

Conscience, âme et transformation intérieure : une lecture yogique

Sri Acharya Neeraj Yogi

Résumé

En cette nuit sacrée de Shivaratri, Sri Acharya Neeraj Yogi nous rappelle le véritable but de l'existence humaine : l'évolution de la conscience. L'être humain n'est pas un produit achevé, mais un être en transition. Comme l'a exprimé Shri Aurobindo, nous sommes engagés dans un processus d'élévation vers des niveaux plus subtils de conscience.

L'âme – étincelle de la conscience suprême – utilise le corps physique, le corps vital et le mental comme instruments de son éveil. Ces enveloppes ne sont pas conscientes par elles-mêmes ; elles le deviennent par la présence de l'âme. Lorsque nous oublions cette vérité, confusion et souffrance apparaissent. Le yoga est précisément le chemin qui nous ramène à la reconnaissance de notre nature véritable.

Sri Acharya insiste : le yoga ne se limite pas aux asanas. Ceux-ci purifient le corps ; le pranayama harmonise l'énergie ; mais la transformation essentielle se situe au niveau du mental. Patanjali définit le yoga comme « l'arrêt des fluctuations du mental ». Lorsque les vrittis s'apaisent, le voyant demeure dans sa propre nature.

Le mental évolue à travers plusieurs niveaux – de manas à ritambhara, la perception directe de la vérité. La méditation, le pratyahara, la concentration et le silence intérieur permettent cette ascension graduelle.

Le véritable travail du pratiquant assidu est donc intérieur : purifier les impressions, dépasser les conditionnements, stabiliser des états de conscience plus élevés. Le yoga est un processus de transformation profonde, un passage de l'oubli de soi à la mémoire de notre essence divine. Namaste.

Texte de la conférence

Namaste à tous et soyez les bienvenus ici pour ce moment dédié à l'éveil et à la croissance de la conscience.

Tout d'abord, je voudrais vous souhaiter une joyeuse Shivaratri, car c'est une nuit très auspicieuse et sacrée en Inde, connue sous le nom de Maha Shivaratri. C'est la nuit où le Seigneur Shiva a été uni à Parvati.

Je vous adresse donc mes meilleurs vœux en ce moment sacré.

J'ai compris que nous sommes tous membres d'une association de yoga réunis ici. Je suis certain que vous êtes déjà engagés sur un chemin spirituel.

Le but de l'existence humaine.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes ne sont pas claires quant au but de leur vie, au sens de leur existence.

Les gens poursuivent des études, développent des technologies, cherchent à gagner leur vie, fonder une famille, créer une entreprise.

Mais quelle est la véritable intention derrière tout cela ?

La philosophie yogique et védique apporte une réponse. Elle dit que l'âme est en voyage, en processus d'évolution. L'âme a assumé un corps physique, un corps mental, une culture, une religion, un pays. Tous ces éléments sont des instruments au service de l'évolution de l'âme.

Lorsque nous approfondissons la connaissance de l'âme et de la conscience, nous découvrons que l'âme est une force consciente. Selon la philosophie yogique, la conscience de l'âme rend le corps physique et le

mental conscients. Le corps physique n'est pas conscient en lui-même ; il l'est grâce à la conscience de l'âme.

L'âme est une étincelle de l'âme suprême. Elle est en chemin vers un éveil toujours plus grand de la conscience. Les différents aspects de notre être — physique, vital, mental — reçoivent leur énergie de l'âme. Ils sont conscients grâce à elle.

L'âme a un but : croître vers des niveaux toujours plus élevés de conscience. Le corps physique, le corps vital (énergie de vie) et le mental sont des instruments au service de cette évolution.

Il est essentiel d'avoir de la clarté sur le sens de la vie. Sans cela apparaissent confusion, doute et perte d'intérêt. Beaucoup de personnes ne savent plus pourquoi vivre, apprendre, travailler. Alors la dépression et le trouble intérieur apparaissent.

Un grand yogi de l'Inde

Le grand yogi Shri Aurobindo a déclaré que l'être humain n'est pas un produit final de l'évolution. Il est un être de transition. L'évolution continue vers des niveaux supérieurs de conscience.

Le yoga offre des outils pour accélérer cette évolution.

Les conditions à l'évolution de l'être humain.

Pour cela, nous devons maintenir un état de bien-être :

- bien-être physique
- bien-être vital
- bien-être mental

L'OMS reconnaît également que le bien-être humain inclut les dimensions physique, mentale, sociale et spirituelle.

Le yoga propose des outils pour chacun de ces plans :

Pour le corps physique :

- asanas
- exercices
- mudras
- bandhas
- shatkarmas

Pour l'énergie vitale :

- pranayama
- travail sur les chakras
- travail sur les nadis

Pour le mental :

- méditation
- concentration (dharana)

- mantras
- étude spirituelle
- satsang
- relaxation

Le mental est un aspect complexe de l'être humain.

