

## Aperçu du stage

### « *Mantra Sadhana* dans la tradition du Shivaïsme du Cachemire » André Riehl



Depuis notre origine, les enseignements traditionnels ont souligné qu'il y a un état de disponibilité intérieure, un état de joie définitif qu'on peut atteindre. Cet état appelé « *moksha* », libération ou éveil est une expérience de simple réjouissance du Soi, à vivre simplement, sans but.

Les enseignements rédigés en langue sanskrite, dite « la parfaite » ont commencé ainsi, proposant des démarches pour favoriser cet état. L'une d'elles a été appelée « *shabda* ou *mantra yoga* ».

Mantra vient de « *manas* » souvent traduit par « mental » terme incluant la mémoire, le système de pensée. Le suffixe « *tra* » signifie protéger, préserver.

Un mantra est un moyen de protéger le mental, de le mettre « en vacance », en silence afin de permettre à l'état de disponibilité de se déployer, état naturel qui est empêché par les actions physiques ou mentales.

Cette pratique du mantra vient d'une tradition *shivaïte* originaire du Cachemire. Elle s'appuie sur un enseignement qui affirme qu'il y a cinq niveaux de communication: le sens, le son, la vibration (*spanda*), le tourbillon de pensée (*vritti*) et enfin le silence. Ce qui définit le « mantra yoga » est cette tentative de passer du son à la vibration, de la vibration à l'information et de l'information au silence et à l'immobilité.

Le chant s'effectue dans un *prānāyāma* constant, inspir/expir et une posture-*āsana* immobile avec une nasalisation du son afin de l'intérioriser et qu'il devienne vibration.

André détaille ensuite les sons de l'alphabet sanskrit, voyelles et consonnes, avec la source des sonorités dans la bouche et la gorge, la vibration est intérieure : gutturale, labiale, palatale, dentale. Puis la sonorité devient plus subtile, sifflante et la vibration est projetée vers l'extérieur.

### DE L'IMPORTANCE DE L'ÉCOUTE.

Être disponible dans la pratique du chant c'est être dans une écoute permanente de soi et de l'intériorisation du son qui permet de percevoir le silence omniprésent à l'origine de toute la vie. Dans la perception de cet état silencieux vaste et immobile, qui nous touche plus que nous le touchons, toute impression de division, de conflit, de souffrance disparaît.

Vouloir que cet état demeure, c'est créer du conflit ; il est en nous permanent, c'est la raison de notre quête, l'état profondément désiré.

Lorsque la mémoire rencontre l'expérience, le chant peut éveiller des sensations fortes qu'il convient d'observer.

Cette faculté d'observation permet d'éliminer les traces de mémoire accumulées qui empêchent l'expansion de conscience. L'éveil n'est pas d'obtenir, atteindre quelque chose mais de perdre ce que nous avons accumulé, les conditionnements auxquels nous nous identifions.

L'écoute neutre et bienveillante ouvre le champ de conscience pour percevoir dans le ressenti de soi ce qui se dit. Il y a rencontre de deux fonctions dont il s'agit d'identifier la nature : c'est quoi qui perçoit le contenu du « moi »? Ce dialogue entre le contenu du moi changeant et le mystère **est** le Yoga.

Cette capacité d'attention bienveillante, naturelle est importante autant dans la pratique du chant que dans la relation à l'autre. L'écoute silencieuse nous enseigne à devenir disciple du silence et crée l'unité. Par moment notre attention est plus forte que notre effort pour être attentif et s'accompagne d'une sensation d'être aimé (e) gratuitement, simplement parce qu'on existe !

### SAGESSE DU DÉSIR

Dans notre quête, c'est notre forte motivation qui nous met en relation avec ce que l'on cherche en étant dans un état d'attention permanent, l'état du disciple, face au questionnement : qu'est ce que je veux pour ma vie qui ne dépende ni de quelqu'un ni de quelque chose ?

Quel est mon vrai désir ? Ce ressenti doit résonner au plus profond de soi et prendre toute la place.

La proposition du yoga est de questionner le désir d'être heureux et pas d'organiser le système pour le devenir. En questionnant ce désir d'atteindre cet état de joie intérieure qu'on appelle éveil, il est possible qu'on découvre qu'on l'est déjà ! Tout l'enseignement est fait pour nous aider à rester proche de ce désir dans une attitude *sthira/sukha*, à la fois de forte concentration et de détente.

#### MEDITATION DU DIMANCHE MATIN

- observer le souffle tel qu'il est.
- observer le souffle dans le lieu où il s'exprime.
- observer les directions que prend le mouvement du souffle et comment il s'exprime dans ces directions qu'il prend.

Depuis notre naissance jusqu'à notre mort ce souffle nous est donné. Le recevoir, lui faire confiance et se donner à lui (pas seulement sur le plan physique).

Najia BEGNY  
in Regard 55