

Leçon Soixante Six *Samadhi - Un état implosant de Conscience Enstatique*

1) Qu'est-ce que Samadhi ? Ses définitions. Qu'est-ce que l'Atman ?

Samadhi ou « identique au Soi » est défini comme l'absorption parfaite de l'esprit dualiste individuel dans l'Atman, le Soi ou Adhyatma, identique à l'Atman.

L'Atman est le Soi, l'Essence de l'Etre. L'Ame est le Soi individuel. Le Paramatman est le Soi Supérieur au-delà de la Dualité. Pourtant innommable et insaisissable par le langage, les écrivains et les théoriciens ont toujours souhaité le nommer et le décrire. Cette démarche intellectuelle est à l'origine des différentes religions sur Terre. Cela est appelé « Brahman », « Dieu », « Shiva »...etc.

Les termes pour décrire Samadhi sont « Conscience Cosmique », « Etat de super conscience », « La Conscience opérant avec des références mentales », « l'Identification de l'Esprit avec la Conscience suprême », « Etat d'union de la Conscience individuelle avec la Conscience Cosmique ».

Samadhi est décrit comme l'état de conscience le plus élevé ou le plus profond dans le Yoga. La cause de la pensée, le support de l'esprit humain ne fait plus qu'un avec le Soi. C'est réaliser l'Infini dans un corps-esprit fini. Dans le Bouddhisme, le Soi est appelé le Dharmakaya soit la Vacuité. Toutes les expériences de l'esprit

inférieur sont abolies par l'état de Samadhi.

Cette expérience est supra-sensorielle, supra-mentale et extra-rationnelle, le Soi étant la cause et le support des sens, du mental, de la raison et de la conscience ordinaire.

Un état implosant de Conscience enstatique désigne un déplacement vers l'intérieur au delà de l'esprit tamasique vers la Conscience supérieure. Terminologie qui nous indique que ce voyage est intérieur.

Bien que la possibilité de décrire ce qui se passe dans cet Etat Unitif Universel soit sujet à conjecture, les explications des anciens sages nous aident à le concevoir et à partir en quête.

Le Nirvana et la transcendance de tous les états de l 'égo, des sens et de l'esprit, l'extinction du « moi et du mien », la réabsorption dans la Réalité Ultime, Kaivalyam désigne l'Unité absolue tandis que Samadhi décrit l'union ou la conjonction de l'esprit humain microcosmique avec la Conscience Universelle macrocosmique.

Swami Gitananda considère que Samadhi n'est pas la réalisation de l'Unité Absolue mais une étape, un membre du chemin ; où subsiste encore une subtile dualité.

Le terme *réabsorption* n'est pas qu'une image : lorsque je contemple mes chakras ou le Sans forme, je perçois une force qui m'attire vers l'intérieur, semblable à un trou noir absorbant tout, où tous les agrégats de mon être et les phénomènes pourraient se résorber. Pourtant, la puissance des sens, tournée vers l'extérieur demeure plus forte.

C'est comme une lutte entre la force gravitationnelle de la concentration, qui nous attire à l'intérieur jusqu'à devenir un point (le lingam ?) prêt à s'effondrer sur lui même et une force d'extériorisation et de dispersion décadente et dégénérante. Une lutte entre concentration et dispersion, entre vérité et ignorance, entre réalité et illusion, entre unité et multiplicité. L'emprise de l'ignorance et des sens est immense.

En persévérant dans ma sadhana, ce mouvement tendra à s'inverser de plus en plus jusqu'à ce que l'esprit s'effondre sur lui-même. Peut-être est-ce là le sens de l'« état implosant de conscience

enstatique ».

Kaivalyam décrit l'état d'un être ayant transcendé la personnalité et intégré l'universalité. La Transfiguration est une autre expression décrivant l'état de transcendance. Le Christ pouvait être considéré comme un Jivan Mukti.

Guna Vitrishtha est un autre des nombreux termes employés, désignant l'état où le pouvoir derrière les sens est surmonté dans la lumière de la Réalisation Cosmique.

2) Les Obstacles au Samadhi.

Patanjali, dans les Yoga Sutra que le chitta, le système du mental inférieur obstrue l'évolution du mental supérieur.

