifs.

En commençant à vous concentrer sur vos émotions positives, vous verrez votre vie changer naturellement, et pour le mieux. Si vous ressentez et donnez de l'amour, c'est de l'amour que vous recevez. C'est un cycle merveilleux. Cela peut sembler impossible tant qu'on ne l'a pas vécu. Mais c'est vraiment ainsi que cela se passe.

Et ne pensez pas que c'est une attitude que l'on a de naissance.

Ne dites pas

Oh, que cet homme a de la chance, il a toujours le sourire. Moi je suis seul, ou seule, à être si stressé(e)!

L'attitude positive se cultive.

Lorsque vous serez rempli de joie, la misère aura peur de vous !

La colère ne vous atteindra pas.

Ce n'est qu'en cultivant l'état de félicité intérieure que vous progresserez en méditation.

Transformez votre vie par l'amour, le rire, par la gratitude.

Faites de la vie une fête, une célébration.

Alors seulement la vie deviendra méditation.



Vers une vie méditative

On me pose cette question :

Pourquoi l'austérité?

Tapas, la privation, est-ce essentiel en méditation?

Tout ce que je vous enseigne n'est rien d'autre que *tapas*! Travailler sur votre corps, sur vos pensées, sur vos émotions... que sont toutes ces pratiques, sinon *tapas*?

Tapas, l'austérité, ne consiste pas à grimper jusqu'au sommet des montagnes pour faire toutes sortes de pratiques spirituelles et toutes sortes de rituels!

Tapas ne signifie pas rester nu, sans manger, vivre dans une caverne obscure ou torturer son corps d'une façon ou d'une autre. Priver son corps de quelque chose c'est toujours prendre le risque de se concentrer davantage sur la privation que sur la méditation.

Si je vous fais rester sans manger pendant 24 heures vous le ferez, mais en ne pensant qu'à la nourriture!

Le vrai jeûne ne consiste pas à méditer sur ce que vous n'avez pas mangé, mais à ne plus penser du tout à la nourriture. Mais peu de gens comprennent la différence.

Voilà pourquoi la voie de la privation n'est pas faite pour tout le monde.

Bien entendu, il existe différents chemins, et différentes façons de traiter le corps. Certaines personnes qui méditent optent pour la voie de la discipline du corps par les austérités. Mais il n'est pas nécessaire que tout le monde suive cette voie.

Voici une petite histoire.

Un yogi avait passé plusieurs années dans les montagnes à se perfectionner dans les rituels et les austérités. Il maîtrisait les rites complexes et les *mantras*, il avait étudié les livres sacrés, passé un nombre incalculable d'heures en contemplation. Au bout de 15 années, il estima avoir achevé ses *tapas* et descendit dans les plaines pour enseigner aux gens l'importance de la spiritualité dans leur vie.

Dès qu'il eut posé le pied en ville, la nouvelle se répandit et on l'invita à un rassemblement spirituel. Un des invités était un jeune maître moderne qui ne croyait pas aux rites traditionnels, aux *tapas*.

À l'arrivée du yogi le jeune homme se tourna vers lui et lui lança quelques paroles désagréables.

Le yogi fut tout surpris de voir une vague de colère monter en lui-même en entendant ces paroles.

Après tant d'années d'efforts, quelques mots prononcés par un étranger avaient suffi pour que la colère ressorte sa vilaine tête.

Sans répondre, le yogi tourna les talons et quitta la salle en silence. Quelqu'un lui présenta des excuses, en le priant de revenir. Le yogi répondit :

Je vois que mes austérités ne sont pas encore parfaites! Je suis toujours débutant. Je dois partir immédiatement et reprendre le travail. Je reviendrai quand je serai vraiment prêt.

L'austérité, la forme de *tapas* la plus dure, c'est le travail sur soi. C'est la compréhension et la transformation de soi-même.

Il n'existe pas de meilleure *tapas* que le nettoyage du corps, des pensées et des émotions. Vous pouvez commencer cette forme de *tapas* tout de suite, là où vous êtes, maintenant même. Il s'agit de préparer le terrain, de poser de bons fondements pour la méditation.

La clé, c'est être conscient.

Comme je le disais, *observez votre corps, observez vos pensées, observez vos émotions*. En d'autres termes, *devenez conscient*.

Être conscient c'est la base, le centre d'intérêt, et le point de mire de la méditation. Le mot *conscience* est votre mot-clé.

Peu importe la technique, peu importe la religion ou la discipline spirituelle. La cible est de devenir plus conscient.

C'est le fil conducteur qui relie toutes les techniques de méditation que vous trouverez dans ce livre.

En observant ce qui se passe, vous devenez le témoin, l'observateur extérieur. Vous laissez tomber votre identification à ce que vous êtes en train d'observer. Vous comprenez au fur et à mesure que tout cela est extérieur à vous-même. En devenant conscient de votre corps, de votre mental et de vos émotions, vous vous en libérez. Eveillez donc votre intelligence, votre conscience.

Observez les actions de votre corps comme si vous étiez quelqu'un d'autre, et laissez tomber l'identification à votre corps.

Observez vos pensées malsaines et turbulentes, et laissez tomber l'identification à vos pensées.

Observez vos émotions fugitives, vos réactions changeantes, et réalisez que ces émotions ne vous appartiennent pas.

Une plus grande conscience peut suffire à vous affranchir.

De “la méditation dans la vie” à “la vie en méditation”

Pour le moment, vous êtes en phase initiale. Vous êtes encore en train d'explorer la méditation.

C'est pourquoi vous vous posez des questions comme

Comment puis-je inclure la méditation dans mon mode de vie?

Combien d'heures dois-je lui consacrer?

Quelle technique me convient le mieux?

Ces questions sont tout à fait pertinentes, à ce stade de votre exploration.

Au début votre pratique sera *la méditation dans la vie*.

Vous devrez consciencieusement intégrer la méditation à votre mode de vie. Choisissez une technique, et pratiquez-la une demi-heure ou une heure par jour.

Voyez comment vous vous sentez.

Si une technique vous plaît, pratiquez-la fidèlement pendant au moins dix jours sans attendre de résultat. Si cette technique vous a marqué, c'est qu'elle peut vous transformer à coup sûr, d'une manière ou d'une autre.

Parfois la transformation sera subtile, et les autres s'en rendront compte mieux que vous.

Les gens viennent souvent me dire : *Swamiji, depuis que je médite on trouve que j'ai le visage qui brille, que je suis plus énergique, plus positif!*

Il y a à coup sûr une transformation à un certain niveau. Ne vous impatientez pas si les résultats ne viennent pas tout de suite. La patience aussi peut faire des merveilles!

En progressant vous cesserez de courir après de nouvelles techniques.

Vous en trouverez une ou quelques-unes avec lesquelles vous vous sentez bien et vous en ferez votre routine.

Pour le moment ces techniques sont encore nouvelles et attrayantes pour vous, et votre esprit vous poussera à essayer celle-ci ou celle-là.

C'est comme lorsqu'on entre dans une pâtisserie : le choix est si varié qu'on n'arrive pas à décider ce qu'on va déguster!

Ne vous retenez donc pas. Essayez tout ce que votre esprit vous montre. Et faites-le en toute sincérité. Mettez-y toutes vos forces, soyez totalement motivé. Travaillez chaque technique comme si c'était la seule disponible.

Ne soyez pas avide de résultats, ni impatient. Autrement vous ne ferez que flirter avec l'*idée* de méditation, sans jamais découvrir l'*âme* de la méditation.

Il suffira d'une seule expérience pour que tout s'éclaire!
Un simple instant de bonheur au cours de la méditation suffira à vous faire tomber amoureux d'elle. Vous ne me demanderez plus combien d'heures vous devez pratiquer!

Dès le réveil, votre première pensée sera pour la méditation. En prenant votre douche, en enfilant vos vêtements, en passant à table... vous ferez tout dans une absorption si totale que chaque acte, chaque instant, vibrera de méditation.

L'état méditatif deviendra l'état naturel de votre vie. Vous commencerez à vivre *la vie en méditation*.

C'est cela l'état ultime que je veux vous voir atteindre.

Bien sûr, ce n'est pas facile. Tout d'abord il faudra vous habituer à l'idée de la méditation. Il vous faudra pratiquer un peu chaque jour, puis prolonger l'effet pendant le reste de la journée.

Dans ce livre, deux types de techniques de méditation ont été regroupés pour vous.

D'une part il y a ***des techniques assises***, qui sont à pratiquer pendant un temps donné et un certain nombre de fois par jour.

D'autre part il y a ***des techniques passe-partout***, celles que vous pouvez pratiquer comme bon vous semble, n'importe où, à n'importe quelle heure ! En voiture, en vous rendant au travail, en repassant vos vêtements, ou même en passant de votre chambre à la cuisine, vous pourrez mettre en œuvre certaines de ces techniques.

Si vous le voulez, vous pouvez vous composer un menu d'une ou deux techniques assises et une technique passe-partout, et les pratiquer pendant dix jours.

Mais n'essayez pas trop de techniques en même temps, car cela ne rendrait justice à aucune d'elles. Les techniques passe-partout sont le premier pas vers la transformation en méditation de notre vie entière.

Quelques mots d'avertissement

Au tout début de la pratique de la méditation, beaucoup de changements inhabituels se produiront dans votre corps et dans votre état mental. Soyez prêt à l'inattendu.

Rappelez-vous que la méditation est un processus de nettoyage.

Vous rejetez les suppressions et les blocages de toute une vie, tout en inondant votre corps d'une énergie à laquelle il n'est pas habitué.

Vous allez sauter partout, tournoyer, crier, faire des choses que vous n'aviez pas faites depuis longtemps! Votre organisme aura besoin d'un temps d'adaptation.

Il se peut que vous ressentiez au début une grande chaleur dans le corps, ou que vous ressentiez des migraines, des picotements au bout des doigts ou des orteils. Tout ceci a pour cause la montée soudaine de l'énergie. Certains d'entre vous se plaindront aussi de douleurs, d'insomnie, ou même de moments de déprime. Tout ceci est passager. Poursuivez la méditation, et tout cela s'en ira.

Si vous êtes atteint d'une pathologie médicale grave, ou si une des techniques vous cause des ennuis répétés, consultez votre médecin, ou bien abandonnez-la.

Mais que ces craintes ne vous fassent pas rejeter toutes les techniques !

Continuez simplement d'avancer, immergez-vous en méditation.

Vous verrez votre vie se transformer sous vos propres yeux.

Les transformations visibles

Que remarquerez-vous encore avec la méditation ?

Une fois que les premiers symptômes physiques se seront calmés, vous constaterez vous-même des transformations plus profondes et plus durables. Ces changements, qui sont de nature chimique, sont irréversibles. Une fois que vous aurez atteint le cœur de la méditation, votre vie ne sera plus la même.

Comment saurez-vous si vous êtes vraiment entré en contact avec la méditation ?

En recherchant de tels changements en vous-même !

Rien que la liberté

Un changement important que vous allez constater, c'est un nouveau sentiment de liberté.

Pourquoi parler ici de la liberté?
Que vient-elle chercher là?

Nous passons notre vie à rechercher la liberté.
Consciemment ou non, chacun d'entre nous est en quête de liberté.

La méditation elle-même n'est rien d'autre qu'une quête désespérée de liberté. Ayant entendu dire que la méditation libère, nous nous tournons vers elle pour devenir libres.

Mais nous nous méprenons sur le sens du mot liberté!

Ce que nous recherchons dans la vie courante, c'est soit avoir "la liberté de faire", soit nous sentir "libéré de quelque chose".

Nous **voulons la liberté de faire**, d'avoir, ou d'être tout ce que nous voulons. La liberté de vivre comme bon nous semble. Nous voulons **être libérés** de tout ce que nous craignons et détestons : de la maladie, des soucis, de la colère, du stress, du manque d'estime de soi, de la douleur.

Toutes nos actions sont motivées par un de ces deux désirs : *se sentir libre de faire* quelque chose, ou *se sentir libéré* de quelque chose. Par le désir ardent de quelque chose de bon, ou la crainte de quelque chose de mauvais.

Désir et crainte sont les deux ficelles qui tirent notre vie. Mais si vous vivez sous l'emprise de ces deux forces, où est la liberté à laquelle vous aspiriez tant ?

Il y a quelques semaines, un de nos visteurs, artiste de son état, m'expliquait pourquoi la méditation ne lui plaisait pas.

- *Swamiji, je déteste toutes ces règles et toute cette discipline. J'aime me sentir libre de vivre comme il me plaît. Je me lève à 10 heures, je commence par boire mon café, puis quand j'en ai envie je vais me baigner...*

Il me décrit ainsi toute sa journée.

Je lui demandai alors :

- *Et si quelqu'un te réveille à 6 heures? Et si un matin ton café au lit n'est pas servi?*

En riant, il me répondit:

- *Oh, je deviendrais fou!*

Je continuai:

- *Et s'il pleut, et que tu ne peux pas aller me baigner?*

- *Alors là, ce serait ennuyeux. Si je ne peux pas nager, je me sentirai vraiment mal dans ma peau toute la journée.*

Alors je lui ai posé la question :

- *Si ta liberté dépend de tant de conditions, es-tu vraiment si libre ?*

Être vraiment libre, c'est être libre quoi qu'il arrive.

C'est ce que j'appelle "*la liberté tout court*".

Il ne s'agit pas *d'être libéré de...* ou de *se sentir libre de...* *La liberté tout court* s'obtient en vivant pleinement le moment présent. Pour vivre cette liberté il ne faut plus être enchaîné par l'avidité ou la peur, ni par les espoirs d'avenir ou les regrets du passé. La seule vraie liberté ne dépend d'aucune circonstance extérieure. C'est cette liberté que vous découvrirez par la pratique de la méditation.

Aimer sans raison

La méditation vous fera vivre une étrange expérience, celle de l'Amour avec un grand A !

Les gens s'attendent à toutes sortes de miracles. Ils sont prêts à avoir des visions, à avoir le *darshan* de leurs divinités favorites, et que sais-je encore...

Mais le miracle de l'amour est celui auquel ils sont le moins préparés !

Vous serez surpris de voir tout l'amour qui s'éveille et submerge votre être quand vous commencerez la méditation. Grâce à elle, vous verrez prendre son envol un niveau de votre Être que vous n'aviez jamais touché auparavant. Et vous aurez envie de partager votre joie avec tous ceux que vous rencontrerez ! Cette joie s'épanchera et débordera de vous sous la forme de l'amour.

Et tout nous l'avons vu pour la liberté que nous donne la méditation, l'amour que vous découvrirez sera différent de tout ce que vous avez connu auparavant !

Nous avons passé notre vie à prendre et donner dans le cadre de petites amours égoïstes.

Toute notre vie, nous avons aimé et été aimé pour une raison ou pour une autre. Consciemment ou non, vous vous donnez des raisons d'aimer. Même dans vos relations les plus intimes, entre mari et femme, entre parent et enfant, vous avez vos raisons cachées de donner votre amour. Tout cet amour se retrouve gâché, détruit par la jalousie et la possessivité.

La méditation vous fera découvrir enfin ce que veut dire aimer sans raison. Pour la première fois vous ne donnerez pas dans le but de recevoir. Vous donnerez de l'amour simplement parce que vous en avez tellement à donner! Vous déverserez l'amour sur le monde comme un nuage déverse la pluie sur la terre, comme une fleur embaume tout autour d'elle.

Vous aimerez parce que vous n'aurez pas le choix !

Joie sans limite

La méditation fait de notre vie une source de joie qui n'a pas de raison d'être.

La joie qui a une raison d'être se transforme tôt ou tard en douleur.

Si vous êtes heureux d'avoir bien mangé, vous serez malheureux dès que vous aurez à nouveau faim!

Si vous êtes heureux d'être amoureux, vous serez triste dès qu'éclatera la première dispute. Et ne croyez pas que vous pourrez y échapper! Tout le monde y passe. C'est la loi de la vie.

Tout bonheur se transforme en douleur dès qu'il s'arrête.

Voilà pourquoi dans l'Inde ancienne il n'y avait qu'un seul et même mot pour désigner à la fois la douleur et le plaisir, et ce mot c'était *douleur!*

Mais la joie qui vient de la méditation est stable, et imperturbable. Que vous soyez malade ou en bonne santé, votre joie sera la même. Qu'il fasse froid ou chaud, qu'il pleuve ou qu'il neige, la joie demeurera. Ni votre état ni les circonstances extérieures ne pourront rien y changer.

Quand vous connaîtrez la joie durable que rien de l'extérieur ne peut toucher, ce sera signe que vous avancez en profondeur vers l'intérieur.

Éveil de l'intelligence

La vie est perpétuel changement. L'intelligence n'est rien d'autre que la capacité à réagir d'un moment à l'autre, de rester éveillé face aux défis que la vie nous lance. L'intelligence consiste à être conscient de la situation qui se présente, à savoir adapter ses réactions aux exigences du moment.

Lorsqu'on manque de confiance en soi, on dépend nécessairement des préceptes et des règlements qui nous sont imposés par la société, par la loi, ou par la religion.

Mais la personne intelligente vit sa vie sans aucun script. Elle n'en a pas besoin. Elle dépend d'elle-même, elle suit simplement les directives venant de l'intérieur. L'intelligence consiste à prendre en main la responsabilité de soi-même.

Nous sommes tous dotés d'intelligence à la naissance. Seulement, la société est plus futée que nous! Dès notre enfance, avant même que nous y soyons préparés, elle fixe ses règles, elle fait en sorte de barricader notre intelligence. Ce faisant, elle bloque le bon écoulement de notre énergie.

L'intelligence ultime n'est rien d'autre que la capacité de se libérer de toutes ces chaînes.

Méditer est le plus sûr moyen d'éveiller cette intelligence. En effet les chaînes qui vous lient sont toutes dans votre propre mental. La méditation vous conduit au-delà du mental, vers l'Être, là où il n'y a aucune règle. Vous deviendrez libre d'explorer votre plein potentiel.

Voilà pourquoi méditer vous mettra subitement à l'aise avec votre environnement. Vous serez plus à l'aise pour faire face aux situations imprévues.

Vous retrouverez la spontanéité.

Épanouissement de l'intuition

Le mot “*intuition*” n’a pas ici le sens que nous lui donnons habituellement.

Certaines personnes jouissent en effet d’une plus grande sensibilité physique que d’autres, elles ont des visions, etc. Mais ces manifestations n’ont pas une grande importance. Elles ne sont que des sous-produits du processus de croissance. La véritable intuition, c’est cette lucidité qui vous permet de vous comprendre vous-même et de vous réaliser pleinement.

Tout au long de notre vie nous portons toute une variété de masques. À chaque occasion, pour chaque rôle que nous avons à jouer, nous mettons un masque différent : nous sommes tour à tour *mère, père, mari, femme, docteur, maîtresse de maison, patron, syndicaliste...* la liste est sans fin ! Nous pensons et nous vivons en fonction des rôles qui nous sont imposés par la société.

Et ce sont ces rôles qui finissent par devenir notre personnalité.

La méditation nous fait revenir à l'intérieur de nous-même. Nous commençons alors à vivre à partir de notre propre Être. Nous nous réintégrons. Nous avançons vers l'individualité.

Votre personnalité pourra alors changer, mais votre individualité ne bougera pas. Car chaque individu est unique. Grâce à la méditation, vous entrerez en contact avec votre propre individualité.

Vous prendrez naturellement la direction qui exprime ce que vous êtes, le chemin qui vous mène à votre ultime accomplissement.

C'est cela l'intuition à l'œuvre.

Épines sur le sentier

Il n'existe qu'un seul obstacle véritable sur la voie de la méditation : l'*Ego*.

Quelle que soit la situation, quels que soient les problèmes que vous avez à affronter, une chose est sûre: ce ne sont que les multiples voies de l'ego.

Qu'est-ce que l'ego ?

L'ego n'est rien d'autre que votre sentiment de soi, l'ensemble des idées et des concepts que vous entretenez sur vous-même.

Ne vous y trompez pas : l'ego n'est rien d'autre qu'un assemblage d'idées!

C'est un ensemble imaginaire. L'ego n'a pas d'existence réelle. Pourtant, c'est cet ego qui gère et contrôle votre vie.

C'est l'ego qui crée en vous le sentiment de séparation. Au moment de la naissance, il vous sépare de votre mère. Avant la naissance, il n'y a pas d'ego, pas de barrière, le bébé n'est qu'une partie de la mère. C'est au moment précis de la naissance, lorsque le cordon ombilical est coupé, que le bébé ressent ses propres limites pour la première fois.

Tout au long de la toute première année qui suit la naissance, l'ego construit votre image de vous-même et du monde.

L'ego est responsable de votre sentiment du *moi* et du *mien*. Tout au long de votre vie, il vous met dans la posture "*moi contre eux*". L'ego vous coupe de vos parents, de vos amis, des inconnus, de la nature et de l'Existence tout entière.

Chaque fois que vous prononcez le mot "*Je*", vous coupez le lien avec l'Existence. Vous ne pouvez pas vous couper totalement d'elle, puisque vous êtes une partie intrinsèque de sa totalité. Mais, dans votre esprit, vous vous en séparez. Vous vous créez un monde à vous à l'intérieur duquel vous vivez séparé de tout le reste.

Ce monde personnel n'existe que dans votre esprit : ce n'est qu'un concept mental. Mais nous permettons à ce concept de régler tous nos actes!

Vous avez dû souvent entendre dire que *l'ego est la cause et la racine de toute notre souffrance*. Pourquoi?

