

# LA MEMOIRE

**Sri Acharya Neeraj Yogi, Rishikesh, Inde**

**Traduction Christine Chaput, élève de Sri Acharya Neeraj Yogi**

La mémoire est un phénomène universel qui n'est pas relié uniquement aux humains ou êtres vivants. Le soleil n'oublie jamais d'être lui-même, pas plus que la lune, les rochers, les plantes, les bactéries ou les virus, ainsi que l'eau sous 0°C qui se transforme en glace. La matière a ses habitudes et n'oublie pas, elle a ses motifs répétitifs (*citta vritti*), la mémoire est aussi là. L'univers a ses propres mémoires d'où elles sont canalisées avec l'aide de la nature. Tout est porteur de mémoire ; si ce n'était pas le cas, comment pourrait-il y avoir évolution, d'un état à un autre. C'est leur nature, et c'est notre chemin de nous souvenir de notre propre nature que nous avons à réaliser.

En Inde, comme dans tant d'autres pays, l'eau sacrée est utilisée avec des prières et des mantras car l'eau peut porter la mémoire de l'énergie positive avec laquelle elle a été chargée, elle se nomme « *abhimantrit jala* ».

Sans la mémoire nous serions incapables de voir notre conscience se développer, répétant encore et encore les mêmes erreurs. Aussi la mémoire est directement reliée à l'évolution de notre conscience. C'est la mémoire de nos expériences qui nous aide dans quelque développement que ce soit.

## **Il existe 2 types de mémoire :**

- Une mémoire personnelle, celle de nos expériences quotidiennes, heureuses ou non, qui forment notre personnalité, comme une collection de mémoires particulières sur les plans physiques, vitaux, émotionnels... C'est une mémoire consciente, utilisée fréquemment dans notre vie. Celle que l'on n'utilise pas est profondément lovée dans notre réserve, tel le subconscient, actif en rêves ou en imagination. Cette mémoire personnelle est manufacturée, elle est colorée. Elle est la base de notre personnalité, nos opinions et notre sens de l'individualité. Cette mémoire de notre vie présente est une petite part de celle de notre être, en comparaison avec la mémoire de notre soi.

Ce n'est pas le cerveau qui transporte la mémoire, il est juste un agent intermédiaire qui reconnecte et rappelle la mémoire.

Dans une perspective yogique, on sait que c'est l'être psychique qui porte la mémoire, l'âme. Dans la vie présente, toute expérience laisse des impressions qui se transforment en mémoire, qui vont dans le « *citta* », le mental et ensuite dans l'être conscient, l'âme.

- L'autre mémoire est celle du Soi, notre soi réel ou mémoire psychique, qui passe d'une vie à une autre, d'un corps à l'autre, la mémoire impersonnelle. L'être psychique peut se souvenir des vies antérieures, les reconnaître et se connecter avec elles. Lorsqu'on dit que l'être psychique passe d'une vie à l'autre, on peut dire que l'âme, après son départ d'un corps, retient la mémoire des expériences passées seulement sous la forme de leur essence, pas avec des détails.

Donc l'âme naît avec l'essence des vies passées. Certains grands sages qui s'adonnent à la méditation reçoivent les vibrations de l'univers car elles existent dans la mémoire de l'univers. Par exemple, Ma Ananda Mayi accédait à un haut niveau de compétences sur des textes en sanscrit sans les avoir appris -- puisqu'elle avait été peu à l'école -- en se les rappelant de vies précédentes. Dans un autre exemple, il y a le cas d'un sage qui se « connectait » avec un rishi pendant des sessions particulières : il disait : « mon corps et

ma langue me parle » et après la fin de la connexion, il ne pouvait répondre à aucune autre question. Sa mémoire était connectée à l'esprit subconscient universel.

Les scientifiques disent que les mots, les sons voyagent telles les ondes de la TV, des téléphones, et depuis l'atmosphère des dispositifs les récupèrent. L'univers a une unique capacité de mémoire : « *Purusha* » a une mémoire. Un être humain, parfois n'arrive pas à se souvenir, mais le souvenir est là, quelque part. Lorsqu'on pense à notre mémoire, nous oublions la mémoire universelle. Lorsqu'un esprit individuel ne peut pas se souvenir, la mémoire universelle a l'information.