Les plans mentaux ou chitta bhumi qui produisent les chitta vritti sont au nombre de cinq :

- **Kṣipta** signifie littéralement dispersé, agité ou jeté çà et là. C'est l'état d'un mental instable, dominé par le mouvement des sens et des désirs, sans direction ni centre. La conscience est tournée vers l'extérieur.

Se peut-il que lorsque l'on commence à expérimenter des états sattviques et extatiques, des niveaux de conscience de plus en plus subtils, que le mental inférieur se rebelle et engendre encore plus d'agitation ?

- **Mudha** signifie endormi, stupide, obscurci ou engourdi. C'est l'état d'un mental plongé dans la torpeur, la confusion ou l'inertie dominé par le tamas guna. La conscience est voilée.

C'est l'état qui se produit lorsque je manque de modération sur le plan sexuel. Cela survient quand je suis en contact prolongé avec des personnes qui ne sont pas sur un chemin spirituel; même avec mon compagnon que j'adore; autrement dit, presque tout le monde. D'ailleurs, lors de mes vacances en famille en Polynésie, j'ai beaucoup souffert physiquement, mentalement, émotionnellement. A mon retour, me retrouver chez moi fut une vraie libération.

- **Vikshipta** est l'état d'un mental partiellement concentré, mais encore distrait et instable, évoluant vers la stabilité. Pratyahara est l'antidote pour dépasser l'état de Vikshipta, stabiliser le mental pour passer à l'étape suivante.

- **Ekagra** signifie littéralement « dirigé sur un seul point ». C'est l'état d'un mental profondément concentré, à intention unique - semblable à un faisceau laser. A cette étape, il subsiste encore un effort de volonté donc la dualité entre un sujet qui se concentre et un objet de concentration persiste. Cette dualité engendre du karma donc de futurs chitta-vritti.

- **Niruddha** signifie littéralement « complètement retenu ». C'est état mental dans lequel toutes les fluctuations du mental ont cessé.

Les chitta bhumi correspondent à l'état global du mental allant d'un état d'agitation intense à une stabilité complète.

Les chitta vritti ou les cinq modifications désignent les mouvements internes du mental quelque soit son état. Patanjali en décrit cinq dont **Pramana**, la connaissance valide. Cependant, quatre d'entre eux font obstacle à l'expérience de samadhi :

- **Viparyaya** correspond à la perception erronée. Cela peut concerner les perceptions sensorielles, les erreurs de jugements et les fausses croyances.

- **Vikalpa** correspond à l'imagination, aux délires et aux hallucinations sans fondement réel.

- **Nidraa** correspond au sommeil. C'est l'état où le mental cesse toute activité consciente.

- **Smriti** correspond à la mémoire ou au stockage des impressions passées et signifie littéralement « ce qui est retenu ». La mémoire est remplie de toutes nos expériences agréables et désagréables, de souvenirs réels et irréels. Ces impressions karmiques appelées les samskara conditionnent nos perceptions, nos pensées et nos actes futurs.

Dans ce cas, la mémoire est réductrice.

Bien entendu, la mémoire est un outil indispensable, tant pour la vie quotidienne que pour l'étude et la pratique spirituelle.

Le culte de la drogue, l'approche exclusivement intellectuelle de la spiritualité et l'extase émotionnelle sont autant d'impasses sur le chemin de la réalisation. Le langage et les symboles de notre pensée nous éloignent de la réalité ultime: ils ne sont que le doigt qui montre la lune et non la lune elle-même.

3) Les moyens pour atteindre Samadhi.

Après avoir énuméré les obstacles à la réalisation, nous allons présenter les moyens permettant de contrôler le mental inférieur et de l'atteindre :

- **Les pratiques avancées du Yoga**, notamment le **samyama**.
- **Abhyasa** est une manière de pratiquer avec constance et persévérance.
- **Tapas**, en tant que troisième niyama correspond à des pratiques purificatrices du corps et du mental : la vie simple, le jeûne rationnel, Mauna ou le vœu de silence etc
- **Sadhana** est une pratique régulière et soutenue dans le but d'une réalisation.
- **Pratyahara** , en tant que cinquième anga, signifie littéralement « retrait des sens ». Il consiste à diminuer l'attachement aux objets des sens, afin de ramener l'esprit vers l'intérieur. Il prépare à la concentration et à la méditation.
- **Pramana** correspond à la connaissance et la cognition valides.
- **Smriti** comme fonction consciente permet l'apprentissage, la rétention de l'information, le rappel et la reconnaissance des données stockées.