C'est parce que l'ego se nourrit de l'hostilité et du conflit. Tout environnement capable de créer un sentiment d'isolement devient espace de survie pour l'ego.

L'ego n'est que le produit de votre propre imaginaire. Mais quel ingénieux animal en vérité!

Pour survivre, l'ego opère des déformations du réel dont l'aspect dominant est le manque d'harmonie.

Considérez votre propre vie.

Chaque fois que vous éprouvez de la douleur, de la colère, ou de la jalousie, c'est toujours à cause d'un sentiment de séparation vis-à-vis de quelqu'un d'autre, d'un sentiment de solitude, ou de trahison. Ce sentiment de solitude est toujours présent dans les moments difficiles. Mais dans les moments de joie, on se sent connecté à tout ce qui existe et à tous ceux qui nous entourent.

C'est chaque fois que vous sentez joyeux, heureux, exubérant, que votre ego se sent le plus faible.

Présentement, vous vivez ce type de moments de manière épisodique. Mais la méditation vous fera atteindre un état de félicité permanente. Méditer c'est enclencher le processus qui vous remettra en accord avec la totalité de l'Existence. En méditation il n'y a pas de place pour la séparation, et donc pas de place pour l'ego.

Une fois que vous aurez ressenti l'harmonie durable du tout, que vous aurez saisi la profonde interconnexion qui unit toute l'Existence, à quoi vous servira-t-il d'entretenir l'ego? L'ego vous sert d'armure face au monde. L'ego est votre bouclier en temps de guerre. Si tout est paisible, si tout est harmonieux, à quoi bon se munir d'une armure ou d'un bouclier?

Voilà pourquoi méditer vous paraît si difficile, alors que c'est si simple! Il suffit de s'asseoir et d'observer son souffle, c'est tout.

En fait la méditation n'a pas besoin d'être apprise ou enseignée. La méditation devrait venir tout naturellement.

Rester tranquillement assis ne serait-ce que quelques minutes, c'est avoir un aperçu de la réalité. Si pendant quelques secondes seulement vous pouviez rester assis en silence, calmer vos pensées qui défilent à toute vitesse pour tout juste *être*, cela suffirait à vous convaincre de la vérité.

Une fois la vérité connue, qu'advient-il de votre ego? Il faudra l'abandonner. Vous le laisserez tomber tout naturellement.

Voilà pourquoi l'ego s'oppose avec tant de force à la méditation. La méditation n'est rien moins que la mort de l'ego! Le plus grand obstacle que vous rencontrerez et que vous devrez gérer sera donc la forte résistance de l'ego. Quand vous serez en méditation, l'ego surgira avec des tonnes de questions.

Le doute est l'arme la plus mortelle que possède l'ego! L'ego va semer sans cesse le doute et des interrogations dans votre esprit.

Dès le départ, l'ego vous poussera à vous tracasser :

Puis-je vraiment méditer?

Pourrai-je rester assis si longtemps avec mon problème de dos?

Cette voie est-elle vraiment pour moi?

Et si je plonge trop loin à l'intérieur?

Qu'arrivera-t-il à ma famille?

Mes amis penseront-ils que je suis devenu fou?

Et si j'étais vraiment fou?

Si vous travaillez avec un maître, l'ego fera surgir en vous des doutes sur le maître!

Le maître est-il vraiment authentique?

Sait-il quelle est la technique qui me convient?

Quel est son but en m'enseignant la méditation?

Est-ce une sorte d'hypnose?

Si ces questions vous viennent à l'esprit, ne vous inquiétez pas.

Laissez-les simplement tomber, poursuivez votre méditation. Ne culpabilisez pas à cause de ces questions!

Elles viennent naturellement à l'esprit de tout le monde.

Et ne vous battez pas avec elles. Ne commettez pas l'erreur de déclarer la guerre à l'ego! L'ego vient de l'imaginaire, il n'a pas d'existence positive. L'ego n'est rien d'autre que l'absence de conscience, tout comme l'obscurité est l'absence de la lumière.

S'il fait nuit dans la pièce où vous êtes, allez-vous vous attaquer à l'obscurité, ou la mettre à la porte pour que la pièce s'éclaire? Lutter contre l'obscurité a-t-il un sens? En fait, la solution n'a rien à voir avec l'obscurité. Il suffit de l'ignorer, et d'apporter une lampe, pour qu'elle s'enfuie d'elle-même

De la même manière, il est inutile de gaspiller votre énergie à vous battre avec votre ego.

Concentrez plutôt vos efforts sur l'augmentation de la conscience par la méditation. Une à une les questions s'évanouiront.

Le porte-parole en chef de l'ego est ***le mental***.

Tout comme votre corps, votre mental devrait être un instrument entre vos mains.

Le mental est en effet un instrument merveilleux, doté d'une puissance formidable. C'est une merveille de créativité, un chef-d'œuvre de conception. Le mental est aussi une nécessité sociale, car sans lui nous ne pourrions pas survivre en ce monde.

Mais nous oublions que ce n'est qu'un instrument, et nous devenons nous-même l'instrument du mental! Nous sommes entièrement sous l'emprise de notre mental.

La puissante stratégie dont se sert le mental pour nous séparer du réel, c'est l'utilisation du *langage*.

Les mots - voilà ce qui nous sépare de la réalité. Dès que nous avons une perception nous cherchons à la mettre en mots.

Vous voyez une fleur, vous vous dites aussitôt *ceci c'est une fleur*. Nous captons la vie toute entière à travers des mots et des concepts abstraits.

Mais les mots ne sont pas l'expérience!

Le mot *fleur* n'est pas la fleur, le mot *amour* n'est pas l'amour. Et le mot *illumination* n'est pas l'illumination. Les mots forment une barrière entre la réalité et vous.

La méditation n'a que faire des mots. Elle nous met en contact avec l'expérience directe de la réalité.

Mais le mental ne cesse de tisser et tresser son avec les mots son bavardage sans fin. Le mental ne vous laisse pas respirer un instant. Il fabrique sans cesse à votre intention des idées, des concepts, des opinions... En se servant des mots, il défigure la réalité.

Alors comment gérer le mental?

Tout comme je vous le disais à propos de l'ego, il ne s'agit pas de vous battre avec votre mental. Vous n'arriverez à rien si vous faites la guerre à votre esprit.

En fait vous ne pouvez même pas lutter avec lui, car la lutte elle-même est aussi une fonction du mental! Ce ne serait qu'un match entre une partie de votre mental et une autre!

Devenez plutôt témoin, observateur du fonctionnement de votre esprit. Ce ne sera pas facile, surtout sur cette voie où l'esprit est le plus dangereux des compagnons!

Dès le départ, il s'appliquera à semer en vous toutes sortes de peurs et de doutes. Lorsque vous commencerez à être témoin de vos pensées, il vous convaincra que vous êtes bien, en effet, son témoin. Mais si c'est le mental vous le dit, c'est qu'il est toujours actif!

Quand vous serez vraiment devenu témoin, il n'y aura ni opinion, ni jugement, ni même une idée du genre : *“ce sont des pensées, je les observe en témoin”*.

Mais comprenez bien que le mental n'est pas votre ennemi. Il n'y a rien de mal au fait de penser. C'est un processus comme un autre, rien de plus. Ne vous mettez pas en position de combat.

Soyez simple observateur du mental, observateur de vos pensées. Régalez-vous du jeu de votre esprit !

En commençant à observer vos pensées, vous verrez qu'elles s'écoulent de moins en moins vite.

À mesure que votre conscience s'approfondira, vous percevrez des intervalles dans le flot des pensées. Un tel intervalle surgit comme un flash : à peine l'avez-vous aperçu qu'il n'est plus là!

Dans ce creux de la vague mentale, vous ressentez un merveilleux silence.

Avec le temps, ces creux deviendront plus fréquents. Ne vous y attachez pas, pas même à cette expérience! N'attendez pas l'arrivée de ces creux! Lorsqu'ils s'élargiront, vous percevrez dans une clarté intense non seulement le monde extérieur, mais aussi le monde intérieur.

C'est l'expérience du vide mental.

Ne pensez pas que ce serait trop beau pour vous!

Si vous pratiquez en toute sincérité, et à fond, cela va vous arriver.

Pour apprécier la méditation

Prenez du temps.

Prenez soin de réserver chaque jour au moins une demi-heure à la méditation. Même si vous pensez utiliser les techniques “*passé-partout*”, prévoyez toujours aussi une demi-heure de méditation assise.

Dans les premiers temps il vous faudra cultiver la discipline dans votre pratique de méditation. Il vous faudra aussi pratiquer consciencieusement, dans un environnement réservé à la méditation.

Arrangez-vous pour ne pas être dérangé à ce moment-là. N'acceptez aucun rendez-vous. Faites savoir à votre famille et à vos amis qu'il est important pour vous d'être seul à ce moment-là. Il est préférable aussi de suivre chaque jour le même horaire. Le corps et l'esprit s'adaptent vite à une routine régulière.

En pratiquant chaque jour à la même heure, vous constaterez que vous glissez plus facilement en méditation.

Créez un espace

Choisissez pour la méditation un espace propre, un lieu non encombré et silencieux. Si c'est possible, réservez une pièce de la maison et faites-en votre Salle de Méditation. Si un endroit de la maison est déjà réservé à la prière, c'est le lieu idéal. Dans un espace qui sert déjà à l'adoration ou à la méditation, le niveau élevé d'énergie vous aidera à mieux méditer.

Il vaut mieux méditer chaque jour au même endroit. Si cet endroit est à l'extérieur, assurez-vous que la lumière et la ventilation sont convenables. Si vous méditez dehors, dans le jardin par exemple, assurez-vous que l'endroit est privé, et que les "bruits de jardin" ne vont pas vous déranger.

Soyez à l'aise

La méditation n'est possible que si on est à l'aise physiquement! Elle suppose l'oubli du corps. Si ce dernier souffre, comment pourrez-vous l'oublier pour le dépasser?

Plusieurs techniques se pratiquent accroupi au sol. Si vous n'êtes pas habitué à cette posture, prenez une chaise. Mais ne désespérez pas d'y arriver. Prenez un coussin, ou un petit siège si vous voulez.

Pour les techniques qui se pratiquent couché et allongé, ne vous mettez pas à même le sol. Prenez un tapis, ou une natte.

Assurez-vous qu'un certain temps s'est écoulé depuis votre dernier repas, deux heures au moins.

Au début, vous aurez peut-être sommeil pendant la méditation. Cela est dû à *tamas*, la léthargie qui alourdit l'organisme. Ne luttez pas avec ce sommeil, car vous ne pourriez alors ni dormir, ni méditer!

Ne culpabilisez pas parce que vous avez sommeil.

Allez plutôt dormir.

Vous pourrez ensuite vous lever et méditer, c'est tout!

Q. Méditer, n'est-ce pas aussi faire quelque chose?

R. Au début, oui, c'est vrai. Même rester assis en silence c'est faire quelque chose. En fait, méditer donne surtout l'impression de faire quelque chose au début. C'est parce que ce que vous faites n'est pas encore naturel pour vous. Même une chose toute simple comme s'asseoir sur une chaise peut représenter un effort si cela vous est imposé.

Savez-vous qu'il existe une technique de méditation Zen qui s'appelle tout simplement... *l'assise*? Et que même le simple fait de rester assis semble difficile aux participants!

Oui, c'est sûr qu'il y a un effort à faire au début. Mais au sens profond du mot, méditer n'est pas "à faire". Lorsque votre méditation sera réussie, tout effort aura disparu aussi. Lorsque vous vous sentirez totalement relaxé, que vous ne serez plus en train d'essayer d'obtenir des résultats, que vous prendrez simplement plaisir à méditer, vous ne serez même plus conscient d'être en méditation. La méditation ne sera plus ce "quelque chose que vous êtes en train de *faire*"!





Les techniques de méditation

Les techniques qui vous sont présentées dans les pages qui suivent ne viennent pas toutes de moi.

Elles proviennent d'anciens textes sacrés, ou sont l'œuvre de grands enseignants ou de maîtres qui se sont eux-mêmes inspirés des anciennes traditions spirituelles de la planète.

J'ai actualisé plusieurs de ces techniques en me basant sur ma propre expérience.

Certaines d'entre elles sont aussi ma propre création, d'autres sont des emprunts qui sont présentés tels quels.

Etant donné que les racines de nombreuses techniques se perdent dans la nuit des temps, ces techniques de méditation n'appartiennent plus en propre à personne, et personne ne saurait donc en avoir le monopole.

En réalité, aucun maître véritable ne se soucie du nom donné à une technique. Ce qui l'intéresse, c'est savoir si vous en tirerez profit ou non.

Prenez donc simplement plaisir à découvrir ces pratiques, et n'hésitez pas à les transmettre à tous ceux qui peuvent en bénéficier. Répandez le parfum de la méditation !

Ananda Natana — danser !

La technique

La danse est une forme puissante de méditation!

On peut classer les danses formelles et la danse libre ou *free dance* parmi les techniques de méditation. La danse libre est une très bonne formule de catharsis.

L'idée c'est de se perdre dans la danse. Le danseur expérimenté y arrive sans peine même quand il danse formellement, car il n'est plus conscient des règles. Tout comme nous parlons correctement sans problème de grammaire, le danseur expérimenté peut rester naturel tout en dansant de manière formelle, ou apprise.

Mais l'amateur choisira de préférence la *free dance* pour ne pas se sentir limité par des règles.

Instructions

Free dance ou la danse libre signifie que vous n'avez pas à apprendre à faire des pas, qu'il n'y a pas de règle, qu'il n'y a aucune contrainte.

Laissez simplement votre corps bouger à sa guise. Laissez couler librement la danse. Restez d'humeur enjoué, faites-vous plaisir, entrez dans la formidable énergie de la danse.

La *free dance* comporte deux phases qui sont la danse proprement dite et une période de calme.

La danse, durée 21 minutes.

Fermez les yeux et commencez à danser. Peu importe les pas que vous faites. Relâchez votre corps. Laissez le mental inconscient mener la danse! Ne vous souciez pas de votre allure ou de vos vêtements. Personne ne vous observe, ce n'est pas un *show* que vous faites.

Dancez sans vous arrêter, et vous ne ressentirez pas de fatigue. L'énergie émergera du plus profond de vous et elle vous permettra de continuer.

Plus vous danserez, plus vous aurez de l'énergie!

Contrairement aux autres méditations, ne faites attention ni à la danse, ni au danseur. Laissez-vous aller complètement.

Dancez aussi vite que possible, aussi librement que possible. Oubliez-vous totalement. Devenez vous-même la danse! Laissez-la prendre votre place.

Le calme, 10 minutes.

Au bout du temps prévu, un gong résonnera. Où que vous soyez, quelle que soit votre position, laissez-vous simplement tomber sur le sol.

Tombez, et restez allongé. Restez calme et silencieux. En passant soudain du mouvement effréné au calme plat, vous ressentirez un moment de vide. Il n'y aura aucune pensée dans votre esprit, que le silence.

Au bout d'un moment, les pensées reviendront. Observez-les calmement. Ne luttiez pas avec elles, ne rentrez pas dans ce flot mental. Restez simplement conscient.

Vous aurez conscience d'une paix profonde à l'intérieur de vous, d'un grand silence qui continuera même lorsque les pensées seront revenues. Gardez cette paix, ce silence, avec vous toute la journée. Emportez-les dans votre sommeil.

Au réveil vous vous sentirez neuf, revigoré.

Aham Brahmasmi — embrasser le grand Tout

La méditation

Voici une méditation difficile, mais belle. C'est la méditation sur le "grand Tout".

Toutes nos techniques de méditation sont en général basées sur la négation de quelque chose, sur l'idée *Je ne suis pas le corps, je ne suis pas le mental*.

Mais ici, c'est tout le contraire que nous allons faire. Nous allons tout englober pour arriver à la conclusion que *Je suis le Tout*.

Instructions

Asseyez-vous pour méditer, les yeux fermés.

Prenez conscience de tout ce qui est, en vous comme à l'extérieur de vous.

Commencez par vous-même. Prenez conscience de votre corps, de votre esprit, de vos pensées, de votre respiration, de vos sentiments. Incluez-les en vous-même.

Restez déconcentré, flottant. Prenez conscience de votre souffle. Soyez conscient de la forme fluide du corps. Votre corps n'est pas aussi rigide que vous le pensez !

Les yeux fermés prenez conscience que le corps change subtilement de forme, qu'il devient lourd, léger, qu'il s'élargit, se rétrécit.

Seule l'idée que nous en avons reste fixe, et c'est cette idée fixe qui nous empêche de remarquer ces changements du corps. Il nous arrive souvent de les remarquer, mais inconsciemment.

Lorsque l'environnement est hostile, quand vous avez peur, lorsque vous ressentez l'isolement ou la séparation, vous vous sentez rétrécir, rapetisser. Mais lorsque vous êtes joyeux, que vous vous sentez aimant, fluide, vous avez l'impression d'occuper toute la pièce.

En incluant tout en vous, vous ressentirez un sentiment d'expansion. Incluez tout ce qui existe dans votre Être.

Ne dites pas *Je ne suis pas*, dites plutôt *Je suis*.

Peu à peu, vous sentirez que vous n'avez plus de centre. S'il n'y a plus de centre, où l'ego ira-t-il se fixer ?

L'ego a besoin du sentiment de séparation.

Cette conscience s'élargit jusqu'à inclure le ciel, qui devient alors une partie de vous.

Elle inclut le lever du soleil, qui se passe à l'intérieur de vous.

Les senteurs du petit matin, elles sont en vous.

La brise, c'est en vous qu'elle souffle.

Les arbres, les rochers, et même les étoiles que vous ne voyez pas, ils sont tous à l'intérieur de vous!

C'est une extraordinaire expérience.

Mais tant que vous ne l'avez pas vécue, comment saisirez-vous l'interconnexion de toutes choses?

Vos frontières ont toujours été si étroites, si fermées...

Mais voilà qu'elles s'ouvrent maintenant, pour embrasser toute l'Existence!

Antara Dhyana — fermer les yeux

La technique

*Ferme les yeux, et tu verras ta vraie nature intérieure.
Depuis la nuit des temps on entend dire cela.*

C'est exactement la consigne que donne le Seigneur Shiva à Devi dans le *Vijñana Bhairava Tantra*. Cet ancien texte sacré de l'Inde est une riche bibliothèque d'anciennes techniques de méditation.

Nos yeux jouent un double rôle. Lorsqu'ils sont ouverts, ce sont les messagers qui vous donnent des nouvelles du monde. Quand vous les fermez, ils vous font voir votre monde intérieur.

Mais fermer les yeux ne veut pas dire simplement fermer les paupières!

Quand on nous dit de fermer les yeux, nous nous contentons de baisser les paupières comme on tire des volets. Cependant nous continuons de voir des images du monde extérieur. Nous éteignons la télévision extérieure pour nous brancher sur la chaîne intérieure!

Nos yeux ne sont jamais vraiment fermés.

Voici un procédé très efficace pour arrêter leurs mouvements :

Imaginez simplement que vos globes oculaires sont devenus comme de la pierre! À leur place, vous avez maintenant deux boules de pierre bien rondes!

Visualisez-les. Vous verrez que non seulement les mouvements oculaires se calment aussitôt, mais que vos pensées aussi se calment.

Quand les yeux cessent de bouger, les pensées aussi ralentissent considérablement.

Instructions

Fermez les yeux et imaginez-vous que vos globes oculaires sont devenus durs comme la pierre.

Ne faites rien d'autre, essayez simplement de rester dans cet état.

Ce ne sera pas facile.

Il vous faudra des semaines de pratique avant de pouvoir tenir ne serait-ce que quelques secondes.

Mais cet effort en vaut la peine car vous allez pouvoir regarder à l'intérieur de vous pour la première fois.

Vous n'avez jamais vu votre corps de l'intérieur.

Maintenant, essayez de voir chaque membre de l'intérieur. En bougeant le bras, vous n'en étiez conscient que de l'extérieur. Maintenant, devenez conscient de l'intérieur du bras. Visitez votre corps en voyageant à l'intérieur de lui.

Commencez par le bout d'un doigt. Prenez-en conscience avec intensité. Ne restez conscient que de ce bout de doigt! Puis lentement levez le bras. Allez à chaque membre, devenez conscient de chaque membre. Pénétrez complètement chaque membre.

Vous ressentirez une extraordinaire sensibilité dans chaque partie de votre corps.

Quand vous vivrez votre corps de l'intérieur, vous prendrez automatiquement conscience que vous n'êtes pas le corps.

Si vous êtes le témoin, l'observateur du corps, comment pourriez-vous être aussi le corps?

Vous vous libérez de l'illusion que vous êtes le corps.
Vous brisez votre identification au corps.

Maintenant vous pouvez aller plus en profondeur, dans les abîmes de votre propre esprit. Commencez à voir votre mental de l'intérieur. Ce n'est pas facile. Au début tout ce que vous verrez, c'est l'intérieur de votre tête. Mais ce n'est pas cela votre mental. Votre mental est séparé de votre cerveau.

Pensez à ce qui dans votre imaginaire représente votre esprit. Voyez-le de l'extérieur. Maintenant, renversez le processus. Entrez dans l'esprit et essayez de le voir de l'intérieur.

Tout cela viendra par la pratique. Tout comme le corps, vous verrez que votre esprit est aussi une entité distincte, séparée de vous.

Vous êtes l'observateur.

Si vous n'êtes ni votre corps ni votre esprit, qui êtes vous? Vous êtes celui qui les regarde l'un et l'autre. C'est cela votre être véritable.