Les différentes gradations et niveaux du bien-être mental.

Le yoga décrit cinq niveaux du mental de plus en plus élevés* :

1. Manas (mental ordinaire)
2. Buddhi (intellect)
3. Viveka (discernement)
4. Prajna (intuition)
5. Ritambhara (conscience universelle de vérité, perception directe de la vérité.)

Pour accéder à ces niveaux supérieurs, il est essentiel d'apaiser le mental.

Le silence de la pensée

L'état de silence permet explorer et changer progressivement de niveau de conscience.

En Occident, on nous apprend à rendre le mental plus actif. En Inde, on apprend à le rendre silencieux.

La méditation

La méditation enseigne comment rendre le mental calme et silencieux.

C'est l'aspect du yoga qui nous enseigne et nous entraîne à rendre l'esprit calme et paisible et à le transformer en silence, là où le cerveau se transforme et où des dimensions supérieures apparaissent. Il y a de nombreuses techniques de méditation, de nombreuses façons de se concentrer et avant la méditation il y a aussi de nombreuses techniques de pratyâhâra, en retirant les sens de l'esprit de son engagement dans le monde.

La définition du yoga par Patanjali :

« Yoga citta vritti nirodhah »

Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental, libéré de ses schémas répétitifs.

Puis il dit :

« Alors le voyant demeure dans sa vraie nature. »

Lorsque les fluctuations cessent, nous revenons à notre véritable essence. La conscience s'identifie habituellement à des objets, des personnes, des lieux. Le yoga nous aide à nous libérer de ces identifications.

Se libérer des conditionnements

Les asanas brisent les habitudes physiques. Le prânâyâma agit sur les schémas énergétiques. Pratyâhâra, dhâranâ et dhyâna agissent sur les schémas mentaux subtils.

Les troubles physiques sont souvent l'expression de déséquilibres mentaux ou émotionnels. C'est pourquoi nous devons travailler sur le plan mental.

Avec l'arrêt des mouvements internes dans le mental, nous pouvons accéder à notre soi réel, à notre vraie demeure.

Le yoga n'est pas seulement pour le corps physique, mais pour le mental.

Les trois dernières étapes de l'Ashtanga Yoga (dhâraṇa, dhyâna, samâdhi) sont appelées Antaranga Yoga — yoga intérieur.

Sans transformation mentale, il n'y a pas de transformation profonde.

L'image actuelle du Yoga

Très peu de gens sont aujourd'hui au courant de l'aspect mental, de l'aspect méditatif du yoga, Actuellement, le yoga est davantage focalisé sur la pratique de l'âsana, un peu moins sur la pratique du prânâyâma et beaucoup moins sur la pratique de la méditation. Pourtant les changements des niveaux du mental sont nécessaires dans le monde entier aujourd'hui.

Les perturbations

C'est un fait que les perturbations mentales se traduisent par des perturbations physiques et des maladies. Les perturbations mentales et les perturbations émotionnelles se traduisent par des perturbations au niveau de l'énergie et, à un moment donné, se traduisent aussi par des perturbations psychologiques.

La cause principale des malheurs n'est pas au niveau physique.

C'est plus au niveau vital et plus profondément basé sur le niveau mental, sur le niveau émotionnel.

Nous devons nous réveiller, nous devons être conscients de l'aspect subtil du yoga, de la dimension supérieure du yoga, de l'aspect très fin, très subtil du yoga sur le niveau mental.

Pas seulement un yoga pour le physique et pour l'énergie, mais aussi pour le mental.

Patanjali décrit le yoga Antaranga (Membres internes)

Dhâraṇâ, dhyâna et samâdhi sont connues comme les étapes les plus élevées du yoga.

Donc, c'est mon humble souhait que vous tourniez votre attention vers le yoga qui va travailler sur le niveau mental.

Aujourd'hui, c'est nécessaire, c'est la nécessité actuelle dans le monde entier.

Nous pouvons étudier, discuter, apprendre et parfois faire des choses pratiques possiblement en ligne.

Je vous souhaite le meilleur pour l'avenir.

Questions :

- *Qu'est-ce que l'âme, qui va de vie en vie, qui se transporte, qui a une mémoire, qui évolue ?*

L'âme est la conscience elle-même. Elle est l'étincelle de la conscience suprême, elle est la puissance consciente, la lumière de l'âme suprême. Le corps et le mental ne sont conscients que grâce à elle.

Dans le yoga, on parle de citta : la conscience individuelle chargée d'impressions. Lorsque la conscience est chargée de samskaras (impressions), elle est individuelle. Libérée de ces impressions, elle redevient conscience universelle.

L'âme veut s'éveiller dans cette conscience et elle utilise les outils du corps et du mental pour son voyage d'éveil de la conscience.

Lorsque l'âme a des impressions, elle a un type particulier de désirs, d'habitudes, de schémas répétitifs. Donc quand l'âme s'identifie elle-même avec certaines impressions, et qu'elle est cachée et self-centrée, elle est connue comme prisonnière.