L'application de ces moyens sont nécessaires pour produire **vairagya** c'est-à-dire le non-attachement ou le renoncement. Il existe deux types de Vairagya : l'un **Apara** ou le **Bhaga Vitrishna** où l'on renonce aux plaisirs sensuels mais où le désir demeure et l'autre, **Param Vairagyam** ou **Guna Vitrishna** où le pouvoir

derrière les sens est surmonté dans la lumière de la réalisation cosmique.

- **Kriya yoga** correspond à l'observance des trois derniers niyama : tapas, swadhyaya et atman prasadam. Patanjali déclare dans le YOGA SUTRA que le kriya yoga est un moyen pratique d'atteindre le samadhi.

- Patanjali enseigne que l'**Ishwara Pranidhana**, l'acceptation totale, constitue le chemin le plus direct vers le kaivalya.

- **Dhyana**, en tant que septième anga, fait référence à l'absorption méditative profonde dans le Soi d'où découle le samadhi.

- Les **Jnana Yoga kriya** ou **Prakriya** sont des pratiques de relaxation profonde qui desserrent l'emprise du subconscient sur l'esprit actif. Elles relèvent de la forme la plus élevée de la psychologie spirituelle. Ces techniques offrent une alternative viable à la psychothérapie occidentale et préparent le terrain à l'évolution spirituelle. Elles sont basés sur des cycles de tension (spanda) et de relaxation (nispana), qui coïncident souvent avec les biorhythmes humains.

- Dans le **Mantra laya** il s'agit d'utiliser des mantras absorbants qui suppriment l'attachement et permettent ainsi l'identification avec le Soi.

- **Laya** signifie littéralement fusion, absorption ou dissolution. Les kriya et prakriya du **Laya yoga** ont pour but de stimuler la montée de la kundalini en équilibrant la polarité, de purifier les nadis et de contrôler sa circulation pour permettre à la conscience individuelle de se fondre dans la conscience universelle.

- Les **techniques de yoga supérieures** désignées par le terme **Mukti Sopa**, l'échelle de la libération sont réservées uniquement aux personnes qui se consacrent entièrement au yoga en tant que mode vie. Ces kriyas et prakriya comprennent quatorze pratyahara, seize jnana yoga kriyas, six laya yoga kriyas et de nombreux mantras très profonds, particulièrement ceux qui sont utilisés dans le mantra laya et des techniques qui éveillent, contrôlent et dirigent la kundalini.

- La **grâce du guru** est une condition à la croissance spirituelle consciente sans laquelle, elle ne pourrait avoir lieu. Ses

bénédiction et ses instructions sont les clés pour supprimer les illusions de l'égo et atteindre la conscience cosmique. Le Guru nous assure par son expérience universelle que nous ne faisons qu'UN à tout moment avec le Soi suprême, mais que le corps, les sens et l'esprit inférieur nous trompent en pensant que nous sommes une entité séparée, l'égo. Un guru évolué peut enseigner à ses élèves des techniques spéciales comme le hang sah kriya et d'autres kriya et prakriya évolutionnaires. Il peut ouvrir l'élève, à la conscience cosmique, si celui-ci le mérite, par un toucher ou un coup d'oeil.

- **La confiance en soi et l'autodiscipline** sont nécessaires pour grandir dans la **vigilance, l'attention et la pleine conscience.**

4) Les différents aspects de l'esprit.

Nous allons maintenant compléter la cartographie de l'esprit selon les enseignements du Yoga. Nous avons cité **les Chitta bhumi** qui sont au nombre de cinq et qui désignent les différents états du mental allant d'un état d'agitation extrême à un état de pure conscience : kshipta, mudha, vikshipta, ekagra et niruddha. Nous avons ensuite décrit **les chitta vritti**, les cinq modifications du mental ou six si l'on inclut shruti, pouvant être douloureuses ou agréables, selon le temps, le lieu et la personnalité : pramana, viparyaya, vikalpa, nidraa, smriti et shruti.

Nous allons donc conclure avec la description des **états de conscience supérieurs** :

- **Ichch'ha** : l'état de conation et de volition, qui produit la tendance consciente à se lancer dans des actions positives.
- **Prajnana** : le processus de cognition, de conscience et de compréhension.
- **Prema ou Bhava** : le sens de l'affection, du sentiment, de l'émotion et surtout de l'amour.