Vous ne pouvez être le témoin de votre être véritable, car vous n'êtes pas à l'extérieur de lui. Ce dont vous ne pouvez pas être le témoin, c'est ce qui est vraiment vous.

Faites ces techniques avec patience, et n'espérez pas avoir des résultats immédiats.

Les miracles ne vous sauteront pas dessus dès le premier jour!

Mais ne perdez pas courage.

Quand l'expérience sera là, elle sera à la mesure de l'effort.

Elle apportera un changement permanent à l'intérieur de vous. Soyez prêt !

Atma Spurana — être conscient

La technique

Il s'agit d'être conscient de soi-même à tout moment, au cours de chaque action. Cette technique nous vient aussi du *Vijñana Bhairava Tantra*.

Elle a été popularisée en Occident par le grand maître Gurdjieff.

Instructions

Tout ce que vous avez à faire, c'est vous rappeler de vous-même, vous rappeler *Je suis* que vous soyez en train de manger, de boire, de marcher, de causer... Soyez conscient que vous *êtes*. Découvrez à l'intérieur de vous-même le courant de vie permanent.

N' imaginez pas que c'est simple. Nous n'arrivons à être conscients de nous-même que pendant quelques secondes, puis nous oublions.

Vous pensez que vous allez rester conscient de vous-même, mais votre esprit file déjà vers une nouvelle pensée!

Se rappeler de soi ce n'est *pas* penser à soi! C'est simplement être conscient. Si vous pensez *Je suis*, vous passez à côté du but. C'est ce que nous finissons tous par faire, répéter *Je suis, Je suis...* Mais les mots ne sont pas l'expérience.

Ne mettez pas l'expérience en mots. Ressentez simplement ce *Je suis*. N'en faites pas une pensée.

Quand vous marchez, marquez un temps d'arrêt, soyez conscient d'être. Soutenez cette conscience. Soyez conscient de ressentir le soleil sur votre visage, le vent dans vos cheveux.

Soyez conscient de celui qui fait l'expérience. Sentez simplement *Je suis*.

Pendant un moment, vous serez ramené à l'intérieur de vous-même!

Vous percevrez le silence profond, la réalité.
C'est une réalité que les mots ne peuvent pas expliquer.

Il faut la vivre. Quand vous touchez quelque chose, ressentez la sensation du toucher. Si quelqu'un vous touche, ressentez le toucher, ressentez *celui* en vous qui se sent touché.

Votre conscience s'aiguïsera davantage. Gardez cette conscience avec vous en tout temps.

C'est une méditation de type "passe-partout". Faites-en votre méditation de tous les instants !

Chitaakaasha Dhyana — le ciel

La méditation

La méditation sur le ciel est la méditation sur le vide.
Le bleu clair du ciel est intensément vide.
Méditer sur lui, c'est entrer dans la clarté.

Instructions

Faites ceci un jour où le ciel est vaste, d'un bleu sans nuage. Trouvez un endroit tranquille. Allongez-vous sur le dos, et fixez le ciel.

Ne clignez pas des yeux, même s'ils se mettent à larmoyer. Continuez de fixer le ciel les yeux grand ouverts! Si vous avez mal, ignorez-le. Lorsque les larmes vous auront nettoyé les yeux, il vous sera plus facile de les garder grand ouverts.

Ne réfléchissez pas au ciel!
Ne vous dites pas combien il est beau et merveilleux.
Dès que vous admettez de telles pensées, vous vous coupez du ciel.

Vous n'êtes pas là pour dissenter sur le ciel, mais pour y entrer!

En regardant le ciel, ressentez sa clarté. Soyez conscient de la pureté de son bleu. Entrez dans cette clarté, plongez-y.

Regardez le ciel de plus en plus intensément, comme si vous vouliez le pénétrer de plus en plus profondément.

Continuez à dévisager le ciel jusqu'à vous unir à lui.
Pas jusqu'à ce que vous *pensiez* être devenu un avec lui !

Une fois que vous serez devenu un avec le ciel, vous ne manquerez pas de le savoir. Cela peut prendre une heure ou plus.

Poursuivez l'expérience, ne laissez pas votre attention divaguer. Ne quittez pas le ciel des yeux.

Maintenant fermez les yeux. Si l'union a bien eu lieu, vous ressentirez le ciel à l'intérieur de vous-même. Vous aurez l'impression que le ciel s'est installé en vous !

Votre mental s'effondrera, et vos pensées avec. Restez dans le ciel, vous êtes ciel.

Au début, cet état ne durera pas longtemps. Mais par la pratique, vous pourrez le prolonger, l'élargir de plus en plus longtemps.

Le ciel clair étant à l'intérieur de vous, vous ferez l'expérience du non-penser.

Hridaya Kamala — le cœur

La technique

Cette méditation est un moyen qui permettra d'ouvrir votre centre du cœur.

Le cœur est le portail qui vous permet d'accéder à la Réalité.

Cette méditation vous sera particulièrement utile si vous êtes quelqu'un qui est "dans sa tête", si vous êtes plus dans l'intellect que dans l'émotion.

En fait, nous sommes pour la plupart des "gens de tête". Les gens de type "cœur" ne survivent pas longtemps dans le monde d'aujourd'hui.

Voilà pourquoi nous nous sommes créé un mental si fort.

Notre centre du cœur est faible, parce que nous ne l'entraînons pas suffisamment. Nous n'agissons pas à partir de notre cœur.

Essayez de voir le monde à partir de votre cœur et vous découvrirez son unité. L'esprit édifie des barrières, mais le cœur dissout ces barrières!

L'activation du centre du cœur créera naturellement une cascade d'amour dans votre vie.

Instructions

Les instructions sont simples, quoique étranges!

Vous n'avez qu'une chose à faire : vous imaginer sans tête!
Ce n'est pas pour rire, c'est une technique sérieuse!
Marchez, asseyez-vous, restez assis comme si vous n'aviez pas de tête.

Faites comme si votre tête avait disparu.

Toute votre attention se redirige maintenant vers le cœur.

Au début vous ferez simplement semblant. Vous vous sentirez bizarre, désorienté. Vous allez vous demander *Mais qu'arrivera-t-il à mes organes des sens? Comment vais-je entendre, voir, parler?*

Vos organes des sens ne vont pas disparaître. Ils se glisseront simplement dans la région de votre cœur!

Comme les aveugles qui “voient” avec leurs mains, vous vous servirez de votre cœur.

Vous verrez avec, et à partir du cœur.

Essayez. Vous y arriverez. Debout devant un miroir, regardez-vous dans au fond des yeux.

Faites comme si vous regardiez à partir du cœur. Laissez le cœur contrôler chaque action. Ressentez l'amour qui se manifeste dans vos actions.

Peu à peu, vous sentirez s'épanouir, reflleurir même, votre centre du cœur.

Vous sentirez un bourgeonnement à l'intérieur de vous. Puis vous ressentirez des bouffées d'amour. Vous verrez chacun de vos actes se remplir d'amour, vous vous sentirez devenir plus aimant.

Voilà pourquoi lorsque quelqu'un est amoureux, nous disons qu'il a "perdu" la tête ! Lorsque vous coulez avec l'amour, lorsque que votre centre du cœur déborde, vous perdez vraiment la tête. Vos actions ne sont plus sous le contrôle du cerveau.

Il n'y a pas de durée précise pour cette méditation. Faites-la simplement chaque fois que vous vous sentez poussé à la faire. Et cela arrivera de plus en plus souvent!

En continuant de pratiquer cette méditation, vous vous sentirez grandir, votre capacité d'aimer s'amplifiera.

Vos relations s'amélioreront grandement.

Vous commencerez à percevoir les harmonies du monde.

Vous aurez fait un pas de plus vers Dieu.

Jyoti Stambha — la colonne de lumière

La méditation

Cette technique qui vient encore du *Vijñana Bhairava Tantra* nous dit :

Considère ton essence qui s'élève de centre en centre le long de ta colonne vertébrale, qui fait ainsi monter la "force vive" en toi.

La colonne vertébrale est la base de votre corps et de votre esprit.

Le corps et l'esprit prennent tous deux racine dans la cette épine dorsale. C'est votre colonne vertébrale qui détermine votre âge réel. Si elle est souple, vous êtes jeune. Si elle est rigide, vous êtes vieux!

Les sept principaux *chakras* ou centres d'énergie sont situés le long du corps. À la base de la colonne vertébrale se trouve le *muladhara chakra* ou centre sexuel. À la

couronne de la tête se trouve le *sahasrara chakra*, le centre qui nous ouvre à Dieu.

L'épine dorsale représente le trajet de l'énergie. Cette méditation vous permettra de faire monter votre énergie depuis le *muladhara* jusqu'au *sahasrara*.

Ce mouvement ne se fait pas facilement. Pourquoi? Parce qu'il va dans le sens contraire de la pesanteur! Notre énergie n'a aucune difficulté pour descendre. En fait, 80% de notre énergie est bloquée dans le *muladhara*.

C'est comme si un poids vous attirait vers la terre.

N'avez-vous pas remarqué cette lourdeur qu'on ressent toujours dans le bas du dos? Lorsque l'énergie sera attirée vers le haut et qu'elle se libérera par le *sahasrara*, vous ressentirez une extraordinaire légèreté et une grande liberté.

Ce sera pour vous un avant-goût de la félicité.

Instructions

Confortablement assis, gardez les yeux clos et la colonne vertébrale droite. Maintenant imaginez-vous comme un Être de Lumière.

Ce n'est pas de l'imagination. Vous êtes lumière, tout est lumière. Vous n'avez pas l'habitude de penser que vous êtes vous-même de l'énergie. Vous êtes tellement habitués à vous considérer comme un corps, comme de la matière!

Imaginez que vous êtes une colonne de lumière.

Maintenant dirigez votre attention sur la région de votre sexe.

Sentez que ce centre est devenu lumineux et vivant, comme une boule de lumière. Puis imaginez cette lumière qui s'élève, qui monte jusqu'au centre du nombril. Vous sentirez une chaleur monter à l'intérieur de vous.

Cette chaleur est réelle!

Quand le nombril sera lui aussi devenu une boule lumineuse, une source de lumière brillante, recommencez à monter. Sentez la lumière s'élever jusqu'au centre de votre cœur. Sentez la lumière et la chaleur dans votre cœur. Sentez votre respiration devenir plus profonde, sentez les battements de votre cœur se relâcher.

Représentez-vous l'énergie qui s'élève dans le *chakra* du front, dans l'espace entre vos sourcils.

Ressentez la lumière qui envahit toute cette région. Graduellement dirigez vous vers le *chakra* de la couronne, la zone d'énergie qui est tout à fait au sommet de votre tête.

Des expériences étranges peuvent se produire lorsque l'énergie atteindra la couronne. Vous pouvez avoir le vertige, ou la nausée, car votre tête n'est pas habituée à recevoir une telle masse d'énergie.

Si l'énergie en mouvement est trop grande, on peut ressentir comme une explosion dans la tête.

N'ayez pas peur si cela arrive. Si vous avez le vertige, ou l'impression que vous allez tomber, laissez-vous aller.

Même si vous avez l'impression que vous allez vous évanouir, ne vous faites pas de souci. C'est l'état de sommeil profond, *yoga tandra*. Beaucoup de pratiquants de la méditation connaissent cet état. Cela ne doit pas vous effrayer, car au bout d'une demi-heure tout reviendra à la normale.

Lorsque l'énergie aura atteint la tête, elle sera toute chaude, elle deviendra une boule de lumière. Libérez cette énergie dans l'univers. Sentez votre tête comme si elle était devenue une fleur, une belle fleur de lotus. Laissez la fleur s'ouvrir doucement et libérer son énergie dans le cosmos.

Mais attention à ne jamais laisser cette méditation inachevée! Assurez-vous avant de commencer que vous ne serez pas dérangé pendant deux heures au moins. Pendant la méditation ne tenez compte d'aucune perturbation.

Si vous vous levez en abandonnant la méditation à mi-chemin, l'énergie se bloquera à cet endroit et cela vous causera des problèmes physiques ou mentaux.

Cette méditation est un merveilleux moyen de transformer votre énergie sexuelle en énergie spirituelle. En la pratiquant régulièrement vous constaterez que vos désirs sexuels diminueront peu à peu. Vous ressentirez plus de ferveur au cours de la journée.

Avec toute cette énergie disponible au niveau de la tête, vous aurez plus de vivacité, vous travaillerez plus efficacement. Et le plus important, c'est que vous connaîtrez un état de joie permanente.

Stoppez cette action!

La méditation

Notre vie oscille entre les pôles du faire, de l'avoir et de l'Être.

Nous sommes en permanence centrés sur le “faire”, l’agir.

Nous passons fébrilement d’une activité à la suivante. Toute notre vie s’écoule à faire, faire, et faire encore.

Nous travaillons, nous parlons, nous nous impliquons dans des relations, nous bougeons, nous planifions des activités physiques et mentales, bref, nous sommes constamment en train de faire quelque chose.

Pourquoi sommes-nous tant dans le *faire*? C’est parce que nous sommes pris au piège de l’*avoir*. Nous voulons toujours posséder plus et plus. Avoir nous donne un sentiment de puissance. Nous essayons par conséquent d’acquérir plus d’argent, plus de prestige, plus d’amis, plus de petites amies, plus de diplômes, plus de santé, plus de beauté, plus de connaissance...

Au beau milieu de ce *faire* et de cet *avoir* nous ne réalisons même pas que nous avons oublié d’être. Or, la réalité est que l’être doit précéder le faire et l’avoir.

Mais il y a si longtemps que nous n'avons pas été en contact avec ce centre, avec notre être intérieur.

La technique

Stop!

C'est une autre technique tirée du *Vijñana Bhairava Tantra* et popularisée par Gurdjieff.

Elle est simple : Il s'agit de vous arrêter subitement au beau milieu de ce que vous êtes en train de faire.

L'idéal est que quelqu'un vous observe dans la journée et vous crie simplement *Stop!* lorsqu'il en a envie.

Vous devez alors devenir comme une statue!

Lorsque vous interrompez subitement une action dans laquelle vous êtes complètement impliqué, le choc de l'arrêt subit vous mène au silence. Vous êtes alors renvoyé à votre être intérieur.

Instructions

Cette méditation peut se pratiquer seul ou en groupe. Une personne peut être choisie pour donner le signal *Stop!* Mais l'ordre ne devra pas être donné trop souvent, sinon il sera faussé, car vous allez vous y attendre et vous préparer.

Que vous soyez en train de marcher, de parler, de travailler, de danser... dès que vous entendrez le signal *Stop!* figez-vous sur place. Lâchez l'action en cours et devenez immobile comme une statue. Si vous aviez un bras levé ou la bouche ouverte, peu importe, figez-vous!

Faites l'exercice sincèrement, ne cherchez pas à passer à une position plus confortable. Une seconde de retard est une seconde de trop.

Vous pouvez même jouer ce jeu tout seul. Lorsque vous courez, pendant que vous êtes sous la douche, quand vous prenez votre thé, dites-vous simplement *Stop!* N'essayez pas de vous arrêter, stoppez net!

Lorsque vous êtes complètement absorbé dans une activité et que vous marquez subitement l'arrêt, cet arrêt vous déséquilibre et vous renvoie au centre de votre être.

Vous ressentez alors un moment de silence, un moment de méditation.

Stoppez cette impulsion!

Méditation et instructions

La technique consistant à stopper ne s'applique pas seulement aux activités physiques.

On peut tout aussi bien stopper une impulsion, un désir, une action involontaire ou un sentiment.

De même, lorsque vous ressentez une impulsion quelconque, vous pouvez vous donner vous-même cet ordre : *Stop!*

Quand vous vous sentez malheureux, quand vous pleurez, au milieu de vos larmes, donnez-vous cet ordre.
Stop!

Vous serez surpris de voir avec quelle facilité vous vous arrêterez!

Même un éternuement apparemment incontrôlable, irrésistible, peut être stoppé à mi-parcours.

Quand vous êtes en colère, si en colère, que vous sentez que vous voulez frapper quelqu'un ou casser quelque chose, stoppez tout simplement.

Si, votre enfant, votre conjoint, ou un ami arrive subitement, et que vous sentez l'impulsion de le serrer dans vos bras, faites d'abord *Stop!*

Que se passe-t-il lorsque vous *stoppez*?

Kama Harana — laisser tomber

Méditation et instructions

Cette technique utilise aussi le mot ***Stop!***

La différence c'est qu'au lieu de vous arrêter subitement au beau milieu de l'action ou de l'impulsion, vous l'arrêtez progressivement, de manière lente et contrôlée.

Lorsqu'un désir monte en vous, observez-le bien, de façon délibérée et détachée. Mesurez-en toute la force. Ressentez consciemment cette impulsion ou ce désir. Puis lâchez-le. Abandonnez-le tout simplement.

Supposons que vous voyez passer une belle femme, et que vous sentiez le désir monter en vous. Examinez ce désir. Soyez attentif à ce qui se passe en vous à ce moment-là. Soyez conscient de votre corps qui tremble, de sa fébrilité. Soyez conscient que votre pouls s'accélère, que vous ne pensez pas clairement.

Observez comment le désir semble prendre le contrôle de votre être.

Ne vous jugez pas, ne jugez pas le désir, ne vous dites pas qu'il est mauvais. Restez simplement témoin et sans opinion. Puis d'un seul coup, lâchez complètement le désir.

C'est possible, vous pouvez le laisser simplement tomber.

Comprenez bien que vous *ne supprimez pas* le désir!
C'est la suppression des désirs qui est la cause de la plupart de nos problèmes psychologiques.

Ne vous demandez pas non plus *Comment puis-je le laisser tomber?*

C'est que lorsqu'on lutte avec une impulsion, qu'on veut la supprimer de force, qu'elle devient la plus forte.

Mais ce qu'on a bien examiné devient facile à abandonner.

Dès que vous dites *je laisse tomber*, vous vous détachez, vous devenez l'observateur.

Vous observez votre corps plein de désir, votre esprit plein de désirs – mais ils ne sont pas *vous*. Vous prenez conscience qu'aucun d'eux n'est vous.

Encore une fois, vous êtes renvoyé à votre être profond.

Cette méditation est excellente et très efficace pour vous libérer vous-même des habitudes tenaces ou des attachements. Nous avons tous entendu parler de ces fumeurs à la chaîne, alcooliques ou hommes à femmes qui ont un beau jour laisser tomber ces habitudes pour ne plus jamais y retourner. Ceux-là n'ont pas “essayé” de laisser tomber – ils ont laissé tomber tout simplement, un point c'est tout!

Avec cette méditation ce n'est pas seulement l'action, mais le besoin lui-même qui disparaîtra.

Vous n'aurez plus à lutter avec le désir, car il s'en ira de lui-même.

Krishnavenu — le vide

Méditation et instructions

Voici une belle méditation sur le vide.

Cette technique vous permettra de vous vider complètement et de devenir apte à absorber l'énergie du cosmos en vous.

Calmement assis dans un lieu tranquille et silencieux, prenez conscience de votre corps.

Sentez-vous parfaitement à l'aise avec lui.

Imaginez maintenant que ce corps devient un bambou, un tuyau de bambou creux et vide! Mettez-vous au repos complet. Votre corps tout entier, votre peau, votre chair, vos os, tout cela fait maintenant partie du tube de bambou.

A l'intérieur de cet espace il n'y a rien d'autre que vide et silence.

Votre mental lui-même doit rester passif. N'attendez aucune expérience, soyez simplement là.

Vous sentirez l'énergie se déverser en vous soudain. Il ne s'agit pas d'une idée ésotérique! Ces techniques sont tout à fait pratiques. Elles peuvent vous paraître étranges, mais c'est parce que vous n'avez pas encore exploré cette dimension. Essayez-les et vous jugerez par vous même. Si vous faites de vous un tuyau vide, si vous abandonnez toute résistance, l'énergie divine commencera à couler en vous.

Vous deviendrez une flûte pour la musique du Divin.

Vous n'avez besoin de rien faire, vous devez seulement devenir vide.

Ce n'est pas facile, quand on a toujours été habitué à être "quelqu'un"...

Faire le vide en soi exige beaucoup d'amour, et une grande confiance.

Si vous travaillez avec un maître, devenez une flûte vide dont votre maître peut jouer. Il est plus facile en effet de s'abandonner à l'amour qu'à une mystérieuse énergie divine.

Au début vous ne serez qu'un tube de bambou vide.

Mais le jour viendra où le bambou lui-même disparaîtra, et il n'y aura plus de "vous" distinct.

Le processus peut s'avérer long, mais les résultats seront étonnants.

Même si vous devez vous perdre, vous vous sentirez un avec l'esprit universel.

Prana Stambhana — observer le souffle

La technique

Cette technique vient de la tradition appelée ***Vipassana***.

Observer le souffle continuellement est l'essence même de cette méditation. Cette méditation a conduit plus de gens à l'illumination qu'aucune autre.

Vipassana utilise la plus simple et la plus puissante des techniques, l'élévation de la conscience.

Instructions

Vous disposez de trois façons pour pratiquer *Vipassana*.

1. Maintenir la conscience profonde de votre corps, de vos actions, de votre esprit, de votre cœur.

Quand vous marchez, quand vous bougez la main, quand vous souriez, faites tout consciemment.

Soyez pleinement conscient que c'est vous qui faites l'action. Soyez alerte. Pas un seul instant ne devrait se passer dans un état d'inconscience.

Pas une action ne devrait passer inaperçue de votre conscience.