Et le yoga est un moyen d'aider à libérer la conscience de ces impressions, de ces schémas répétitifs.

L'âme identifiée au monde est limitée. Libérée, elle retourne à sa nature réelle.

- *L'âme est-elle l'Atman ?*

Oui. L'âme est l'Atman. L'âme suprême est le Paramatman (au-delà de l'âme), le divin. L'âme est divine en potentiel. Mais si elle s'identifie au non-divin, elle oublie sa nature. Cet oubli est appelé Atma Vishmriti. L'âme est comme une graine et si elle reste endormie, elle ne peut pas réaliser son potentiel, le potentiel divin. Le Yoga est un voyage, un processus pour que l'âme se souvienne de ce qu'elle est vraiment, pour retourner à sa propre nature.

Le yoga est le passage de l'oubli à la reconnaissance de soi.

- *Ame et citta ?*

Ce n'est pas l'âme qui s'identifie avec le monde, mais le citta. C'est par l'identification au monde, au corps physique, que l'âme devient citta.

Quand la conscience a des impressions, a des associations identifiées avec le monde, le corps physique, le corps mental, c'est appelé citta. C'est uniquement quand les schémas répétitifs de l'esprit cessent que l'âme peut à nouveau revenir à sa propre nature de soi réelle, à sa propre maison.

La conscience est la qualité, est l'attribut de l'âme.

- On peut faire évoluer plusieurs plans de l'être humain grâce à des techniques mais le mental et l'âme-conscience peuvent-ils aussi évoluer grâce à des techniques ?

Oui il y a aussi des techniques ; revenons sur les différents niveaux de conscience

Les niveaux de conscience :

Il ne s'agit pas de niveaux de l'âme, mais de niveaux de conscience de l'esprit, appelés Lokas (aussi nommées planètes, sphères).

A partir du chakra racine, mûlâdhâra, il y a sept niveaux ascendants, chacun ayant une correspondance avec les chakra :

Bhûr, Bhuvaha, Suvaha, Maha, Janaha, Tapaha, Satyam.

Et sept niveaux descendants :

Atal, Vital, Satal, Talatal, Rasatal, Mahatal, Patal.

L'âme peut évoluer vers des niveaux supérieurs ou inférieurs selon son état de conscience. La libération consiste à ne plus être confinée à un niveau particulier.

Ces niveaux peuvent être comparés à une habitation comportant différents étages, il y a un étage d'habitation que vous privilégiez, mais vous circulez aussi dans les autres. Mais si vous vous identifiez à un niveau, vous êtes confinés. L'âme a besoin d'être libérée.

Comme déjà mentionné, il y a 5 niveaux de conscience chez l'être humain :

L'état habituel-mana avec les habituels vritti,

L'état intellectuel, rationnel-buddhi,

Puis l'état de discrimination-viveka, discrimination entre vidyâ et avidyâ, avec plus de clarté et de justesse

L'état intuitif-prajna, plus près de l'accès à la connaissance, mais encore incomplet

et l'état universel-ritambharâ..

- *Ritambharâ ?*

C'est le niveau le plus haut de la réalité, la réalité absolue. Ritam signifie absolu, absolument pur.

C'est l'état d'accès à la connaissance immédiate, à la vérité complète.

Ces sujets ont toujours été très intéressants pour moi depuis mon adolescence, comment fonctionne l'esprit, comment développer l'intuition, comment rester dans des niveaux de conscience élevée pour ne pas revenir de manière incessante aux niveaux inférieurs.

Oui il y a, dans ce processus graduel, des techniques pour supporter la progression, ceci jusqu'au niveau cellulaire, où il y a de plus en plus de lumière, de plus en plus de conscience.

Nous devons aussi apprendre à rester dans ces états de conscience, pour ne pas revenir de manière incessante aux états inférieurs, par un processus de transformation graduelle.

- *Dans quels textes peut-on trouver la description de ces différents niveaux de l'esprit ?*

Ils sont développés dans les Vêda, mais c'est difficile à trouver tellement cette matière est riche.

On les retrouve dans les Upanishad, comme la Mandukya Up ou la Swetaswatropanishad, (Ch1 sutra 5) nommés panchbudhiyadi mulam . Dans la Bhagavad Gita, seuls les 4 premiers sont développés, sans ritambharâ. Ils apparaissent aussi dans les yoga-sutra, sous les mêmes noms.

Parfois ils sont aussi mentionnés comme les 3 koshas supérieurs, manomaya kosha, vijñanamaya kosha , et anandamaya kosha.

Conclusion :

Nous sommes dans un voyage d'évolution de la conscience. Notre âme a besoin de se libérer et nous devons devenir ce que nous sommes vraiment.

Le yoga est un outil pour accélérer ce processus.

Merci à tous pour votre présence.

Namaste.