L'environnement, l'univers est plein de mémoires, c'est pourquoi, parfois nous nous connectons à des choses absurdes car tels des nuages dans le ciel, elles traversent l'atmosphère. L'univers est toute la connaissance.

### ***Quel est le propos de notre vie, pourquoi sommes-nous là sur cette terre?***

Quelque soit les raisons de commencer ce voyage, vous devez revenir à vous-mêmes, la maison réelle, ce qui signifie que la mémoire du Soi est la solution ultime. Tous parmi nous recherchons cela. On cherche le lieu ultime où rester, « *Sat Chit Ananda Svarupa* ». Dans un état particulier de conscience où l'être psychique est retiré suffisamment, il y a vision, sentiment de continuité, d'éternité et d'universalité. Dans cet état le passé, le présent et le futur sont indivisibles, juste un et en continuité de ce un.

Qu'est ce qui est éternel ? Qu'est ce qui porte cette continuité, dans le processus de continuité ? C'est l'être psychique. Le corps, les « *prana* », les sens, le mental, la respiration, les formes, l'intellect sont toujours changeants. Qu'est ce qui a été, est et sera ? La mémoire de « Je Suis », ce n'est pas le soi externe. Un parallèle est possible avec Siddhartha Gautama dans son palais : même au milieu des merveilles, de sa femme et de son fils, la maison réelle lui a manqué, le réel soi, au-delà du passé, présent et futur, car il avait pu avoir une vision de son esprit au-delà du temps.

Lorsque nous sommes soumis aux expériences de la nature et à leur attraction, nous sommes perdus, nous ne reconnaissons pas ce que nous sommes réellement et cela est la chose la plus déprimante pour un être humain, partout. Nous oublions que notre nature est celle de l'océan et non pas celle des vagues ou des gouttes.

Le yoga est un voyage depuis l'état d'oubli, pour nous ramener à la maison, notre Soi, établi dans notre soi réel. Quel est mon « *svarupa* », mon être réel ? Un corps, mâle ou femelle, riche ou pauvre, jeune ou vieux ? Ce n'est pas cela. Mon seul Soi réel est « *Chidananda rupa shivoham shivoham* » = je suis Cela, Pure Conscience.

La mémoire du Soi qui est basée sur la continuité, l'éternité est nommée « *atma-smirti* » (mémoire de l'âme). Le yoga est un voyage de « *atma-vi-smirti* » (oubli de l'âme) à « *atma-smirti* », comme revenir à la maison. Nous sommes perdus dans ce monde, comme un enfant loin de chez lui. Nous appartenons à l'éternité, l'infinité et l'universalité où nous pouvons être sans peur, en sécurité, pris en charge et considéré.

La mémoire du Soi a une importance primordiale. Sinon comment pourrions-nous y revenir. La mémoire de moi-même me fait revenir et m'établir dans la maison réelle.

Yoga sutra I.3 dit : « revenez chez vous, à la maison ultime, le seul propos de la vie humaine et la solution ». Les autres maisons sont juste des abris qui aident, des expériences intermédiaires pour avoir la mémoire de nous-mêmes. Loin de la maison nous nous sentons en insécurité, apeuré, angoissé, non aimé et respecté. YS I.3 : « *tada drashtuh svarupe avasthanam* » = établi en vous-mêmes, de retour chez vous, alors aucun autre besoin n'apparaît, tel est l'état de libération.

Aussi la méditation, le voyage spirituel nous aide à atteindre « *yoga drshti* », la vision de notre soi réel, notre véritable maison. Nous reconnaissons, réalisons l'éternité où nous ne sommes plus perdus.

Nous prétendons juste être perdus, pour ne pas être connectés à l'éternité. Quand le « *citta* », le mental devient libre des motifs répétitifs, (*citta v ritti*), des turbulences, alors nous sommes établis en nous-mêmes, de retour chez nous, la maison du Soi.