Tout comme vous êtes attentif à votre corps, soyez aussi attentif à votre cœur et à votre esprit. Soyez conscient de chaque émotion qui surgit de votre cœur. Soyez conscient de chaque pensée qui entre et qui sort de votre esprit. Restez sans opinion, n'évaluez rien. Soyez simplement le témoin.

2. Observer votre respiration. Sentez votre ventre monter et descendre à chaque inspiration et chaque expiration. Le nombril, source de votre énergie vitale, est dans la zone du ventre. En dirigeant l'attention sur votre nombril vous devenez donc conscient du flot d'énergie de votre corps.

Devenez plus conscient de votre ventre, et vous verrez que votre cœur et votre esprit deviendront silencieux.

La respiration ventrale est notre manière naturelle, relaxée, de respirer, mais nous l'avons oublié. Les bébés respirent à partir du ventre.

Parfois, dans la période de sommeil profond, il nous arrive de revenir à cette respiration ventrale.

- c) Observer le souffle qui entre dans votre corps par les narines. Soyez conscient de la fraîcheur de l'air dans vos narines.

Voyez la facilité avec laquelle le souffle entre et sort par vos narines.

Vous pouvez combiner deux de ces formes, ou même les trois. Mais ne faites que ce qui marche bien et sans effort pour vous.

On peut pratiquer *Vipassana* aussi bien assis qu'en marchant.

Vipassana assis

Durée : 45 minutes, suivies de 15 minutes de repos

Confortablement assis, colonne vertébrale droite, l'attention dirigée droit devant soi. Gardez les yeux fermés, et respirez normalement. Restez immobile, sans changer de position.

Observez le ventre qui monte et qui descend quand la respiration entre et sort. Ne vous concentrez pas sur le souffle, observez-le simplement. Si d'autres pensées, des sentiments ou des sensations physiques viennent, laissez-les venir. Soyez-en témoin aussi, et revenez à l'observation du souffle.

C'est le processus d'observation qui est important, pas ce que vous observez. Soyez témoin de tout!

Au bout de 45 minutes, laissez tomber même l'observation. Laissez simplement tout tomber. Détendez-vous, lâchez prise.

Vipassana en marchant

Durée: 20 minutes + 10 minutes de repos

Ici votre conscience est totalement dirigée sur vos pieds lorsqu'ils touchent le sol.

Vous pouvez marcher en cercle, ou faire quinze pas tout droit, aller et retour. Vous pouvez pratiquer cette méditation en allant simplement d'une pièce à l'autre de votre maison, ou la faire dans votre jardin.

Les yeux doivent être baissés, et dirigés sur le sol quelques pas plus loin devant vous. Tout comme vous observez le ventre dans la méditation assise, observez et soyez conscient du contact de chaque pied avec le sol.

Si d'autres pensées et sensations viennent, acceptez-les. Rien n'est à considérer comme distraction.

Quand vous avez fini d'observer la sensation ou la pensée, retournez à l'observation de vos pieds.

Prana Shuddhi — expirer

La méditation

Cette technique est centrée sur l'expiration – profonde et complète.

Toute notre vie nous restons concentrés sur l'inspiration. L'inspiration c'est la vie, l'expiration c'est la mort. La vie est tension, effort. La mort est relaxation.

A cause de notre peur de la mort, nous avons peur même d'expirer!

L'accent est toujours mis sur l'inspiration; l'expiration, elle, est là parce qu'on n'y peut rien.

La recherche montre que nous n'inspirons pas assez, c'est un fait.

Sur les 6.000 alvéoles que nous avons dans les poumons, seulement 2.000 sont vidées lorsque nous expirons.

Les autres 4.000 alvéoles restent chargées d'air vicié. Cet air empoisonné reste dans votre cage thoracique, causant en vous des maladies et de l'anxiété.

Au cours de cette méditation, vous allez pouvoir cesser d'inspirer, et diriger votre attention sur l'expiration. Vous vivez la dimension opposée. Vous découvrez le vide total de l'expiration.

Instructions

Cette technique consiste à entonner silencieusement un mot qui se termine par la syllabe A. Peu importe le mot. Faites-le en silence, et concentrez-vous sur la fin, sur le son A. En le prononçant, vous vous videz complètement. Votre souffle se retire complètement.

Pendant un court moment vous ne respirez pas. Vous vivez un moment de mort!

Depuis le moment de notre naissance, nous inspirons et expirons. Mais nous n'avons jamais pris conscience de ce moment. Quand vous en devenez conscient, vous devenez témoin de votre propre mort.

Vous réalisez que vous allez au-delà de votre souffle.

Nous entendons toujours parler de la mort, nous voyons la mort sous nos yeux. Mais nous n'imaginons pas qu'elle puisse un jour nous concerner. Pourtant, chaque fois que vous expirez, votre organisme se prépare en silence à mourir! Il accepte l'état de mort.

Quand vous vous videz de votre souffle, vous vous videz de la vie, de toutes ses tensions, de sa misère, de ses idées, de ses désirs.

C'est un moment de relaxation suprême.

Parfois nous le faisons sans le savoir. Quand nous sommes tendus ou fâchés, pour nous détendre, nous poussons un grand soupir. Après ce soupir, il y a un moment sans inspiration, où on reste vide. On éprouve alors un sentiment de grande paix.

Pendant ce court moment, alors que vous n'êtes pas impliqué dans la vie, dans le faire et dans l'avoir, l'Être caché se révèle.

Vous en avez un bref aperçu.

Une fois que vous l'aurez vu, vous ne pourrez plus l'oublier. C'est une pratique simple, mais ses effets sont tellement durables!

Par la pratique de cette méditation, vous deviendrez plus relaxé, vous serez plus paisible. L'anxiété ne vous atteindra pas si facilement.

Quelles que soient les circonstances, vous pourrez leur faire face plus tranquillement.

Une fois que vous aurez eu un aperçu d'un moment de mort en toute conscience, comment les situations de la vie pourront-elles encore vous surpasser?

Pratibimba Dhyana — préserver l'énergie

La technique

Vous êtes toujours tourné vers l'extérieur.

Vos énergies sont toujours centrées sur le monde du dehors. Quand vous regardez un objet, votre conscience s'écoule dans sa direction.

Vous n'avez jamais l'attention dirigée sur vous-même, mais toujours sur l'objet de votre attention. À tout moment nous sommes conscients de quelque chose d'extérieur à nous-mêmes. Chaque fois que nous devenons conscients de quelque chose - un beau coucher de soleil, une belle musique... nous nous y perdons complètement.

C'est une formidable expérience, mais c'est aussi de l'inconscience! La conscience perçoit non seulement l'objet, mais également le sujet qui l'observe.

Vous devenez conscient non seulement de ce que vous regardez, mais aussi de celui qui regarde, *vous*.

D'ordinaire votre énergie s'écoule toujours vers l'extérieur, vers ce qui se passe hors de vous.

Selon l'expérience taoïste, vous pourriez renvoyer cette énergie à l'intérieur de vous, au lieu de la dissiper dans le monde extérieur.

C'est de la concentration.

Instructions

Debout devant un miroir en pied, regardez-vous.

Observez-vous bien, de l'extérieur. Vous êtes le sujet, et le reflet dans le miroir est l'objet de votre attention. Vous sentirez votre énergie qui s'écoule vers cet objet. Regardez vos yeux de l'extérieur. Vous êtes celui qui regarde, et le reflet est ce qui est regardé.

Maintenant imaginons que les rôles sont inversés!

Essayez d'imaginer que c'est le reflet qui vous regarde. Cela peut donner des frayeurs. Vous n'êtes pas habitué à considérer votre reflet comme quelqu'un qui vous observe.

Même si la sensation est étrange et effrayante, n'abandonnez pas. En peu de temps vous ressentirez un grand changement. Vous sentirez que l'énergie se met à couler de votre reflet vers vous!

Cela peut être effrayant, déconcertant. Toute votre vie vous avez été habitué à l'extraversion, à voir l'énergie couler vers l'extérieur. Cette expérience soudaine peut vous choquer, parce que vous avez maintenant fermé le circuit.

En fermant le circuit énergétique, vous vous faites en sorte que l'énergie ne soit pas gaspillée, qu'elle revienne vers vous. Vous conservez votre énergie pour vous-même.

Pratiquez cette technique pendant quelques jours et vous ne manquerez pas de voir un changement.

Votre énergie, votre vitalité seront plus grandes, vous vous sentirez plus centré, plus en paix. Vous pouvez la pratiquer dans la journée, non seulement sur vous-même, mais sur tout ce qui retient votre attention.

Après avoir transmis votre énergie à un objet, imaginez qu'il vous la renvoie.

Peu importe si c'est un objet inanimé. Vous ressentirez l'énergie qui revient vers vous, qui vous revigore et vous revitalise.

Shakti Dhaarana — absorber l'énergie

La méditation

Cette méditation est d'une indicible beauté. C'est plus une prière qu'une méditation.

Cette méditation est un moyen direct de vous mettre en contact avec l'énergie de toute l'Existence. Il vaut mieux la pratiquer le soir, avant de vous endormir.

Si vous la faites pendant la journée, prenez soin de vous reposer ensuite pendant 15 minutes pour intégrer en vous l'énergie, sinon vous resterez "dans le cirage" pendant plusieurs heures!

Instructions

Choisissez une pièce peu éclairée, à la température agréable, et bien ventilée.

Si vous le préférez, vous pouvez pratiquer en plein air, dans un espace privé.

Agenouillez-vous. Prenez un tapis si cela vous met plus à l'aise.

Dressez-vous sur les genoux, levez les deux bras. Levez les yeux au ciel, et attendez.

Au bout d'un moment vous sentirez l'énergie de l'Existence couler en vous. Ne résistez pas. Laissez cette énergie entrer en vous.

Vous sentirez un tremblement dans vos bras.

Puis lentement, votre corps se mettra aussi à trembler et à se balancer avec l'énergie. Laissez faire ce mouvement. En absorbant l'énergie, vous devenez le point où la terre et le ciel s'unissent. Vous sentez que vous flottez comme si vous n'aviez plus de corps.

Quand vous serez complètement saturé d'énergie, inclinez-vous et embrassez la terre.

Placez les paumes de vos mains vers le bas, sur le sol. Offrez à la terre tout votre amour. Sentez que cet amour s'écoule de vos lèvres et de la paume de vos mains.

Devenez simplement l'instrument porteur de l'énergie divine à la terre.

Répétez ceci sept fois.

A chaque fois, chacun des sept *chakras* principaux sera rechargé. Si vous le faites plus de sept fois, vous pouvez vous sentir trop excité, ou instable.

Quand vous aurez fini, endormez-vous dans cet état de prière.

Laissez-vous glisser, dormez dans cette énergie.

Au réveil, vous vous sentirez frais et dispos.

Shakti stambha — tourner sur soi-même

La technique

Cette ancienne technique et sa puissance nous viennent du Soufisme, une branche de l'Islam.

C'est la simplicité même. Tout ce que vous avez à faire, c'est de tourner en rond sur vous-même, de tourner comme vous le faisiez quand vous étiez enfant.

C'est une technique puissante pour se recentrer.

La beauté de cette technique, c'est que pendant que votre corps sera en train de tourner sur lui-même, votre Être intérieur sera bien au centre, stable comme le moyeu immobile d'une roue qui tourne.

Instructions

Ne rien boire ni manger, au moins trois heures avant la méditation

La méditation se fait en 2 phases: tournoyer, puis se reposer.

Tournoyer

La rotation se fait en général dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, bras droit plus haut la paume vers le haut, et bras gauche abaissé, la paume vers le bas.

Si vous êtes mal à l'aise dans ce sens, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.

On peut tourner pendant des heures, aussi longtemps qu'on se sent bien.

Mais il vous faudra tourner au moins une heure pour ressentir l'effet de tourniquet.

Commencez à tourner lentement, ayez le corps sans raideur ni résistance.

Tandis que vous tournez sur vous-même, les images qui passent seront floues. Laissez-les passer. N'essayez pas de fixer votre attention sur elles, cela pourrait vous donner le vertige ou la nausée.

Pendant les 15 premières minutes allez-y très lentement. Puis augmentez la vitesse pendant les 30 minutes qui suivent. Au bout de 45 minutes environ vous aurez l'impression d'être complètement emporté par le mouvement.

Il y aura de l'action et du mouvement à la périphérie, mais au centre du cercle il y aura une certaine immobilité. Vous aurez l'impression d'être le témoin de toute cette action, plutôt que d'y participer.

Repos

Quand vous tournerez si vite que vous ne pourrez plus tenir debout, votre corps tombera tout seul par terre. Ne prévoyez pas de tomber.

Si vous gardez le corps souple, en douceur, vous ne vous ferez pas mal.

Aussitôt au sol, mettez-vous sur l'estomac pour que votre nombril soit en contact avec la terre.

Sentez votre corps devenir un avec la terre.

Gardez les yeux fermés. Restez dans cette position passive et silencieuse pendant au moins 15 minutes.

Après cette méditation, restez silencieux et méditatif pendant quelques heures.

Certaines personnes peuvent avoir la nausée pendant cette méditation.

Cela doit passer au bout de quelques jours.

Sinon, cessez-la.

Sukshma Shareera Dhyana — le corps éthérique

La méditation

Cette méthode permet de devenir conscient de votre propre présence éthérique. Vous la pratiquerez plus facilement si vous avez l'habitude du *palming*.

Nous possédons tous sept corps, et chacun d'eux peut servir de portail d'accès au Divin.

Après le corps physique, c'est le corps éthérique qui est le plus facile à détecter parce que c'est le plus proche du corps physique, étant tout juste à l'extérieur de ce dernier.

Le corps éthérique s'inclut dans votre corps physique et s'étend au-delà de lui comme une coquille.

Instructions

En pratiquant le *palming*, on se sent parfois sans poids, comme si on allait s'envoler. Vous pouvez aussi ressentir cela en d'autres circonstances, en faisant d'autres méditations.

Quand vous avez cette sensation, fermez simplement les yeux et prenez conscience de votre corps.

Devenez conscient de votre forme.

Les yeux fermés, sentez la forme de chaque partie de votre corps en le passant en revue. Sentez la forme de vos doigts, de votre main, de votre bras. Sentez vos jambes, votre tronc, votre tête. Devenez conscient de la forme de votre corps tout entier.

Quand vous essaieriez de sentir votre forme, elle apparaîtra devant vous.

Peu à peu, vous remarquerez la présence d'une lumière bleuâtre autour de votre corps. Cette lumière continuera de grandir, pour devenir une grande aura autour de votre forme physique.

Au début, faites-le les yeux fermés. Quand saurez bien voir votre aura, vous pourrez essayer les yeux ouverts.

Choisissez une pièce totalement sombre. Pratiquez la nuit de préférence. Quand vous commencerez à voir l'aura les yeux fermés, ouvrez les yeux doucement.

Vous verrez la même aura bleuâtre entourant votre forme physique! Vous verrez votre corps éthérique pour la première fois!

Nous faisons souvent l'expérience de ce corps dans notre vie, mais nous n'en sommes pas conscients. Quand vous entrez dans une pièce pleine d'inconnus ou dans une pièce pleine d'amis, vous sentez facilement la différence, même les yeux bandés.

Si quelqu'un est hostile envers vous, son corps éthérique rétrécit pour s'éloigner du vôtre. Quand vous êtes en colère, anxieux ou bien triste, vous sentez ce rétrécissement. C'est votre corps éthérique qui rétrécit.

Quand vous rencontrez une personne aimée, vous avez tous les deux l'impression de flotter l'un vers l'autre. C'est votre corps éthérique qui s'élargit. Consciemment ou non, les signaux de notre corps éthérique nous permettent d'évaluer une situation, ou de communiquer entre nous.

En voyant votre aura, ne faites rien.

Restez assis à l'observer. Alors même que vous l'observez, l'aura va s'étendre, s'élargir.

Lorsque vous ne faites rien, votre énergie ne s'en va pas à l'extérieur.

Elle s'accumule dans le corps éthérique.

Au fur et à mesure que votre aura se renforcera, vous aurez une profonde sensation de paix, de silence.

Si vous pratiquez fréquemment cette méditation, la sensation de paix deviendra permanente.

Surya Dhyana — la lumière

La méditation

Méditer sur la lumière peut être une des plus belles expériences de méditation. Méditer sur la lumière, c'est vous accorder à une énergie puissante, omni-pénétrante.

Vous deviendrez alors une partie du courant d'énergie qui soutient la vie.

Instructions

Durée : 21 minutes

Pratiquez cette méditation le matin. Dès l'aube, tous les êtres se tournent vers le soleil pour capter son énergie. Associez-vous à ce grand élan.

Dès que vous vous réveillez le matin, faites ceci: allongé dans votre lit, fermez les yeux et inspirez. En inspirant, imaginez la lumière dorée qui coule en vous par le sommet de la tête. La lumière pénètre en vous et descend jusqu'aux orteils.

Elle s'écoule de vos orteils! Ne pensez pas que c'est le produit de votre imagination. Ce que votre imagination vous dit est bien ce qui se passe. L'énergie coule vraiment en vous.

Puis, tout en expirant, imaginez le contraire. Imaginez qu'une grande obscurité pénètre en vous à partir des

orteils et se dirige vers votre tête. Cette obscurité s'échappe par votre tête. La lumière dorée c'est l'énergie masculine, elle fortifie et soutient. L'obscurité c'est l'énergie féminine, elle est calmante.

Vous pouvez aussi faire cette pratique le soir, juste avant d'aller au lit. Si vous vous endormez en cours de méditation, ce sera une belle expérience.

Continuez ainsi, et au bout de deux à trois mois vous constaterez de grands changements en vous. C'est une très bonne technique pour rediriger votre énergie sexuelle, l'énergie du *muladhara*, vers le haut.

Votre région lombaire se dégagera de sa lourdeur. Votre énergie sera redirigée vers les centres élevés.

Yantra Dhyana — les supports d'énergie

La méditation

Lorsque vous méditez sur un objet, un cercle d'énergie se constitue progressivement entre vous et l'objet.

Les *yantras* sont des supports d'énergie. Ce sont essentiellement des diagrammes géométriques tracés sur du métal, du bois ou du papier. Les *yantras* des premiers temps étaient l'œuvre spontanée de maîtres spirituels qui avaient atteint l'apogée de leur méditation.

Les premiers livres de méditation présentent les *yantras* comme des diagrammes représentant la structure de l'univers. Tout comme les structures pyramidales qui sont censées absorber et retenir l'énergie, la structure géométrique spécifique des *yantras* leur permet d'emmagasinier de l'énergie pendant de longues périodes.

Quand une personne spirituellement avancée médite sur le *yantra*, elle y dépose de l'énergie curatrice. Le *yantra* agit alors comme une batterie qui conserve cette énergie curatrice. Si une personne souffrante médite à son tour sur ce *yantra*, l'énergie conservée lui transmettra une dose de l'extase spirituelle qui donna naissance à la forme géométrique.

Instructions

Durée : 21 minutes

Comme les chakras sont les portails énergétiques du corps, c'est à travers eux que l'énergie est absorbée de la façon plus rapide et la plus efficace.

Dans cette méditation, le *yantra* curatif est utilisé pour faciliter les soins donnés aux *chakras*.

Concentrez votre attention sur le *chakra* où vous avez un problème.

En gardant les yeux continuellement fixés sur le *yantra* curatif, essayez de visualiser ce *yantra* à partir de votre *chakra*. Gardez l'attention sur le *yantra* à partir de ce *chakra*. Imaginez que l'énergie s'écoule du *yantra* vers vous.

Créez un cycle énergétique entre vous et le *yantra*.
Sentez passer le courant.

Faites ceci pendant 11 minutes. Puis fermez les yeux et imaginez que le *yantra* a pris place à l'intérieur de votre corps à l'emplacement de ce *chakra*.

Gardez le *yantra* à ce point de votre corps. Permettez à son énergie de se diffuser à travers votre corps. Sentez l'énergie curative qui s'écoule dans l'organe ou le membre souffrant.

Faites cela 10 minutes.

Si vous le souhaitez, répétez le cycle.

Continuez cette méditation pendant 21 jours.



Les méditations passe-partout

Manger, dormir, marcher, travailler...

Chaque moment est pour vous l'occasion de transformer votre vie quotidienne en pratique spirituelle.

Même des activités comme conduire, écouter de la musique, jouer, jardiner peuvent devenir de puissantes techniques de méditation si elles sont pratiquées de façon consciente.

Certains actes quotidiens très simples que chacun de nous à l'occasion d'accomplir sont présentés ici accompagnés de suggestions pour les transformer en méditations quotidiennes simples et enrichissantes.

Achala Dhyana — le petit jeu du mental

La méditation

Cette méditation vient du Zen. Le mot *Zen* veut dire rester simplement assis... C'est une gageure. Car rien n'est plus difficile que rester simplement assis sans *rien* faire.

Rester assis tranquillement c'est permettre à l'esprit de vagabonder librement. Le mental trouvera toutes sortes d'arguments, de raisons et d'excuses pour combattre cette technique, pour vous convaincre que c'est une perte de temps. Si vous persévérez, il sera capable de s'assoupir, de partir dans la rêverie ou même de vous donner des hallucinations.

Le vrai but de cette méditation est de laisser le mental libre de vous jouer tous ses tours. Car il finira bien par

en avoir assez de jouer à ce petit jeu. Un jour le mental se rendra compte qu'il ne peut plus vous manipuler.

Alors, de lui-même, il abandonnera la partie.

Instructions

Vous pouvez vous asseoir où vous voulez, mais assurez-vous que rien ne viendra vous déranger. S'il y a trop de mouvement aux alentours cela peut vous perturber ou vous distraire.

Observer la nature est une bonne chose. Même de l'intérieur, on peut voir le ciel par la fenêtre. On peut aussi se mettre aussi devant un mur blanc, ou se mettre face à un coin de la pièce, et observer ce coin.

Ne dirigez votre attention sur rien de particulier. Gardez les yeux entr'ouverts et dans le vague, tout en soutenant votre attention.

Laissez le regard s'éloigner doucement. Cela va vous détendre. Gardez votre respiration naturelle et détendue.

Trouvez une posture confortable que vous êtes sûr de pouvoir garder sans bouger pendant au moins une demi-heure. Prenez un tapis ou un coussin si nécessaire. Lorsque le corps est immobile, l'esprit le devient aussi.

Gardez la colonne vertébrale droite. Utilisez un appui si vous en avez besoin, mais essayez de vous en passer.

Posez une main sur la paume de l'autre, les pouces se touchant pour former un cercle. Restez alerte et conscient, soyez réceptif, sans laisser votre attention se fixer sur aucun objet en particulier. Restez présent dans l'instant, instant après instant.

Il vous sera difficile au début de rester simplement assis à ne rien faire.

Mais au bout de quelques jours vous commencerez à trouver cela formidable. Couche par couche, vous vous sentirez vraiment que votre mental laisse tomber.

Finalement, un jour, le moment viendra où il abandonnera complètement la partie.

Vous percevrez alors l'état sans mental.

Ananda Dhyana — être heureux

La technique

Cette méditation tire son nom du mystique Soufi *Abdoullah*.

Abdoullah était célèbre pour son visage toujours souriant. On dit que même sur son lit de mort, *Abdullah* riait. Finalement, n'en pouvant plus, certains de ses disciples lui demandèrent ce qu'il y avait de si amusant à mourir ?.. !..

Abdoullah leur donna le secret qu'il tenait de son propre maître en ces mots :

Rappelez-vous que votre bonheur est toujours entre vos mains. Être heureux est à 100% votre propre choix. La vie vous donne chaque jour l'occasion d'être heureux ou malheureux. Il ne tient qu'à vous de choisir.

Instructions

Il n'y a pas de technique de méditation plus simple que celle-ci!

Mais ne soyez pas dupe de cette simplicité. Les techniques simples, les techniques de base, sont aussi les plus efficaces.

Chaque matin au réveil, avant même d'ouvrir les yeux, asseyez-vous dans votre lit.

Appelez-vous par votre nom et posez-vous la question

- *Que choisis-tu aujourd'hui? As-tu envie d'être heureux ou malheureux ?*

Bien entendu vous n'allez pas choisir d'être malheureux en tout début de matinée!

Votre esprit dira donc

- *Je choisis d'être heureux.*

Répondez-lui :

- *Alors sois heureux, c'est tout !*

C'est aussi simple que cela !

Si vous affrontez chaque journée armé de la vérité que votre bonheur et votre malheur sont entièrement entre vos mains, vous cesserez de jeter le blâme sur les circonstances extérieures.

Vous développerez la capacité d'être heureux non pas à cause des circonstances extérieures, ni malgré elles, quelles qu'elles soient.

Vous serez heureux parce que vous êtes heureux, un point c'est tout.

Anima Dhyana — l'état sans poids

La méditation

Avez-vous remarqué que certains jours on se sent plus lourd que d'autres?

En réalité le poids que vous ressentez est celui de votre corps, mais pas le vôtre.

Vous-même, vous ne pesez rien. C'est cette identification constante au corps qui tend à nous faire croire que nous avons un poids.

Votre corps n'étant que de la matière, il a forcément un poids.

Mais vous l'avez remarqué, une personne qui dort ou qui est inconsciente pèse toujours plus que lorsqu'elle est éveillée. Quand votre conscience est éveillée vous êtes plus léger. Non seulement vous vous sentez plus léger, mais vous devenez vraiment plus léger.

Pour ressentir la vraie légèreté de votre être, il vous faudra dépasser non seulement le corps mais également l'esprit. Comme l'esprit a un certain poids, lorsque vous êtes malheureux vous vous sentez aussi physiquement plus lourd.

Vous sentez quelque chose qui vous tire vers le bas. Quand vous êtes heureux, vous vous sentez léger, vous

avez l'impression de "flotter dans l'air"! Etant heureux, vous oubliez le corps et vous oubliez l'esprit.

Sans faire d'effort, vous n'avez pas l'impression d'avoir un poids. Mais dans la vie courante vous êtes sous le contrôle des circonstances extérieures.

Cette méditation nous apprend à créer à volonté le sentiment de ne pas avoir de poids.

Instructions

Assis à votre guise, pensez à vous-même comme si vous n'aviez pas de poids. Gardez la colonne vertébrale droite et les yeux fermés. Une fois votre colonne droite, vous commencez déjà à avoir la sensation d'être sans poids.

Comment s'assurer que la colonne vertébrale est parfaitement droite?

Asseyez-vous bien droit, et commencez lentement à faire bouger toute la colonne vers l'avant et vers l'arrière. Balancez-vous doucement, juste un peu.

A un point donné, vous verrez que vous vous sentez plus à l'aise. Gardez ce point comme centre, et commencez à bouger la colonne vers les côtés.

Vous trouverez soudain une posture où vous vous sentez léger, presque sans poids. C'est le centre où la gravité est au plus bas. A ce point, votre colonne vertébrale est parfaitement droite.

Maintenant, commencez à faire comme si vous n'avez pas de poids.

Au début ce ne sera pas facile. Vous sentirez toujours votre poids.

Mais persistez à vous dire que vous ne pesez rien. Sentez cet état sans poids. Soudain viendra le moment où vous réaliserez que vous n'avez pas de poids. C'est la vérité!

Ce n'est pas de l'auto-hypnose. En fait, toute votre vie, vous vivez cette illusion que vous avez un poids. Vous sentez le poids du corps, et vous imaginez que c'est votre poids.

Ce processus vous libérera de cette hypnose!

Continuez à ressentir cette absence de poids.

Quand vous êtes en méditation profonde, vous lâchez complètement l'identification au corps, vous brisez les barrières du corps. Vous avez un pouvoir infini, vous occupez un espace infini.

Vous vous êtes vous-même emprisonné dans l'espace d'un corps!

C'est la cause et la racine de votre douleur, de votre souffrance et de votre lourdeur. En reconnaissant cela, vous aurez automatiquement une impression d'absence de poids.

En allant profondément en méditation vous pouvez même emmener votre corps avec vous. Votre corps ne tient debout que par la force de votre conscience. Il défie la pesanteur et peut s'élever dans l'air. C'est ce qu'on appelle la lévitation. Nombreux sont les *yogis* et *yoginis* qui pratiquent la lévitation.

Se sentir sans poids c'est devenir libre de corps et d'esprit.

Se sentir sans poids c'est devenir pure conscience ne serait-ce que l'espace d'un moment.

Cette technique vous relaxera en vous revigorant totalement.

Haasya Dhyana — laisser jaillir le rire

La technique

Riez-vous souvent? Lorsque nous rions, nous n'avons pas conscience d'accomplir une très grande pratique spirituelle.

Le rire est le moyen le plus intime de se reconnecter à sa source. C'est si facile à faire, et si puissant. C'est une méditation que chacun a eu l'occasion de faire un jour ou l'autre. Le rire est une extraordinaire source d'énergie. Il vous suffit de vous mettre à rire pour sentir l'énergie jaillir de sa source et vous inonder.

En riant, vous vous débarrassez de vos limitations. Le sentiment d'individualité disparaît. Vous êtes possédé par le rire.

L'avez-vous remarqué dépasser? Il est impossible de rire et de réfléchir en même temps! Quand vous riez, vous vivez soudain un moment où penser n'est plus possible. Vous faites l'expérience du vide mental!

Le rire dont je parle n'est pas un rire nerveux. Ce n'est pas un mi-rire/mi-sourire sarcastique. C'est un rire beau, expansif, un rire qui inonde votre Être et qui déborde de vous. C'est un rire sans raison.

En fait il faut toujours une raison quelconque pour se mettre à rire.

Mais une fois que vous êtes lancé, le rire s'empare de vous! Vous riez alors simplement parce que vous riez, c'est tout. C'est la joie de rire qui continue de vous faire rire.

Vous n'en êtes même pas conscient.

Le moine japonais *Hotei* était surnommé le Bouddha Riant. Tout son message spirituel se résumait à ce seul acte – *rire* !

Errant de lieu en lieu, il s'arrêtait dans un lieu public et se mettait simplement à rire. Un rire tonitruant jaillissait de son ventre. Le rire secouait tout son corps, et partant de lui il répandait tout autour une grande vague d'énergie. Son rire était si contagieux que toute la ville finissait par se mettre à rire avec lui.

Son rire était une bénédiction pour la ville tout entière. Sans technique, sans effort, sans même en être conscient, une ville toute entière découvrait ainsi l'état sans pensée.

Quelle sublime technique de méditation que le rire!

Instructions

Chaque matin, tout de suite après votre réveil, étirez-vous comme un bébé.

Avez-vous remarqué que les bébés s'étirent quand ils se réveillent? Etirez-vous dans un sens et dans l'autre, pliez et tordez votre corps. Sentez chaque muscle s'étirer!

Puis, sans ouvrir les yeux, mettez-vous à rire.

Au début il vous faudra faire un petit effort. Mais le vrai rire ne tardera pas à entrer en ébullition à l'intérieur de vous. Le côté comique de vos tentatives pour arriver à rire devrait suffire à vous faire vraiment rire!

Une fois que le rire vous emporte, lâchez prise, laissez-vous aller. Il n'y a pas de durée à respecter. Riez tant que vous pouvez. En progressant, vous constaterez que vous êtes capable de prolonger votre rire de plus en plus longtemps.

D'après le Bouddha, celui qui est capable de rire continuellement pendant quarante-cinq minutes peut atteindre l'illumination!

Tout juste quarante-cinq minutes à rire! Riez donc de tout votre saoul.

L'énergie du rire surgira encore et encore à l'intérieur de vous. Longtemps après la fin du rire, les vagues seront encore là à l'intérieur de vous, tout juste sous la surface.

Quelques minutes de rire matinal transformeront votre journée entière!

Mouna Bindu — écouter le silence

La technique

C'est une *méditation de l'écoute*.

Les méditations basées sur l'écoute sont des méditations passives. Vous n'avez rien à faire, juste à écouter. Mais tant de choses peuvent se passer quand on ne fait qu'écouter!

Nous vivonsqu milieu d'une incessante tempête sonore. Les sons arrivent sans cesse dans notre direction, s'écrasent sur nous, s'engouffrent en nous. Nous sommes

perdus dans la tempête. Mais au centre de cette tempête il y a un silence que nous n'avons pas encore entendu.

Cette méditation nous fait prendre conscience du silence qui est au cœur de la tempête sonore.

Instructions

Asseyez-vous quelque part, n'importe où. Plus l'endroit sera bruyant et mieux cela vaudra ! Cherchez un endroit où le bruit ne s'arrête pas. Ce bruit peut être naturel, comme le bruissement d'un ruisseau, ou le vacarme d'une chute d'eau.

Où il peut s'agir d'une gare, d'une place de marché...

Restez assis en silence. Sentez les sons parvenir jusqu'à vous depuis toutes les directions, en trains d'ondes. Tandis que ces sons vous arrivent de partout, posez-vous au centre de la "tempête sonore".

Vous êtes au centre, et les sons coulent dans votre direction.

Au centre, là où vous êtes, sentez qu'il n'y a aucun son! Un silence total règne au milieu de tout. S'il y avait du bruit au centre, vous ne pourriez pas capter les sons venant de l'extérieur. Les sons entrent en vous, ils vous pénètrent. Mais ils s'arrêtent au centre.

A l'intérieur de vous il y a un point où tout s'arrête. C'est à partir de ce point que tous les sons sont entendus. Essayez de repérer ce centre.

Vous allez soudain le repérer. Soudain votre conscience va se tourner vers l'intérieur. Votre conscience va quitter le monde sonore.

Vous vous retrouverez au centre, là où est le silence. Il existe un point où aucun son ne pénètre. Ce point, c'est vous.

Une fois que vous aurez entendu ce silence, aucun son ne pourra plus vous perturber, aucun son ne pourra vous atteindre.

Nous croyons entendre les sons par les oreilles.

Cette technique vous montrera que les sons ne sont pas entendus par les oreilles, ni même par la tête. Le son est toujours entendu au point du nombril! C'est là le centre du son.

Pourquoi une telle insistance sur le bruit? Parce que l'excès de bruit a le même effet que se boucher les oreilles! Quand le bruit devient continuellement inintelligible et qu'on ne distingue plus les sons séparément, le son lui-même devient une barrière.

Vous ne pouvez pas pratiquer cette technique avec des chansons, ou des paroles dans une langue intelligible; car vous seriez attiré par le sens des mots, et votre tête entrerait aussitôt en action. Il faut utiliser du bruit à l'état brut.

Au milieu du bruit, essayez de vous boucher les oreilles avec les doigts. Soudain vous entendrez un nouveau son, le son insonore. Ce nouveau son, c'est l'absence de son. Un tel son existe, vous pouvez l'entendre sans difficulté!

Le son nous amène à la source du son. L'absence de son nous conduit à l'intérieur, vers notre propre centre.

Apprenez à écouter tout autant le monde du son extérieur que le monde insonore qui est au centre.

Allez de l'un à l'autre. Passez de l'extérieur à l'intérieur et vice-versa.

Votre perception s'affinera chaque fois un peu plus.

Devenez apte à passer facilement de l'intérieur à l'extérieur, piquez-vous au jeu !

Pratyaahara Dhyana — fermer les sens

La méditation

Cette technique bloque les signaux qui vous parviennent du monde extérieur.

Tout ce que vous percevez du monde vient des informations qui arrivent par vos cinq sens — la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher.

Cette méditation nie toute expérience venant des sens.

Quand vous vous fermez vous-même au monde, vous vous fermez aussi à votre corps. Votre énergie retourne à l'intérieur.

Instructions

Cette méditation peut se pratiquer n'importe où, à toute heure.

Où que vous soyez à ce moment-là, notez les signaux qui parviennent à travers vos sens.

Vous voyez les fleurs dans le jardin. Vous entendez les oiseaux chanter. Vous sentez une fourmi qui monte, qui monte le long de votre jambe.

Qu'allez-vous faire? Simplement refermer, clore les sens.

Imaginez que vous êtes devenu aveugle. Imaginez que vous n'entendez pas les oiseaux, que vous ne sentez pas la fourmi qui monte.

Imaginez que vous êtes devenu une statue, que vous êtes figé. Imaginez que vous ne bougez plus.

Immergez-vous dans cette sensation. C'est possible ! Comment ? En cessant simplement de respirer pendant un court instant, et vos sens se refermeront d'eux-mêmes.

Si le souffle s'arrête, la sensation s'arrête aussi. Retenez votre souffle, et vous verrez. Sentez-vous l'irritation sur votre peau? Même les sons s'éloignent. Votre corps est vraiment figé, vous n'arrivez plus à lever le bras! C'est une excellente technique de relaxation.

Quand vous ne coulez plus vers l'extérieur, quand les sens ne vous communiquent plus d'information, vous vous retournez vers vous-même. Vous devenez un espace de silence. Dans ce silence, vous trouverez votre propre centre.

Désormais, en regardant à l'extérieur, et même en écoutant, vous le ferez à partir de ce point de silence qui est au centre de vous-même.

Et une fois que vous aurez découvert ce point, vous ne vous perdrez plus dans le tourbillon des sens.

Vous pourrez à volonté clore vos sens, être simple témoin de vos sens.

Sphoorti Baana — courir

La technique

Les méditations qui incluent une activité physique sont les meilleures pour les débutants.

Il est plus facile de rester conscient quand on en pleine action que lorsqu'on est tranquillement assis.

Voici une méditation dynamique, une méditation qui se fait “en courant”.

Pourquoi?

Parce que lorsque vous courez, vous restez naturellement conscient, en éveil. Tout en courant, vous ressentez l'unité du corps, du mental et de l'esprit.

C'est comme si tout en vous agissait dans l'unité, dans un but unique.

Mais lorsque vous êtes tranquillement assis, seul votre corps est tranquille, car l'esprit court toujours!

Le corps et votre esprit sont divisés. Le corps est assis, mais l'esprit divague!

Lorsqu'on bouge son corps c'est l'inverse qui se passe. Tandis que vous courez, votre mental se repose, il se tait.

Si vous continuez à courir, au bout d'un moment vous êtes emporté par la course.

Corps et esprit ne vous appartiennent plus.
Vous appartenez à la course. Vous devenez la course!

Instructions

Choisissez une bonne heure pour vous mettre à courir. Le mieux, c'est tôt le matin, ou bien en fin d'après-midi. L'aube et le coucher du soleil sont les moments où le corps est le plus ouvert et le plus réceptif aux énergies de la nature.

Choisissez un chemin plutôt droit, facile à suivre, pas trop escarpé, et qui vous offre suffisamment de silence et de solitude. Un sentier où vous pouvez vous concentrer sur votre course, sans crainte de chuter ou d'être renversé par la circulation...

Si vous n'êtes pas habitué à courir, commencez par de courtes distances, par exemple un demi-kilomètre. Vous augmenterez progressivement la longueur de votre parcours.

Et courez !

Respirez profondément, à partir de l'estomac. Engagez tous vos membres dans l'action. Si vous vous sentez fatigué, ne forcez pas. Faites des pauses, appréciez la détente.

Déchaussez-vous, pour sentir la terre sous vos pieds nus. Une source avec laquelle nous avons perdu le contact, c'est l'énergie qui vient de la terre. Cela est dû aux revêtements artificiels qui sont partout, et au fait que nous ne prenons plus plaisir à marcher pieds nus.

En Inde, marcher pieds nus est considéré comme un acte sacré. C'est pourquoi les chaussures ne sont pas admises à l'intérieur des lieux d'adoration. Le niveau d'énergie est élevé dans ces lieux, et il vaut mieux garder les sens ouverts pour recevoir l'énergie.

Si l'état du terrain le permet, courir pieds nus peut devenir une formidable expérience. Essayez dans l'herbe, ou sur la plage.

Être en contact avec la terre, c'est se connecter à la source de vie. C'est un merveilleux moyen de rester centré.

Ne vous laissez pas distraire par les à-côtés de la course. Ne vous programmez pas, n'essayez pas d'améliorer votre performance. Ne courez pas pour perdre du poids! Bien sûr, si vous en perdez en chemin, ce sera tant mieux.

Mais ne courez pas avec un objectif en tête. Courez pour courir, tout simplement.

Si au bout de quelques jours courir vous semble monotone, laissez tomber, passez à une autre méditation.

Essayez la natation, essayez la danse. Vous reprendrez la course quand vous en ressentirez le désir.

Outre ces quelques instructions de base, ne vous imposez pas de règles.

Les règles tuent la joie de la méditation.



Cinq minutes pour faire le plein

Que faites-vous d'habitude lorsque vous vous sentez stressé au travail?

Ou quand vous êtes éreinté à la fin d'une longue journée?

Plutôt que d'attraper une cigarette, ou d'allumer la télévision, faites plutôt une courte séance de méditation qui peut vous remettre d'aplomb en quelques minutes.

Voici quelques exercices de récupération en cinq minutes que vous pouvez essayer au travail ou à l'extérieur.

Expiration extrême

Méditation et instructions

Cette méditation fait des merveilles lorsqu'on se sent stressé. Commencez par expirer profondément. Commencez toujours par l'expiration. Concentrez-vous sur elle profondément, et avec force.

Quand vous avez expiré à fond, rentrez l'estomac et attendez trois secondes avant d'inspirer.

Puis à nouveau inspirez aussi profondément que possible. Gardez le souffle trois secondes, puis commencez à expirer.

Inspirez et expirez à nouveau.

Donnez un rythme à la respiration.

Lentement, laissez le souffle entrer dans votre corps et en ressortir complètement.

En expirant à fond, vous expulsez également les toxines de votre corps.

Vous rejetez le stress.

Après 10-12 cycles de cette respiration, vous constaterez que le stress vous a quitté, que la tension s'est relâchée!

Le palming — pour recharger les troisième œil

La méditation

Cette technique permet de recharger le *chakra* du front appelé *ajna*, littéralement “commandement”, situé entre les deux sourcils.

Ce *chakra* est le maître-*chakra*.

C'est le siège de la volonté. Son activation vous donnera une compréhension très claire. Vos capacités de raisonnement et de prise de décision en seront renforcées.

Par-dessus tout, le troisième œil est l'œil avec lequel vous regardez à l'intérieur. Vous allez voir à l'intérieur de vous pour la première fois.

Instructions

Asseyez-vous confortablement, les yeux fermés. Posez vos deux paumes sur vos globes oculaires. Votre toucher doit être doux comme la plume. N'exercez aucune pression. Au début, sans vous en rendre compte, vous allez appuyer sur vos yeux. Doucement, réduisez la pression.

Il y a une énergie qui s'écoule des yeux. Elle est très subtile. En posant les mains sur les globes oculaires, vous renvoyez ce flot d'énergie vers vous-même. Si vous appuyez, les yeux vont résister. Touchez-les comme si vous ne les touchiez pas!

Si le contact est très doux, les pensées s'apaiseront tout de suite.