La mémoire est un des 5 *vritti* mentionnés par Rishi Patanjali, YS I.6 et 11. La mémoire est un souvenir de choses déjà expérimentées et pour expérimenter nous avons besoin de sens, les 5 organes des sens et les 5 organes moteurs (préhension, marche, parole, reproduction et excrétion). Ces sens sont directement connectés au 5 sens subtils, les « *tanmatra* » = *gandha* : odorat, *rasa* : goût, *rupa* : vue, *sparsa* : toucher et *shabda* : ouïe, et ceux-ci sont eux-mêmes directement associés aux 5 éléments de base (*pancha mahabhuta*) : terre, eau, feu, air et espace. Les impressions surgissent en expérimentant ces 5 éléments avec l'aide de l'ensemble des sens, qui créeront la mémoire.

### **Purifier la mémoire**

Toutes les impressions laissent une mémoire qui influence les actions, réactions, rêves et imaginations. Alors de la mémoire, ou du subconscient peuvent survenir des informations déformées, des émotions ou sentiments inappropriés à la situation présente. Ces mémoires sont comme des lunettes colorées sur notre vue. Patanjali propose en YS I.43, « *smirti pari-suddhau* », la nécessité de purifier la mémoire, de telle sorte que lorsque le « *citta* » devient vide, la clarté, connaissance et sagesse sont directement expérimentées. Ainsi la mémoire ne nous fait plus agir et réagir avec des impressions colorées du passé. « *Smirti pari-suddhau* », le raffinement de la mémoire, la purification intense : *pari*= totalement, profondément, de manière intense ; *suddhau* n'est pas qu'une purification du corps mais aussi énergétique, mentale...

Quelque soit la mémoire avec laquelle nous sommes nés, nous devons la purifier pour nous libérer de toutes les impressions passées. Ainsi nous agirons, déciderons plus clairement. Comment décidons-nous ? Les décisions sont basées sur notre mémoire, nos informations, nos expériences, en sélectionnant ou rejetant. Comme lorsqu'on travaille avec un ordinateur, lorsque nous effaçons sa mémoire, les données s'organisent ensuite plus efficacement.

La purification de la mémoire est une condition importante pour atteindre le plus haut état de conscience, le « *nirvitarka samadhi* », l'état de « *sunya* » (le vide, le néant).

Purifier signifie ne pas répéter les actions erronées. La mémoire nous fait progresser dans notre développement interne, et avec une vision claire, nous ne répétons pas les chemins erronés. Aussi longtemps que nous répétons, nous avons encore quelque chose à apprendre.

J Krishnamurti disait : « L'accumulation d'informations et de connaissances vous empêche d'apprendre, vous rendant si lourd que vous devenez incapable de marcher sur le chemin spirituel, de vous libérer. »

Le yoga nous aide à réaliser qui nous sommes vraiment et à le traduire dans la vie. J'appartiens à l'éternité, l'infinité, je suis un être infini, continuant à nettoyer les impuretés de la mémoire personnelle, les poussières, de telle sorte que l'être réel brille, afin que la conscience réfléchisse ce qui est, tel que cela est. La philosophie européenne travaille par accumulation lorsque l'indienne cherche la purification, comme en ayurvéda, frottant jusqu'à ce que cela brille, tel un miroir ; c'est une routine quotidienne comme pratique de yoga, un processus sans fin car la poussière s'accumule à chaque instant.

Cette vie est juste une part de la chaîne des mémoires, et qu'une chaîne soit de fer ou d'or, elle reste une chaîne. Quelque soit les expériences bonnes ou mauvaises, c'est une part de la continuité, non accrochées au process de l'universalité.

L'attention aux impressions donne l'accès à la connaissance réelle, basée sur la lumière du Soi, l'esprit. « Je Suis » apporte la conscience de l'infinité et de l'éternité. Alors toutes

les actions, raisonnements, pensées, même dans les expériences du monde, sont conduites par le pouvoir spirituel. Pour croître dans la vérité de l'esprit, le « citta » doit être libéré des impressions, mémoires, opinions, concepts, habitudes personnelles, afin que « *Sat citta ananda rupa* », la pure conscience, soit.