Avez-vous remarqué que lorsque les mouvements oculaires s'intensifient les pensées s'accélèrent? Quand les yeux se calment, les pensées s'immobilisent. Grâce à un toucher de la plus grande douceur possible, vous sentirez bientôt l'énergie se tourner vers l'intérieur.

Vous aurez aussitôt une sensation de fraîcheur et de légèreté sur le visage et sur la tête. L'énergie atteindra *ajña chakra*, et en quelques minutes, vous vous sentirez reposé, avec les idées claires.

Continuez encore une demi-heure, et l'énergie descendra dans votre cœur. Les battements se calmeront. Tout le corps se sentira relaxé.

C'est une excellente technique de relaxation instantanée. Vous n'avez même pas besoin d'entrer en méditation. En plaçant simplement vos paumes doucement sur vos globes oculaires, vous vous reposerez les yeux. Quand vous avez les yeux fatigués après être resté trop longtemps devant la télévision ou l'ordinateur, essayez cette technique.

Au fil des mois continuez cette méditation et vous ressentirez l'énergie dans les zones d'*ajña* et du cœur en permanence.

Au début ce sera un simple filet d'énergie, mais au bout d'un an vous aurez tout le temps un torrent d'énergie à l'intérieur de vous.

Avec l'éveil d'ajna, vous accéderez à la clarté d'intention.

Vous commencerez à percevoir votre propre réalité.

Avec l'activation du chakra du cœur, vous ressentirez un immense amour s'écouler de vous.

Vous vous sentirez relié à l'Existence.

Relaxer les membres

Instructions et méditation

C'est une des techniques de relaxation instantanée les plus populaires et les plus rapides.

Si vous avez de la place dans un endroit tranquille, allongez-vous. Fermez les yeux.

Faites une respiration vraiment profonde à partir de l'estomac. Vous allez devoir garder votre souffle, par conséquent inspirez le plus profondément possible.

Gardez le souffle à l'intérieur, et commencez à serrer vos membres l'un après l'autre.

Commencez par les orteils. Tendez les orteils au maximum. Ne relâchez pas la tension. Passez aux pieds et aux chevilles, remontez vers les mollets, les genoux, puis les fesses. Montez rapidement, parce que vous ne pourrez pas garder votre souffle plus d'une minute.

Passez maintenant à la taille, à l'estomac. Tendez les muscles de l'estomac aussi fort que possible. Automatiquement, les muscles de votre bassin vont aussi se tendre.

Montez dans la poitrine et le dos. Tendez toutes les vertèbres le long du dos. Tendez les bras, en commençant par les doigts et en remontant aux biceps. Tendez les omoplates, le cou et les muscles de la gorge. Essayez de maintenir la tension, dans les muscles du cou surtout.

Passez à votre visage. Il contient beaucoup plus de muscles que vous ne pensez. Tendez les muscles de la bouche, des narines, des yeux, des sourcils, du front et des joues. Fermez très fort les paupières. Serrez les dents. Tordez votre visage en boule serrée. Veillez à ne pas relâcher le reste du corps pendant ce temps.

Maintenez cet état de tension aussi longtemps que possible.

Lorsque vous ne pourrez plus garder votre souffle, expulsez-le d'un seul coup, en relâchant simultanément les membres et le visage.

Restez dans cet état de relaxation physique et mentale pendant une minute.

Cette technique détend à la fois le corps et l'esprit, elle vous remet d'aplomb en deux minutes.

Si vous avez le temps, répétez trois fois le processus.

Sept jours de

remise en forme de vos chakras

Ananda Spurana Dhyana,
les méditations du programme ASP

Qu'appelle-t-on les chakras?

Les *chakras* sont les pôles d'énergie subtile de notre corps.

Les sept principaux *chakras* sont *muladhara*, *swadishthana*, *manipuraka*, *anahata*, *vishuddhi*, *ajña* et *sahasrara*.

Quoi que n'ayant pas une place au sens physique, ces centres d'énergie sont présents sur toute la longueur du corps. Ils correspondent *grosso modo* aux principales glandes du corps, et ils influencent leur activité.

Les *chakras* ont un impact profond sur notre santé physique et mentale. En retour, ils sont affectés par nos pensées et nos émotions.

Les *chakras* sont des points de passage directs de l'énergie du Cosmos.

Mais un mode de vie immodéré, le stress, les émotions négatives, peuvent “verrouiller” les *chakras* et entraver

leur fonctionnement. Consciemment ou non, nous bloquons continuellement ces importantes sources d'énergie.

L'énergie c'est la santé.

Voilà pourquoi tous les problèmes physiques et mentaux peuvent être partiellement ou entièrement éliminés si les *chakras* correspondants sont simplement nettoyés et rechargés.

***Que se passe-t-il lors des programmes Ananda
Spurana (ASP) ou LBP (Life Bliss Program)?***

Ananda Spurana (ASP) ou LBP (Life Bliss Program, sa forme occidentale) est une retraite intensive de deux jours où les chakras sont remis en état par la méditation.

La nature et le rôle de chaque chakra sont passés en revue, et sept techniques de méditation pratiques et efficaces pour purifier et recharger les sept chakras sont enseignées.

Toutes ces méditations, à l'exception de *Nirbhaya Dhyana* qui s'adresse au *chakra Swadishthana*, peuvent être pratiquées librement, une fois par semaine.

Vous pouvez aussi choisir une technique qui semble particulièrement vous convenir, et la pratiquer pendant 21 jours.

Les techniques dites *Mahamantra*, *Dukkha Harana* et *Manipuraka Shuddhi Kriya* sont les plus utiles au début. Vous pourrez ensuite passer à une autre. Si elles sont pratiquées sincèrement, ces techniques peuvent faire pour vous des miracles au niveau physique, mental et spirituel.

Des enregistrements des sept techniques sont disponibles en anglais, et bientôt en d'autres langues.

ASP, 1er jour

Dukkha Harana Dhyana : la destruction de la souffrance.

*Cette méditation permet de soigner le muladhara.
Ce chakra a pour siège la base de la colonne vertébrale.
Ses blocages ont pour cause les attentes et les fantasmes.
Il se débloque lorsqu'on accepte la réalité.
La source de cette méditation est un ancien texte sacré
de l'Inde, les Shiva Tantra.*

Elle dure 30 minutes.

Instructions

C'est une méditation de 30 minutes, en 3 parties de 10 minutes chacune.

Utilisez la cassette du programme ASP si vous l'avez, ou un réveil.

Vous pouvez aussi demander à quelqu'un de surveiller le temps pour vous.

Pendant les 10 premières minutes, travaillez avec le souffle.

Commencez à respirer profondément, de façon chaotique. La respiration chaotique se fait sans rythme

précis. Respirez aussi profondément que possible. Oubliez tout le reste, respirez profondément, c'est tout. Devenez la respiration!

Au cours de la respiration chaotique, l'intelligence du corps prend la direction des opérations et le corps capte tout l'oxygène dont il a besoin. Il n'est pas nécessaire de contrôler le souffle, car il ne s'agit pas de *pranayama*, il n'y a pas d'exercice particulier de respiration à faire.

Si vous souffrez du cœur, faites comme vous pouvez sans risquer d'avoir un malaise.

Autrement, allez-y à fond!

La chaleur générée pendant ces 10 minutes fera fondre vos énergies négatives bloquées. Le subconscient ouvrira toutes grandes ses portes.

Restez debout.

Laissez votre corps libre de faire ce qu'il veut.

Les 10 minutes suivantes sont la phase de catharsis.

La catharsis est un processus d'ouverture des semences émotionnelles qui sont enfouies à l'intérieur de votre Être. Pendant cette catharsis vous pouvez rejeter vos émotions réprimées, dans un environnement contrôlé, sans faire mal aux autres et sans somatiser ces émotions en maladie.

Tendez votre corps autant que possible. Lancez vos membres dans tous les sens. Serrez les dents. Laissez votre tête tourner. Laissez votre corps faire tout ce qu'il veut. Maintenez bien chaque membre tendu, bien raide.

Rejetez toute votre *dukkha* : si vous avez envie de pleurer, de crier, de rire, allez-y ! Pendant ces dix minutes relâchez tout contrôle de votre corps. Faites le fou, ou la folle !

Ne vous inquiétez pas, cette technique ne vous rendra pas fou. En fait elle ne peut que faire sortir la folie que vous portez déjà en vous!

N'ayez pas peur de la violence qui bouillonne en vous.

Une fois qu'elle aura été entièrement consumée, une paix nouvelle bourgeonnera depuis l'intérieur de votre Être. Sans vous en rendre compte, vous sentirez un calme, un silence, s'élever des profondeurs de votre conscience.

Au bout de dix minutes si vous utilisez l'enregistrement, vous entendrez le mot *Stop!* Arrêtez-vous tout simplement– quelle que soit la position dans laquelle vous êtes. Figez-vous comme une statue.

Quand il passe ainsi subitement de l'action effrénée au silence total, l'esprit marque un temps d'arrêt. On fait alors une expérience de *samadhi*. Cela arrive surtout en présence du Maître. Dès que l'esprit cesse de fonctionner, on ressent une formidable poussée d'énergie intérieure.

Au bout de quelques secondes, les pensées recommenceront à émerger en vous.

Asseyez-vous alors, et en gardant votre esprit agréablement détendu, observez ces pensées.

Respirez normalement.

Ne vous concentrez sur rien.

La méditation n'est pas de la concentration.

La méditation est conscience.

Soyez donc simplement conscient de vos pensées, témoin de ce qui se passe à l'intérieur de votre corps et à l'extérieur de votre corps.

Si vous voulez vérifier l'efficacité de cette technique, faites-vous prendre en photo aujourd'hui. Puis après 15 jours de pratique, faites prendre une autre photo et comparez les deux.

Je vous assure que votre visage aura complètement changé!

Vos yeux seront plus agréables à voir, vous serez plus épanoui.

ASP, 2^e jour

Nirbhaya Dhyana : la voie sans peur.

Cette méditation permet de soigner Swadishthana Chakra.

Ce chakra se trouve à environ 5 cm au-dessous du nombril.

Ses blocages ont pour cause la peur, en particulier la peur de la mort.

Il se débloque par l'acceptation de la mort.

La sources de cette méditation est un ancien texte sacré de l'Inde, le Védanta.

Elle dure 20 minutes.

Avertissement : Cette méditation étant très puissante, et il est préférable de la faire en présence du Maître. Si vous ne pouvez pas suivre un programme ASP, procurez-vous la cassette d'instructions pour cette méditation. Prenez soin également d'avoir un proche parent ou un ami à côté de vous pendant la méditation.

Demandez qu'on vous appelle par votre nom, doucement mais avec fermeté, si vous n'arrivez pas à sortir de votre sommeil au moment prévu.

Instructions (début)

Au cours de cette méditation vous visualisez votre propre mort, le moment où vous quitterez votre propre corps.

Avant de commencer, voici quelques indications sur ce que vous aurez à faire. Vous devrez faire appel à toutes vos capacités de visualisation. Vous allez visualiser le processus complet de votre propre mort!

Vous recevrez du Maître une formidable énergie qui vous soutiendra tout au long du processus.

Tout d'abord, abandonnez la peur. N'ayez pas peur de vraiment perdre la vie au cours de cette expérience, même si vous avez cette impression à un moment donné de la méditation. Vous n'allez pas mourir. Il ne va rien

vous arriver. Vous avez la parole et le soutien du maître. Faites-lui simplement confiance.

En deuxième lieu, renoncez à l'avidité. Ne vous demandez pas à quoi cela vous servira d'imaginer tout cela...Toute votre vie est imagination, de toute façon, vous ne perdrez donc rien à passer un peu plus de temps dans l'imaginaire!

En fait, cette méditation est plus réelle que ce qui vous semble réel! La plupart de ce que vous créez en imagination n'arrive jamais. Mais la mort est sûre et certaine!

Ne vous inquiétez pas de savoir si vous pourrez imaginer la mort avec précision.

Bien entendu personne ne peut visualiser correctement la mort.

Mais vous pouvez au moins essayer de la visualiser d'après votre compréhension.

En vous allongeant, laissez assez d'espace entre vous et vos voisins, au moins trente à quarante centimètres de chaque côté.

Comme votre corps éthérique va s'étendre, vous vous sentirez mal à l'aise si vous êtes trop près de votre vis à vis.

Mais faites cela dans le calme – les morts ne se battent pas pour les places!

Êtes-vous prêt à mourir?

La suite des instructions pour cette méditation se trouve sur la cassette du programme ASP.

ASP, 3è jour

Manipuraka Shuddhi Kriya : se libérer du stress.

*Cette méditation permet de soigner Manipuraka chakra.
Ce chakra se trouve dans la région du nombril.*

*Ses blocages ont pour cause l'inquiétude, les soucis... Il
se débloque quand on adopte une attitude positive.*

*Les sources de cette méditation sont le Soufisme et le
Christianisme.*

Elle dure 30 minutes.

*Manipuraka Shuddhi Kriya est une technique de type
cathartique qui court-circuite les processus mentaux.
Elle déracine les soucis au niveau le plus primaire, qui
n'est autre que l'énergie négative.*

Instructions

**Vos soucis ne sont tous rien d'autre que des mots! Ils ne
sont que la somme de toutes les langues que vous
connaissiez.**

Vous avez passé votre vie à mettre vos soucis en mots, et à les dire dans les langues que vous parlez. Maintenant vous aller parler une langue qui vous est inconnue !

Tous vos soucis, toutes vos négativités et vos émotions réprimées sont comme un poids dans la région de votre nombril. Sentez-vous la lourdeur dans cette région?

Vous allez vous libérer de ces émotions réprimées en faisant des bruits et des gestes.

Rappelez-vous : *pas de mots!*

Dès que vous employez des mots connus, le bavardage interne resurgit. Or, dans cette méditation, le bavardage interne est hors de question. Allez au cœur de vos répressions les plus fortes et expulsez-les! Vomissez-les sous forme de sons incongrus.

Commencez par vous concentrer pendant une minute sur l'espace de *Manipuraka*.

Toutes vos inquiétudes et vos négativités réprimées vont resurgir dans l'esprit conscient. Maintenant, imaginez-vous au beau milieu d'une situation conflictuelle. Vous êtes en pleine dispute. Adressez-vous à la partie adverse dans une langue que vous ne connaissez pas! Utilisez des mots qui n'ont pas de sens, babillez à tue-tête.

Vous essayez d'exposer votre problème à la personne que vous prenez à parti en imagination... Mais voilà, cette personne n'est pas du tout d'accord avec vous! Que ressentez-vous? De la colère? Balancez sur elle toute votre colère! Des larmes? Laissez-les couler! Ne vous retenez pas.

Criez, lamentez-vous, pleurez, secouez bras et jambes dans tous les sens. Dégagez autant de violence que possible!

Faites-le honnêtement : c'est l'occasion ou jamais de vous libérer des traces de victimisation qui sont enfouies en vous! Allez-y à fond.

Au bout de 20 minutes, cessez tout.

Pendant les 10 minutes qui suivent restez simplement assis en silence.

Dirigez alors votre attention sur *Manipuraka*.

Vous ressentirez une extraordinaire légèreté dans cette région, comme si votre mental avait pris un bon bain!

Répétez cette méditation chaque jour pendant 21 jours, ou jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus rien à éliminer par ce moyen.

Dès le lendemain vous sentirez le changement.

Une paix profonde rayonnera dans tout votre Être.

Baignez dans cette paix!

ASP, 4è jour

Mahamantra Dhyana : chanter le son primordial.

Cette méditation permet de soigner Anahata chakra.

Ce chakra se trouve dans la région du cœur.

Ses blocages ont pour cause la demande d'attention, le besoin de reconnaissance.

Il se débloque par l'amour désintéressé.

Les sources de cette méditation sont les Tantras tibétains.

Elle dure 30 minutes.

La méditation avec le *Mahamantra*, ou Grand Mantra, recentre le mental et le rend plus fort.

“Manasasya sthiraah iti mantrah” : tout ce qui contrôle le mental est *mantra*.

Cette méditation permet à votre énergie de se centrer entièrement sur vous-même. C'est une technique qui a été conçue pour mettre tout votre corps en *mantramayaa*, en état de vibration avec le *mantra*, afin d'accéder à l'état d'*ajapa* : vous n'aurez même plus besoin de “faire” *japa*, de chanter les syllabes sacrés, car ce *japa* se fera tout seul.

Tout votre être deviendra *japa*. Vous n'aurez pas besoin de répéter de *mantra*, c'est le *mantra* qui se répétera pour vous!

Instructions

Asseyez-vous à l'aise, jambes croisées, les mains sur les genoux paumes vers le haut. Enlevez votre montre et vos bijoux: ils bloquent le passage de l'énergie.

Gardez la colonne vertébrale droite. La tête, le cou et le dos doivent être alignés.

Fermez les yeux. Fermez-les pour de bon! En général, quand vous fermez les yeux, vous ne faites qu'éteindre la télévision extérieure pour allumer la télévision extérieure!

Ne fermez donc pas que les paupières, fermez aussi les yeux!

Un bon moyen d'y parvenir, c'est d'imaginer que vos globes oculaires sont durs comme de la pierre.

Immédiatement vos pensées vont cesser ou ralentir.

Maintenant, en gardant la bouche fermée, commencez à bourdonner en faisant le son *mmm... mmm...* Créez simplement cette vibration *mmm...* Ne chantez aucun autre *mantra*, ne chantez pas *Om*. Prolongez ce chant aussi longtemps que possible.

Laissez le corps se balancer. Le son doit venir du bassin, de *naabhi kamala*.

Imaginez que votre corps est un récipient vide. Si avec vous produisez un bourdonnement la bouche, quel son entendrez-vous? Créez cette même vibration à l'intérieur de vous.

Bourdonnez *mmm...* aussi fort que possible, aussi profondément que possible, aussi longtemps que possible. Mettez toutes vos forces dans ce bourdonnement.

Faites-le pendant 20 minutes. Si vous utilisez le CD du programme ASP, une musique accompagnera votre bourdonnement. Sinon faites-le simplement sur fond de silence.

N'essayez pas de faire un exercice de contrôle du souffle. Laissez la respiration se faire d'elle-même. Cete technique de prononciation du *mantra* au-delà de la voix, de la parole ou de l'écriture, au-delà de toute forme d'expression, s'appelle *mahamantra uchchaadana*.

C'est *anahata dhwani*, le son inaudible. Le mot *Mahamantra* représente la vibration essentielle qui résonne non seulement dans notre être, mais dans l'Existence toute entière. En ressentant de cette méditation, vous comprendrez que nous avons pour fondement *anahata dhwani*.

Laissez venir ce qui vient. Si ce sont des larmes, laissez-les couler. Rire, toux, frissons,... ne retenez rien. Laissez tout sortir.

Quelque soient les pensées qui surgissent, livrez-les au bourdonnement du son *mmm*.
Peu à peu elles disparaîtront.

A la fin des vingt minutes, la musique s'arrêtera et vous entendrez le gong.
Cessez aussitôt le bourdonnement de *mmm...*

Un grand silence inonde votre Être. L'espace d'un moment, le temps s'arrête. Restez témoin de ce silence. Ressentez ce calme extraordinaire qui est en vous, et autour de vous.

Au bout d'un court instant, les pensées vont lentement à envahir ce silence. Ne les arrêtez pas, ne rentrez pas dans leur jeu. Restez simplement témoin de ces pensées. Devenez la conscience qui est au centre.

Restez dans *Anahata chakra*. Vous vous sentirez complètement calme et centré.

Il vaut mieux pratiquer cette méditation tôt le matin.

Elle apportera une extraordinaire quantité d'énergie à votre corps. Si vous la faites le soir, votre sommeil pourrait s'en ressentir.

ASP, 5è jour

Shakti Sagar Dhyana : l'océan d'énergie

*Cette méditation permet de soigner Vishuddhi chakra.
Ce chakra se trouve dans l'espace de la gorge.*

Ses blocages ont pour cause la comparaison, la jalousie.

*Il se débloque lorsqu'on réalise qu'on est une personne
unique*

*Cette méditation prend sa source dans le Bouddhisme
Zen.*

Elle dure 30 minutes.

Nous ignorons pour la plupart que nous possédons trois niveaux d'énergie – le niveau ordinaire, le niveau d'urgence, et le niveau que nous appelons l'intelligence.

Dans la vie courante, nous n'utilisons que notre première couche d'énergie, et nous nous contentons de cela pour être heureux! Très rarement, lorsque nous devons nous surpasser, la deuxième couche d'énergie intervient. Mais vous n'avez jamais eu

recours à la troisième. Nous ne sommes même pas conscients de son existence.

Si nous acceptons de recourir à cette intelligence, elle nous permettra de fonctionner au plus haut niveau d'énergie possible, rien de moins!

Shakti Sagar vous aide à libérer les ressources de votre intelligence en méditant.

Toute votre vie vous avez été en compétition avec les autres.

Maintenant vous allez entrer en compétition avec vous-même! Vous allez entrer en compétition avec les aspects négatifs de votre personne, et en sortir vainqueur!

C'est une méditation de 30 minutes, qui comprend une partie de 20 minutes et une de 10 minutes.

Au départ, mettez-vous debout, les yeux fermés.

Concentrez toute votre conscience sur *Vishuddhi*, le *chakra* de la région de la gorge.

Puis commencez à courir, doucement au début, puis accélérez.

Allez-y lentement d'abord, parce qu'une fois que vous irez très vite vous ne pourrez plus ralentir! Courez de plus en plus vite.

Si votre esprit vous dit que c'est trop fatigant, ne l'écoutez pas! Repoussez vos limites. Votre corps possède un extraordinaire potentiel qui est resté inexploité. En vous donnant totalement à cette méditation, vous accéderez à un niveau d'énergie plus élevé.

Continuez de courir. Laissez monter l'énergie!
Arrivé au bout des 20 minutes, arrêtez-vous.

Pendant les 10 minutes qui suivent restez tranquillement assis là où vous êtes. Gardez les yeux fermés. Centrez toute votre attention sur *Vishuddhi chakra*.

Cette phase de repos vous vous permettra d'absorber toute l'énergie que vous avez libérée en courant.

La soie, l'or, le diamant et des matériaux semblables sont d'excellents accumulateurs d'énergie.

ASP, 6è jour

Divya Netra Dhyana : l'œil divin.

Cette méditation permet de soigner Ajña, le chakra qui se trouve dans l'espace entre les sourcils.

Ses blocages ont pour cause le fait de se prendre, de prendre les choses au sérieux

Il se débloque lorsqu'on vit dans l'innocence et la simplicité

Cette méditation prend sa source dans le Christianisme.

Elle dure 30 minutes.

Ajña Chakra est aussi appelé le Chakra Rajou Maître Chakra.

C'est un chakra si important que son activation n'a été négligée dans aucune religion.

Quand Ajña s'éveille, l'Être accède à un nouveau royaume. C'est toute une panoplie de facultés qui s'éveille alors.

Divya Netra Dhyana est une technique extrêmement puissante, qui vous met en contact direct avec l'énergie du Maître. Cette méditation est pleinement efficace quand elle est pratiquée en Sa présence.

Autrement, vous pouvez la pratiquer devant une photo des yeux de Swamiji spécialement destinée à cet usage. Ne prenez pas n'importe quelle photo de Swamiji, car l'effet ne serait pas le même. La photo qui est recommandée pour cet exercice a été prise en temps réel au cours d'une méditation sur *Ajña*.

Instructions

Cette méditation s'appuie sur deux techniques distinctes : l'une pour nettoyer le *chakra Ajña*, l'autre pour le recharger.

Nos *chakras* inférieurs ont besoin d'être nettoyés et canalisés. Mais les *chakras* supérieurs ont aussi besoin d'être rechargés : l'énergie doit être aspirée, puis dirigée vers ces *chakras*.

Pendant chacune des deux phases vous devrez alternativement fermer et ouvrir les yeux.

Les deux yeux fermés, concentrez-vous sur votre “troisième œil”, sur la zone de votre *Ajña chakra*.

Dans la phase suivante vous vous avez les yeux ouverts, mais vous êtes censé ne rien voir! Ne regardez pas avec les deux yeux comme d’habitude. Essayez plutôt de voir avec le troisième œil.

De votre troisième œil, fixez le troisième œil de Swamiji. Essayez de ne pas cligner des yeux. Au début, vous éprouverez peut-être une certaine gêne, une sensation de brûlure dans les yeux, comme un larmoiement. Laissez faire. Cela fait partie du processus de nettoyage.

Attendez-vous à vivre des expériences inhabituelles au cours de cette méditation. Votre *Ajña* n’a jamais été activé auparavant. L’ouvrir, c’est vous ouvrir à un tout nouveau champ d’expériences. Vous aurez peut-être des visions de vos divinités favorites, ou bien la forme de Swamiji disparaîtra pour laisser la place à un point, ou à un rayon de lumière. D’autres fois sa forme ou sa photo peuvent faire place à un vide total.

Ne vous alarmez pas, ne perdez pas votre lucidité à ces moments-là.

Vous n'êtes pas sous hypnose! Vous êtes plutôt, enfin "déhypnotisé"! Enfin, la supra-conscience s'éveille en vous.

Si vous ne voyez que lumière, ou vide, c'est signe que vous avez fait la méditation avec une profonde sincérité, parce que telle est la vérité de notre nature.

Nous ne sommes que de l'énergie.

Le corps physique que nous croyons être le nôtre n'est rien : toute l'existence physique qui nous entoure n'est qu'illusion.

Voilà pourquoi *Ajña chakra* est aussi appelé *Maya Harana* ou le destructeur de l'illusion.

ASP, 7è jour

Sahasrara Dhyana : la gratitude comme prière.

Cette méditation permet de soigner Sahasrara, le chakra qui se trouve à la couronne de la tête.

Ses blocages ont pour cause l'insatisfaction.

Il se débloque lorsqu'on vit dans la gratitude et la félicité.

Cette méditation prend sa source dans le Soufisme.

Elle dure 30 minutes.

Sahasrara Dhyana est la technique de méditation la plus simple qu'on puisse imaginer.

Elle part d'une démarche sans effort: offrir notre gratitude à l'Existence pour tout ce que la vie nous donne, pour tout ce que nous avons toujours cru être un dû.

Quoique d'une simplicité à s'y méprendre, cette méditation a de puissants effets sur le mental conscient et subconscient.

Instructions

Si vous avez le CD du programme ASP, mettez la musique qui correspond au *Sahasrara Chakra*. Sinon mettez un morceau de musique douce que vous aimez bien.

Laissez la musique couler à travers vous et vous nourrir.

Si vous avez envie de vous mettre debout, de vous balancer au son de la musique, faites-le. Si vous préférez rester tranquillement assis, c'est bien aussi.

Sentez la musique devenir une partie de vous-même. Ressentez-la comme si elle surgissait de votre propre Être.

Pensez à qui vous voulez : à Dieu, à votre saint préféré, à votre divinité préférée. Peu importe la forme, offrez votre gratitude à l'Existence pour le don de la vie!

Cette vie elle-même n'est-elle pas un grand don de l'Existence? Avez-vous travaillé dur pour la mériter? Non!

Être en vie est déjà une raison suffisante pour éprouver de la reconnaissance. Pendant que vous offrez vos remerciements à l'Existence, pensez à tous ces gens qui ont fait de votre vie ce qu'elle est aujourd'hui.

Commencez par vos parents, par les personnes qui vous ont mis au monde. Offrez-leur votre gratitude la plus profonde.

Demandez-leur pardon pour tout le mal que vous avez pu leur faire. De même, pardonnez-leur s'ils vous ont offensé de quelque manière que ce soit.

Pardonnez franchement, n'éprouvez que gratitude!

Ayez maintenant une pensée pour tous ceux qui vous ont aidé dans la vie : les médecins de l'hôpital où vous êtes né, vos maîtres et maîtresses d'école ou de faculté, vos amis, vos parents. À tous, offrez votre gratitude.

Pensez aux inconnus qui vous ont rendu service : aux planteurs qui cultivent votre nourriture, à ceux qui ont tissé et fabriqué vos vêtements. Remerciez tout le monde.

Vos ennemis aussi ont joué un rôle dans votre vie, ils vous ont appris quelque chose. Abandonnez la colère. Laissez tomber la haine.

Pardonnez-leur, demandez-leur pardon. Faites-le de tout cœur, bien sincèrement! Avez-vous rendu hommage à l'Existence pour les beautés de la nature? Avez-vous remercié le soleil qui vous réchauffe chaque matin? Avez-vous rendu grâce pour l'eau que vous buvez?

Il y a tant et tant d'autres choses pour lesquelles nous oublions de remercier!
Faites-le maintenant.

Offrez votre gratitude à chacun et à chacune.

En offrant vos remerciements à l'Existence totale, pensez aussi aux maîtres illuminés qui nous ont fait prendre conscience des joies de la gratitude. Tout au long des âges, ces maîtres éclairés n'ont eu qu'un objectif : nous élever dans la félicité, nous faire accéder à l'état d'*Ananda*.

Le meilleur moyen de les remercier, c'est tout simplement d'être dans la félicité!

Offrez votre gratitude au *Sadguru*, au maître.

Lorsque la musique s'arrête, restez en silence pendant un moment. Gardez cette attitude de reconnaissance et de félicité. Autant que possible, gardez le silence. Tournez votre conscience vers l'intérieur, prenez plaisir à la paix, au contentement intérieur qui vous imprègne.

On peut adapter *Sahasrara Dhyana* pour en faire une méditation "passe-partout".

Cultiver en permanence gratitude et positivité peut entraîner des merveilles pour votre santé physique comme émotionnelle.

ANNEXE

The Mind of a Mystic

*Research report of American neurologists
who studied Swamiji's science-defying
neurological system*

Does all life spring from one cosmic source?

*Are we all connected in ways too deep
for the mind to grasp?*

***Is there really such a thing
as no-mind state?***



Swamiji with the team that conducted the experiments

For centuries, science and spirituality have been battling it out on these issues of perennial importance for humanity.

Although spiritual leaders have always maintained that the no-mind state is a 'real' phenomenon, and a perfectly realizable goal for all of us, the scientific community has naturally been unwilling to accept this without solid proof.

For the first time in our century, science has hopefully found a key to supernormal and paranormal phenomena, with sound medical evidence that explains why the spiritually super-evolved are blessed with 'powers' that the rest of us can only dream about.

In March 2004, hoping to find answers to these vital questions, a team of top neurologists from Oklahoma (USA) performed pioneering and extensive scientific research on Swamiji's science-defying neurological system.

The team's preliminary research report, presented in the following pages, has profound relevance not only for the global medical fraternity, but for every one of us who has been silently asking these same questions - who believe and yet don't believe, who know and yet don't know - for all of humanity, fellow adventurers on this pathless path that is Life!



M · I · N · D
MATTERS.

A Mind Matters Column™

The Mind of a Mystic

By R. Murali Krishna, M.D.

President COO, INTEGRIS Mental
Health & James L. Hall, Jr. Center for
Mind, Body and Spirit

Paramahansa Sri Nithyananda Swami is a trim, healthy-looking young man with dark, shoulder-length hair. Handsome and polite, possessing an open manner and a wealth of curiosity, he could be any ordinary American college student.

The difference is that ordinary American college students do not wear saffron robes and turbans, have not experienced spiritual enlightenment and are not regarded as a teacher, healer and mystic by millions of people in all corners of the world.

A mystic? The term is not a bad fit for 'Swami', as he is known. Mystics, popular culture tells us, have direct communion with God. Through means not understood or measurable, mystics are thought to have access to ultimate realities or truths. Picture a mystic and you'll probably picture someone full of bliss, someone gifted with lofty thoughts and insights that the rest of us do not possess.

The very presence of a mystic is thought to bring peace and healing to others.

That's an apt description of Swami, a 27-year-old from South India. He is approached by thousands of people every year seeking relief from diseases and ailments that conventional medical approaches have not cured. Swami's background lends him the air of a mystic, too. He left his home as a teen, visited ashrams across India, immersed himself in philosophy, read extensively and mastered the art of meditation.

When Swami passed through Oklahoma City recently as one stop in his world travels, I asked him if he would let me use some of modern medicine's newest technology to peer into his brain while he meditated. My goal: to understand, measure and demystify what happens during the mystic phenomena. Swami, who believes that meditation has a scientific basis, happily agreed.

The procedures Swami went through were administered by some of Oklahoma City's finest and most experienced physicians, neuropsychologists and researchers: Drs. Fordyce, Ruwe and Higgins of the Jim Thorpe Rehabilitation Center Neuropsychology Department and Dr. Chacko of the PET Center of Oklahoma. These doctors were using technology they use with patients on a routine

basis. When they look at images obtained by their technology, they know what's normal and what's not.

The results from testing Swami? Decidedly not normal!

Imaging Brain Activity

Our first look into Swami's brain was achieved with the help of a Positron Emission Tomography (PET) device. Unlike traditional diagnostic techniques that produce images of the body's structure or anatomy, such as X-rays, CT scans or MRI, PET produces images of the function of the brain through the metabolic activity of cells. An analog of glucose is attached to a radioactive PET tracer. The PET scanner then images the metabolically active brain areas at any given time.

In the case of Swami, the drug was intended to identify highly active areas of the brain in an alert and conscious state, in the early stages of meditation and during deep meditation.

The results of the PET scan tests were stunning. To begin with, the activity in the frontal lobes of Swami's brain were significantly heightened, even in early meditation stages. The level of activity was several times higher than would be seen in the average human brain under any conditions. The frontal lobes are associated

with the functions of intelligence, attention, wisdom and judgment.

When we then asked Swami to go into the deepest meditation state, there were two more remarkable findings.

First, the dominant hemisphere of Swami's brain was more than 90 percent shut down. It was as if Swami's brain had packed up and gone on vacation. It was quiet and still, completely at peace ... and Swami had made it so at will.

A second amazing aspect of Swami's deep meditation was that the lower portion of his mesial frontal areas lighted up in a very significant way. This area roughly corresponds to the reputed location of the mystical 'Third Eye'.

When we later asked Swami what he was doing when the mesial frontal areas lighted up, he said he was opening his Third Eye.

Associated with both cosmic and inner knowledge, and thought to be a place of clarity and peace, the Third Eye is considered by many to be the seat of the soul. Were we seeing an indication that deep meditation can open an area of the brain responsible for communicating with the divine, looking deep into the mysteries of Self or creation? I believe the PET scan revealed what I call the brain's 'D-spot'. Whether you consider the 'D' in D-spot to stand

for Delight, the Divine or even Dopamine (the chemical through which our bodies experience pleasure), initial indications are that meditation can stimulate it.

Measuring Brainwaves

The second procedure we used to look into Swami's brain is known as Quantitative Electroencephalography, or QEEG. QEEG measures electrical patterns in the brain, patterns commonly referred to as brainwaves.

There are four bandwidths of brainwaves, each different in speed, and each associated with a different state of mind. For instance, beta brainwaves are small and fast and linked with an awake, alert state of mind. Alpha brainwaves are slower and larger and are connected to feelings of well-being. Theta waves represent a state of consciousness that is close to sleep, a stage in which there is a sense of calmness and serenity without active thought.

In a day's time, most people will experience all four types of brainwaves. The progression from one bandwidth to another, though, is not so easily in their control.

From Swami's QEEG, though, we can see that he has complete control over his brainwaves. When in deep meditation, his brain smoothly shifted from one state to

another, like a talented pianist playing the scales. There was no hesitation and no retreating, just continuous, fluid shifts from one type of brainwave to the next. Because the QEEG represents the five brainwave bandwidths as colors, it was as if we were watching Swami float from color to color within a rainbow!

Conclusions

The brain is the body's most complex organ, containing more than 100 billion neurons, each of them in chemical and electrical conversation with upto 10,000 other neurons. Its sheer capacity to process information is astonishing.

Remarkably, that complexity presents little difficulty for Swami in managing his brain activity. Swami's mind – his thoughts, emotions and intellect – control his brain. He can, in a very fluid, easy way, shift his brain function and alter his brainwaves.

More than answering questions, the voyage we took into the mind of a mystic brings intriguing questions for study.

Are there techniques we can learn and teach that will bring balance and peace into people's lives?

Can we invoke a healing response or accelerate healing through specific training? Can we learn techniques that

will allow us to control pain or alter the course of a disease?

Can we learn to activate what I call our D-spot, thus putting us in instant connection to delight or the divine?

The results from our study of Swami are new pages in our world's growing book of research on the brain. There continue to be indications that the human mind may be able to choose to heal the body. We're now looking at the possibility of people learning and acquiring these healing capabilities, an event of immense benefit for humankind. The potential for altering the rates and progression of many diseases – heart disease, cancer, arthritis, alcoholism and many others – is beginning to look achievable.

Swami is a bridge between the invisible, ancient world of mysticism and the modern, visible world of science and discovery. As brain research continues on a widespread basis, and as we appropriately bring the phenomena of mysticism into the realm of science for further study, we are taking strides on a path of hope and health.



SPACE OF BLISS

The ashram

The hub of all Dhyanaapeetam activities is the ashram at Bidadi, located 35 km south-west of Bangalore city, which is the software capital of India, and among Asia's fastest growing cities.

First impressions

On the busy Bangalore-Mysore highway, about 2 km past the town of Bidadi, a Dhyanaapeetam signboard on the left points out the leafy path that winds its way to the ashram.

Nestling among low hills, spread over 16 acres, the ashram brings to life Swamiji's vision of traditional simplicity with modern amenities. A number of unassuming, functional structures dot the landscape. It is difficult to imagine that this serene commune is the headquarters from which Dhyanaapeetam conducts its international operations that span three continents.

From the fork in the road (with one path leading to the administrative and living quarters, and the other to the sacred banyan tree), the visitor can spy the rustic outline of the famous

Laughing Temple, where Swamiji holds intimate interviews and takes classes for the ashramites. This area includes accommodation for ashramites and patients, a kitchen-cum-dining-hall, outdoor dining spaces, the ashram office, and Ananda Gandha, Swamiji's simple kuteer (dwelling).

A short walk down the path, past a bamboo grove and green fields, takes the visitor to the 300-year-old sacred banyan tree. The sacred banyan spreads its vast canopy over the small shrine dedicated to Lord Dakshinamurthy, who is known as the Adi Guru (the first-ever Guru). Revealed to Swamiji in a vision, and worshipped as the guiding spirit of the ashram, the sacred banyan encloses a space resonant with healing energy. Simply spending a few minutes under this tree can instantly soothe the nerves and revive the spirits.



The sacred banyan and Dakshinamurthy shrine

En route to the sacred banyan is Ananda Sabha, the meditation hall used for public gatherings. Healers' meets and advanced-level meditation courses are held here, to let participants get a feel of ashram life. Close by is the Ananda Galleria, where ashram literature, books, audio & video and meditation accessories are available.

A day in ashram life

As on date, over fifty ashramites aged between eight and eighty live and learn in Swamiji's presence at the ashram.

For the ashramites, the day starts before sunrise, with Guru Pooja (obeisance to the Guru) performed to Lord Dakshinamurthy under the sacred banyan. This is followed by a meditation session, after which ashramites turn to their daily administrative tasks.

When Swamiji is at the ashram, he is available for healing and



*Daily healing at
Ananda Sabha*

darshan for two hours every morning. Else, healing is offered by those ashramites who are initiated Ananda healers. The ailing and the needy from the villages and towns all around flock to the ashram daily for aid and comfort.

Simple sattvic meals (a vegetarian diet that supports the body in spiritual practices) are served thrice a day in the friendly ashram dining hall, where Swamiji's talks and keertans (devotional music) play all day.

At dusk, a simple but enchanting aarati is performed to Lord Nataraja (The Dancing Shiva) at Ananda Sabha. This is followed by Swamiji's taped discourse, a meditation session and the singing of bhajans (hymns). Sometimes, the day culminates in an hour's dancing to Swamiji's favourite keertans.

Dhyanaapeetam: Today and Tomorrow



*An ASP participant
receives Ananda
Darshan*

Dhyanaapeetam's activities in India include daily healing at the ashram, free healing camps, ASPs (weekend workshops on chakra healing through meditation), Dhyana Satsangs (mass-meditation programs for urban and rural communities), Gnana Daana (meditation camps for the youth, held

in schools and colleges) and productivity & de-stress programs for corporates.

Dhyanaapeetam's overseas centres are rapidly spreading the message of meditation and blissful living, with regular Life Bliss courses (a variant of ASP) conducted by acharyas (teachers) personally trained by Swamiji.



*A mass meditation
program in progress*

Many exciting projects are on the anvil, including a new-age gurukul (learning space) for youngsters, a new meditation hall overlooking the natural lotus pond, mobile medical assistance for the surrounding villages, and a full-fledged multi-specialty charitable hospital at Bidadi .

DHYANAPEETAM MILESTONES

In just two years since its inception, Dhyanapeetam has grown to be an international organization with operations spanning three continents. While making a significant positive contribution to the community today, Dhyanapeetam also cherishes the vision of awakening humanity to a vibrant and joyful tomorrow.

A quick look at some of our more important milestones:

- ◆ *Over 110 Ananda Spurana Programs or ASPs (workshops on meditation and chakra healing) have been personally conducted by Swamiji at 30 different global locations.*
- ◆ *Hundreds have participated in the advanced-level Nithyananda Spurana Program (NSP), and have been initiated with new names that indicate their spiritual path.*
- ◆ *50 ashramites live and learn at Bidadi ashram. Of these, seven men and four women have been initiated into sannyas.*
- ◆ *Ananda Healing has cured thousands of ailments from migraine to cancer. To date, more than 75,000 people have received this healing touch directly from Swamiji.*

-
- ◆ *There are over 300 healing & meditation centres worldwide, and over 700 practising Ananda healers.*
 - ◆ *The Gnana Daana Project for bringing meditation to the youth has already touched over 82,000 students and young adults.*
 - ◆ *Over 70 Dhyana Satsangs (mass-meditation programs) and 100 free discourses have been personally conducted by Swamiji, with lakhs participating.*
 - ◆ *Over 1000 homes and workplaces have been visited, energized and blessed by Swamiji to date.*
 - ◆ *More than 30 books have been released in four languages. Over 100 audio tapes, audio & video CDs have been released to date.*
 - ◆ *Hundreds of Ananda Sevaks (volunteers) work hand-in-hand with ashramites to organize courses and satsangs in their areas, run healing & meditation centres, and conduct free healing camps.*

OUR PUBLICATIONS

TITLES IN ENGLISH

The Formless in Form

A pictorial biography of Swamiji

The Gossip Of Nithyananda

A collection of Swamiji's most memorable quotes

A Small Story...

Swamiji's best-loved parables

From Pain to Bliss

Insights from Swamiji

From Worrying to Wondering

Insights from Swamiji

Question + Swamiji = Answer!

Your questions answered

The Simple Truth, Straightaway!

A public address by Swamiji

Is Spirituality relevant in our time?