La conscience s'écoule, libre d'entraves : alors la perfection se manifeste car vous êtes un avec le tout et les « *siddhi* » vous traversent. Vous devenez une plateforme de forces universelles sans vous identifier.

« *Citta suddhi* » devient « *mukti* », la libération, et le propos de « *mukti* » est « *Bhukti* », la béatitude où aucun désir ne subsiste. « *Ananda* », la félicité, regardant jouer la « *lila* », le jeu dans la félicité. Le propos n'est pas « *Kaivalya* » mais la traduction de la divinité ici sur terre, l'impersonnalité. Tel un jeune enfant expérimentant la vie avec tant de délices et la partageant avec tous. Sans cela le monde reste sans aide.

Plus la conscience se libère, plus les potentiels cachés sont activés. Chacun possède ces potentiels mais ils sont inactifs. Lorsqu'ils s'activent, les visions, intuitions se manifestent, qui sont au-dessus du niveau de l'intellect et de la raison. Au début, les intuitions sont mélangées aux mémoires, émotions, désirs, le temps qu'elles se développent suffisamment. Dans le mental des intuitions, nous n'avons pas besoin des mémoires, datas pour décider et agir. Sur un plan spirituel plus avancé, l'âme devient une avec la réalité, dans la lumière du soi réel. Le Soi explore le Soi.

### **Comment purifier la mémoire, se libérer des « *samskara* » ?**

On doit casser les motifs répétitifs de la conscience pour se libérer. YS I.12 : « *abhyasa vairagyabhyam tan nirodhah* » = par la pratique intense et le lâcher prise. Si ce sont des motifs physiques par la pratique des asanas, ou sur le plan des énergies par le pranayama, pour des problèmes mentaux, par svadhyaya, mantra, méditation ou l'aide de personnes expérimentées et des écritures. Le lâcher prise avec le support des mantras stabilise le mental, détend et arrête les fluctuations. Cette stabilisation permet l'entrée dans la méditation et les intuitions peuvent émerger.

Dans la Bhagavad Gita, Krishna dit : « *sthita prajna* » : libre de toutes fluctuations. Le chemin est « *manas, buddhi, viveka, prajna, ritambara* » où « *prajna* » n'est pas l'intellect, « *prajna* » est libre de toute mémoire.

La méditation nous aide à approfondir notre chemin intérieur, en nous libérant des motifs répétitifs. Sinon, nous sommes un être faisant du surplace ou tournant en rond.

La culture indienne croit au processus évolutif de la conscience, de vie en vie. Pour cela nous avons besoin de paix qui est différente de l'immobilité, inertie ou paresse. La paix vous apporte le dynamisme pour explorer plus de dimensions de votre conscience avec des talents multiples.

Selon les Yoga Sutra de Patanjali, le yoga est un chemin pour nettoyer la mémoire, la brûler jusqu'à ce que le « *citta* » le mental soit purifié de toutes impressions passées, les « *samskara* », soutenu par la patience, la persévérance et une foi sans faille. Tant que « *citta* » n'est pas purifié, il nous fait agir et réagir sous sa coloration.

**La mémoire et les impressions sont portées par la conscience, de vie en vie, d'année en année, de jour en jour. Libérer la mémoire individuelle est nécessaire pour traduire et réaliser la mémoire de la réalité ultime et c'est l'attente et le résultat du voyage yogique. Pour rejoindre la mémoire du Soi, la vie spirituelle est le chemin. L'ultime solution ne vient qu'**



Sri Acharya Neeraj Yogi, Rishikesh, Inde

Inspiré par la spiritualité depuis son adolescence, il a vécu près de célèbres Yogis.

Son enseignement est centré sur le partage de la lumière de la sagesse, du développement de la conscience et du bien-être par la voie du Yoga.

Durant son évolution spirituelle, il a publié de nombreux poèmes.

Il anime des ateliers de yoga depuis plus de 20 ans.

Naturopathe et formateur en yogathérapie.

Enseignant spirituel du Yog Niketan ashram pendant 5 ans.

Responsable et auteur de la revue Yog Darpan