A frank talk with the press

Om Mani Padme Hum

27 ways to approach the Master

Discovering Love

Insights from Swamiji

Ananda Healing : Your shortcut to God!

An introduction to healing initiation

A Garland of Memories

Devotees' reminiscences of time spent with Swamiji

Six Days to Total Transformation

An introduction to chakra healing through meditation

Open the door... let the breeze in!

Tools for joyful living

Meditation is for you!

An introduction to the science and art of meditation

Swamiji as we know him

Unforgettable moments in the Master's presence

i to I

Talks in the USA on life, meditation & bliss

Instant Inspiration

Practical wisdom for today's generation

From Peak to Peak

An enchanting journey with Swamiji through the Himalayas

TITLES IN TAMIL

Nithyananda: Oru Arimugam

An introduction to Swamiji

Kathavai Thira... Kaatru Varattum!

Tools for joyful living

Gnanattin Thiravukol

Making the transition from knowledge to experience

Yein Pada Poojai?

Experience the Divine in your home

Pada Poojayin Mahatvam

Transform your home into an energy-field!

Manam Kadanda Nilai

Research report of American doctors on Swamiji's science-defying neurological system

Yantra Dhyanam

An 11-minute easy-to-practise meditation technique

Kaatrin Suvadukkal

A collection of Swamiji's sayings rendered in poetry

Udirum Saragugal

A compilation of talks given by Swamiji

Ameythiyin Muzhakkam

Swamiji speaks at mass-meditation camps (satsangs)

Udal - Gnanattin Theyir

Meditation techniques to energise our three bodies (energy layers)

Padippu - Thadaikarkale Padikarkal Aakkungal

Effective keys to enhance academic performance and success

Ilainjnarkale...

Swamiji speaks to the youth

Vaazhvin Rahasyangal

The science behind tradition

Swargam Unakkullei

Surrender and be liberated

TITLES IN KANNADA

Jeevana Ganga

An introduction to Swamiji

Dukkhadinda... anandakke

Moving from pain to bliss

Chinteyinda... aaraamakke

Remove the word 'worry' from your life!

Baagilu there... thangaali olage beesali!

Tools for joyful living

ALSO AVAILABLE FROM DHYANAPEETAM

Audio Cassettes, Audio & Video CDs

- Swamiji's talks
- Mantras (Healing Chants)
- Music

Energized products & accessories for meditation & daily use

- Red sandalwood *malas* (rosaries)
- Swamiji pendants
- *Rudraaksh* (holy bead) pendants
- Bracelets & Rings
- Watches
- *Vibhooti* (sacred ash)
- *Kumkum* (vermilion)
- T-shirts & *sarees*
- Photographs
- Table clocks
- Keychains
- *Yantras* (Energy maps)
- Meditation Mats
- Chanting boxes
- Calendars

To order, or to find out more, visit www.dhyanaapeetam.org

HEALING & MEDITATION COURSES

Ananda Spurana Program (ASP)

A 2-day healing and meditation workshop that focuses on the seven major *chakras* (energy zones) of our body, with powerful meditation techniques to cleanse and activate each.

Ananda Dhyana Yoga

An introduction to a more fulfilling, stress-free and blissful way of life. *Acharyas* personally trained by Swamiji guide participants through practical meditation techniques that help them easily integrate spirituality into their normal lifestyle.

Shakti Spurana Program (SSP)

A 1-day entry-level meditation camp that introduces participants to the three bodies (physical, subtle and causal), and helps them harness the energies of each for optimal daily living.

Nithyananda Spurana Program (NSP)

A four-day advanced-level course conducted personally by Swamiji, and open only to those who have already completed the ASP. Participants work on all their seven bodies, with intensive guided meditation sessions and workouts.

Healers' Initiation

Selected sincere seekers who have completed at least two ASPs (or 1 NSP) are personally initiated by Swamiji into Ananda Healing. Healers become direct channels for Swamiji's powerful healing energy, which has cured diseases from migraine to cancer.

OUR CENTRES WORLDWIDE

Visit your nearest Dhyanaapeetam Centre for:

** FREE Ananda Healing services (for physical and mental ailments)
* Books and literature * Swamiji's talks, meditation, healing chants
and music on Audio tapes, Audio & Video CDs * Energized products
& accessories for meditation & daily use * Information about
Swamiji's schedule and upcoming courses & activities * Fortnightly
satsangs (prayer meetings) * Details of Life Bliss programs being
conducted worldwide by Acharyas personally trained by Swamiji*

BRASIL

Mallika & Rajagopal

Rua Gomes Carneiro
141/cob 01
Rio de Janeiro RJ
Brazil CEP 22071-110

INDIA

BANGALORE

Ma Ananda Priyamayi

(Chitra Narang)
9, North Park Road, Kumara
Park East, Bangalore 560 001.
Ph: +91-80-2260823

Ma Ananda Hasya

(Latha Rajaiah)
40, 4th Main, 3rd Stage,
BEML Layout, Rajarajeshwari
Nagar, Bangalore 560 039.
Ph: +91-80-8602707

Ma Nithya Yogi

(Nalini Rajanna)
174, Defence Colony, 1st Cross,
HAL II Stage, Bangalore 560038.
Ph: +91-80-5283149

Ma Ananda Bandhu

(Prabha)
360, 7th Main, HAL 2nd Stage,
Indiranagar,
Bangalore 560038.
Ph: +91-80-51255303

Ma Ananda Shakthi

(Valli Muthaiah)
'Resham', 34 R M Vilas
Extension, Sadashivanagar,
Bangalore 560080.
Ph: +91-80-3610900

Ma Nithya Deepakshi

(Viji Shankar)
175/1, I Floor, I Cross, 5th Main,
Defence Colony, H A L II Stage,
Bangalore 560 038.
Ph: +91-80-5292081

CHENNAI**Apollo Hospital
Dhyanapectam Meditation
& Healing Center,**

No.21, Greams Lane,
Chennai 600 006.
Ph: +91-44-28293333 /
28290200

Ma Nithya Muktha Ratna

(V.R. Annapoorni)

Sri Anand Samarpan

(V.R. Ramanathan)

Ma Nithya Ramya

(Valli Ramanathan)
'Shripuram', 1/283,
Shripuram Street,
Thoraipakkam, Chennai 600
096. Ph: +91-44-24961939.

Smt. R. Umayal

24, Arunachalam Rd.,
Kotturpuram, Chennai 600 085.
Ph: +91-44-24470855

Sri Nithya Sahasana

(Rajamanickam.S)
C4, Praveen's Viraja 25 (old 57)
Valluvar Salai, Jai Nagar
Arumbakkam, Chennai 600 106
Ph: 24755891, Mob: 31027551

Sri Ananda Anugraha

(Vasudevan)
AH 3rd Street, No.204,
Annanagar, Chennai 600 040
Ph: +91-44-26215104
Mob: 94441 19554

COIMBATORE**Sri Kanagasabai**

3, United Nagar, Sugarcane Inst
Post, Coimbatore 641 007
Ph: +91-422-24422783
Mob : 0422 3123006

Sri Kandaswamy

25, Palanisamy Layout
Thadagam Road, R.S. Puram
Coimbatore 641 002
Ph: +91-422-2432926

Sri & Smt Velayutham
Sri & Smt Chidhambaram V
Vijaya Pathipakam
20, Raja St., Coimbatore 641001
Ph: +91-422 2394614
Mob: 98422 94614

Swami Ananda Amrit
(Swami Amrit Yatri)
346, Bharathiar Road, Near
PMF Hospital, New
Siddhapudur, Coimbatore 641
044. Mob: 98422 53124

ERODE

Sri P. Ramanathan
16, Karupanna Swami Koil St,
1st Floor, Surampatti Rd,
Erode 638 009.
Ph: +91-424-2275125 / 2263980
Mob: 98431 73535

GUDIYATHAM

Sri Nithya Dhuti
(Kirubanantham)
No.14, Seruvengi New St.
Kamatchiamman Pet
Gudiyatham 632 602.
Ph: +91-4171 223078
Mob: 94434 90710

KARAIKUDI

Sri Narayanan SLNS
Narayana Vilas 122
Menamena St,
Karaikudi - 630 001.
Ph: +91-4565-238393
Mob: 94431 38393

KOLAR

Smt. S. Umadevi
Shankara Vidyalaya,
Opp. R.T.O, Kolar 563 101.
Ph: 98512-220459/ +91-8512-
250459

MUMBAI

Ma Nithya Raga
(Smt. Mala Sridhar)
44, Bhagirathi,
Afghan Church, Colaba,
Mumbai 400 005.
Ph: +91-22-22176312
Mob: 98204 04431

Ma Nithya Anupama
(Anoopama Kulkarni)
Mob: 98210 81213

Sri. Suresh Uberoi
Smt. Yashodhara Uberoi
5, Golden Beach Society,
Ruia Park, Gandhi Gram Road,
Juhu, Mumbai 400 049.
Ph: +91-22-26201823
Mob: 980063247/ 98203 51717
MYSORE

Sri Nithya Sajiva
(C.R. Hanumanth)
F4, Chamundi Apts, 2nd Cross,
Laxmipuram, Mysore 570 004.
Ph:+91-821-2333705/ 735
Mob: 94480 75735

Ma Nithya Samanta Prabha
(Smt. Bhargavi)
555/N, Indraprastha,
New Kantharaj Urs Road,
Kuvempunagar,
Mysore 570023.
Mob: 98861 88155

Ma Nithya Anadi
(Smt. Meena Narasimha)
529, 3rd Main Road,
Alanahalli Layout,
(Near Siddhartha Layout),
Mysore 570 001.
Ph: +91-821-2473225
Mob: 94482 75225

Sri Ananda Sadaajit
(Doraiswamy)
1233, 8th Main, 6th Cross,
Vijayanagar 1st Stage,
Mysore 570017.
Ph: +91-821-2416765
Mob: 93421 86349
NAMAKKAL

Sri Ananda Sadhu
(Thiagarajan R)
35, Kamarajar Ngr,
Pattanam Rd, Rasipuram
Namakkal 637 408
Ph: +91-4287-224770

Sri. G. Anbuganapathi
25 F, Vengamedu,
Velur, Namakkal Dt, 638 182.
Ph: +91-4268-220052.

Sri Ananda Divyansu
(Dr. Chanthiran S)
YCS Homoeo Clinic
No.9, Kamarajar Stores,
I Floor, Paramathi Road,
Namakkal 637 001.
Ph: +91-4286-263837
Mob: 94433 88437

Sri Anandha Mudati
(T V Namasivayam)
57/22, Salem Rd., Tiruchengode
Namakkal Dt. 637 211
Ph: +91-4288-252838

Sri Nithya Sadasiva
(Vaithiyalingam)
Vaiyagam Kumaresapuram,
Tiruchengode 637 211,
Namakkal Dt.
Ph: +91-4288-283838

Sri Manoharan T.N
4, Nanjappa Mudaliar St.,
Tiruchengode 637 211.
Namakkal Dt.
Ph: +91-4288-252739

PONDICHERRY

Sri Nithya Sadhu
(Murugayan)
3, Middle Street, Kurumbapet
Pondicherry 605 009.
Ph: +91-413-2274935
Mob: 94432 87504

PUDUKOTTAI

Sri Ananda Bhairava
(M. Chinniah)
Ma Nithya Bhairavi
(Smt. C. Adaikammai)
108, Nizam Colony,
Pudukottai 622 001.
Ph: (O) +91-4322-232444 /
222281
(R) +91-4322-266735 / 265859
Mob: 98424 22281

Sri. Ananda Yuktha
(A. Dharmaraj Praboo)
Smt. Ramameertham
5498/1, A.D.R. Apartment,
Marthandapuram, 1st Street,
Pudukottai 622 001.
Ph: +91-4322-226159
Mob: 98424 26339
SALEM

Sri Nithya Charan
(K. Alagumohan)
307, Arvind Opticals,
Opp. Vishwanath Theater,
Attur (PO), Salem Dt. 636 102.
Ph: +91-4282-252884, 240884

Sri. A. V. Prakasam
(Res.) 26, Marimuthu St.,
Ammamet, Salem 636 003.
(Off.) Kumar Shirts,
142, 1st Agraharam,
Salem 636 001.
Ph: +91-427-2241352

Dr. Rajendhiran
Ma Nithya Charan
(Dr. Devika Rajendhiran)
22, Rangaswamy St.,
Ranipet, Attur 636 102.
Salem Dt. Ph: +91-4282-241233

Sri Nithya Sambuddha

(T. Senthil Kumar)
94, Green Ways Road,
Fairlands, Salem.
Ph: +91-427-2447396

Sri. M.S.P. Subramaniam**Smt. Lalitha Subramaniam**

'Srilakshmi', 2B, Sarada College
Road, Salem 636 007.
Ph: +91-427-2313795, 2312969

TIRUVANNAMALAI**Sri Ananda Prabha**

(Gopal T)
S.T.M.S. Bus Owner,
40, Lakshmipuram,
Gandhi Nagar,
Tiruvannamalai 606 602.
Ph: +91-4175-253296, 222685
Mob: 94433 22685

Sri Ananda Atman

(Manie A R)
119, Kamachi Amman Koil St.,
Tiruvannamalai 606 601.
Ph: +91-4175-222722, 222759
Mob: 94433 22722

Sri Arunachalam A

77, Anakatti St.,
Tiruvannamalai 606 601.
Ph: +91-4175-229445

Sri Jaikumar P P V

1168, Sangeetha Illam
Thendral Nagar, Vengikal,
Tiruvannamalai 606 604.
Ph: +91-4175-222817/ 233789
Mob: 94432 33789

TRICHY**Sri Sheik Mohamad A**

5, 2nd Floor TAB Complex
Cantonment, Trichy 620 001.
Ph: +91-431-2410283

Sri Vedananda

(Kamatchinathan)
16, Ramana Jewel House
61st St., Kallukuzhi
Trichy 620 020
Ph: +91-431-2302957, 2491387
Mob: +91-431 3110076

YERCAUD**Smt. Madhavi Kannappan**

Marylands Estate,
Pattipali 63660,
Yercaud, Salem Dt.
Ph: +91-4281-222350 / 222351

Mother S.P.Geetharaj

House Of Peace, Ram Rd.,
Yercaud, Salem Dt.
Ph: +91-4281-222262

MALAYSIA

Ma Nithya Sri

(Kamala)

Sri Nithya Shradda

(Sam Periaswamy)

No. 411, Block 18,

Section 6, 40000

Shah Alam, Selangor, Malaysia

Ph: 03-55196104,

016-3965178

S. Gunasagar

K. Arumugam

P. Manimaran

No.11, Persiaran Nahkoda,

Tamam Teluk Air Tawar,

Butterworth,

Penang, Malaysia.

Dr. L Velayudham

11, Jalan Ipoh, 51200 Kuala

Lumpur, Malaysia.

Ph: 603-40412611

drvela@tm.net.my

SINGAPORE

Dr. R. Karunanithy

28 Cambridge Road,

Singapore 219709.

Ph: 63924317

drmakaru@hotmail.com

Sri Soma Ramasamy

Block 207, 02-08,

Chua Chu Kang Central,

Singapore 680 207. Ph:

98328642

V. Vengadasalam

Block 19, # 8-51, Teck Whye Lane,

Singapore 680019. Ph: 67603159

USA

CALIFORNIA

Ma Ananda Meera

(Subhadra Subramanian)

95H Bellflower St.

Livermore, CA 94551

Ph: 925-373-6809

subhadra2001@yahoo.com

Ma Ananda Praba

(Sharmilla MacKallor)

Sri Nithya Praba

(Douglas MacKallor)

5788 Ribchester Ct.

San Jose, CA 95123

Ph: 408-227-9645

sanjosehealing@yahoo.com

**Ma Ananda Samarpan
(Nacha Subramaniam)**

4816, Mission Cielo Court,
Fremont, CA 94539.
Ph: 510-668-1750(R),
530-400-2401(O)
email: subbu@Ix.netcom.com

Ma Ananda Swabav

(Savitri Rambhatla)

Sri Nithya Swabav

(Kamlakar Rambhatla)

1210 Rancho Road
Arcadia, CA 91006.
Ph: 626-355-5800
323-497-8984

Ma Nithya Roop

(Jyothi Sheelum)

Sri Ananda Roop

(Gopal Sheelum)

43187 Gallegos Avenue #13,
Fremont, CA 94539
Ph: 510-557-5047
email: sheelum@hotmail.com

Ma Nithya Shanta

(Tam Truong)

5911 Southview Dr.
San Jose, CA 95138
Ph: 408-281-1280
tttruong@yahoo.com

Ma Sanathanananda

(Pankajam Subramanyan)

48962, Nampevo Street
Fremont, CA 94539.
Ph: 510-226-1817
pankaj38us@yahoo.com

Sri Ananda Jyothi

(Adil Dalal)

3140 Rubino Dr. #209

San Jose, CA 95125

Ph: 408-594-0728

adil_pinnacle@comcast.net

Sri Ananda Prana

(Mukundan Subramanian)

1370 Calabazan Blvd #2

Santa Clara, CA 95051

Ph: 408-247-5090

msubramanian@gmail.com

Sri Nithya Yogi

(Navin Pola)

1500 Norman Avenue #201

Santa Clara, CA 95054

Ph: 408-394-7738

npola@hotmail.com

MARYLAND

Meena & Krishna Somanchi

12119 Backus Drive

Bowie, MD 20720

Ph: 301-464-2117

meenasoma@aol.com

krishnaom@aol.com

MISSOURI**Akhila Balaram**

12555 Sunset Dr.,
St. Louis, MO 63128
Ph: 314-849-6760
abalaram@charter.net

Doug Bingley

405 Diecke Bottoms Rd.,
Eureka, MO 63025
Ph: 314-435-3346
loveinaction@earthlink.net

NEW JERSEY**Ma Ananda Sanathan**

(Uma Chaudhary)
7 Vernon Road
Marlboro, NJ 07746
732-972-2427
umac8@yahoo.com

Ma Ananda Turiya

(Veena Shenoy)
1 Rose Ct., Marlboro, NJ 07746
Ph: 732-308-3954
veena_shenoy2000@yahoo.com

Ma Nithya Sanathan

(Helen Dieterly)
61 Center St., Clinton, NJ
08809
908-735-4709

OHIO**Alan Thiruppathy**

5649 Hathaway Ct., Dublin, OH
43016. Ph: 614-975-59 58
athirup@hotmail.com

Anjula & Hari Jackson

6702 Wynwright Dr.,
Dublin, OH 43016.
Ph: 614-873-4485
hjackso1@columbus.rr.com

Aruna Bhalla

2444 Cornwall Ct., Powell,
OH 43065. Ph: 614-761-2444
va.bhalla@yahoo.com

OKLAHOMA**Ma Ananda Ram**

(Dr. Vjaya Malpani)

Sri Ananda Ram

(Dr. Ravi K Malpani)
1617, Queens Town Road,
Okhlahoma City, OK 73116.
Ph: 405-843-2770
email: vmalpani@cox.net

Ma Nithya Swaroopa Premi

(Hasmitha Ramakrishnan)
750 Ridgecrest Ct. Apt.1538,
Norman, OK 73072
Ph: 405-514-3558
hash.tux@gmail.com

Doobie Potter

1845 N W 11th St. #4
OK City, OK 73106
Ph: 405-524-0955
kdoobie@hotmail.com

Sri Ananda Christ

(Joe Long)
1845 N W 11th St. #4
OK City, OK 73106
Ph: 405-826-7384
ljlpainter@hotmail.com

Sri Nithya Christ

(Jan Michael)
1422 S. Western
Stillwater, OK 74074
Ph: 405-624-0778
jdmichael@aol.com

PHILADELPHIA**Aruna Shenoy**

25 Mill Lane
Frazer, PA 19355
610-644-7184
rajabhai@aol.com

Nidhi Chaudhary

3500 Powelton Avenue Apt
A102
Philadelphia PA 19104
267-241-5034
xxnidhixx@yahoo.com



Nithyananda

La méditation peut vous transformer physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement! La graine est déjà à l'intérieur de vous. Mais pour que l'arbre pousse et fleurisse, la graine doit d'abord éclore. La méditation n'est rien moins qu'une renaissance. Il vous faudra le courage de faire face à la mort, à votre propre mort, pour renaître comme quelqu'un de tout à fait nouveau!

Tout le monde peut-il apprendre à méditer ?

Vous n'avez pas besoin d'apprendre à méditer.

Vous méditez déjà!

Rappelez-vous un moment de votre vie où vous avez goûté à une sublime beauté.

Le soleil se levait soudain derrière la montagne...

Vous écoutiez pour la première fois un morceau de musique d'une beauté ineffable...

En de tels moments vous ressentez soudain un grand silence, vous restez sans voix, pleinement conscient.

N'avons-nous pas tous connu de tels moments ?

Cet instant est méditation.

Puis au bout d'un moment, le bavardage interne repart.

Vous vous dites mentalement "Quel beau lever de soleil!"...

Votre esprit compare cette musique à telle autre que vous avez entendue auparavant.

Et vous voilà sorti de méditation.

Méditer, c'est tout simplement demeurer dans cet état de silence, de bienheureuse félicité.



Nithyananda Foundation

928 Huntington Drive, Duarte, CA 91010, U.S.A. Telephone Number : 1-626-205-3286

India Ashram: **Dhyanapeetam**

Nithyanandapuri, Kallugopahalli, Off Mysore Road, Bidadi - 562 109, Bangalore District, Karnataka.

Ashram : +91-80- 56691844 Fax: +91-80-7288207

E-mail: mail@nithyananda.org URL: www.nithyananda.org