Ces états de conscience supérieurs surviennent automatiquement lorsque les activités mentales inférieures sont restreintes.

5) Les états de Samadhi et ces autres désignations.

Fondamentalement, samadhi est de deux types :

- **Savikalpa samadhi**, un état d'Anami où la pensée peut encore produire le doute et l'incertitude. Dans le Yoga Sutra, Patanjali décrit cette étape comme Sabija c'est-à-dire avec graine.
- **Nirvikalpa samadhi**, un état d'Unmani où les modalités de l'esprit ne se manifestent plus. Patanjali le décrit comme Nirbija, sans graine.

Ramana Maharshi déclare sur l'autorité de Shankara dans le VIVEKACCHUDAMANI et le DRIGDRISHYAVIVEKA que Savikalpa et Nirvikalpa ont six étapes évolutives.

Le **Sahaja Samadhi** décrivant un état de samadhi naturel du Jivana Muki est dit double aussi. Ces deux modalités sont :

- **Samprajnata** où le sabijika - les graines de karma - existent toujours et peuvent de nouveau se manifester et où la dualité « Dwaitam » persiste.
- **Asamprajnata**, état adwaita où les graines karmiques sont détruites et où il y a union ou identification totale avec Dieu.

Au sein de **Samprajanta Samadhi** qui évoque un état de conscience cosmique différencié et soutenu avec support c'est-à-dire qu'il y a toujours une distinction entre le sujet et l'objet, on distingue quatre stades :

- **Savitarka** signifie littéralement « avec raisonnement ». C'est un type de concentration méditative où l'esprit est profondément absorbé par un objet grossier incluant l'intellect et le raisonnement.
- **Nirvitarka** signifie littéralement « sans raisonnement » et désigne un stade d'absorption sur un objet grossier sans raisonnement et sans analyse intellectuelle.
- **Vichara** comprend deux niveaux :

. **Savichara** signifie « avec investigation subtile ». C'est un samadhi sur des objets subtils accompagné d'une réflexion subtile.

. **Nirvichara** signifie littéralement « sans investigation subtile » et désigne un état où l'esprit est absorbé par un objet subtil sans réflexion, ni analyse.

Il est important de se rappeler que samadhi est une absorption soutenue et sans distraction.

Samapattis est un autre terme pour désigner ces quatre étapes selon Vijnana Bhikshu.

Vyasa et Patanjali font référence à quatre états comparables :

- **Vitarka** fait référence au raisonnement logique.
- **Vichara** correspond à la discrimination philosophique.
- **Ananda** désigne l'expérience de la félicité cosmique.
- **Asmita** désigne l'unité entre la conscience de l'égo et la conscience universelle.

Vitarka est la base philosophique de l'expérience subtile et directe.

L'Asamprajnata Samadhi est un état adwaitam, dans lequel l'union avec dieu est totale et où toutes les graines karmiques ont été détruites. Il comporte deux stades d'évolution :

- **Bhava pratyaya**

- Dans l'état appelé **Upaya Pratyaya** la cause de la naissance et de la mort est détruite, le yogi est libéré du samsara. Cependant, il peut continuer de s'incarner mais se distingue par certaines caractéristiques décrites par Patanjali comme « un avec la confiance en soi, la sécurité en soi, la connaissance de soi et l'autodiscipline, attention, vigilance, une super énergie et un formidable enthousiasme pour toute la vie ; la contemplation, la concentration, la méditation et la conscience cosmique sont toujours présentes.

Les termes associés aux états de conscience supérieurs :

- **Sthira Prajna** : l'état de conscience cosmique.

- **Sthira Buddhi** : l'état stable de conscience.
- **Gunatita** : la transcendance des guna triunes.
- **Turyatita** : la transcendance du quatrième état de conscience.
- **Samapatti** : l'obtention des siddhis.
- **Jadasamapatti** : une extase corporelle.
- **Kaivalya** : l'Unité absolue.
- **Dharmamegha** : « établi dans le nuage d'un but supérieur ».
- **Jnanistam** : utilisé par les Jnanis et les Védantistes.
- **Samyama, Yoganga, Yogansitam, Nistaram ou Moksha** : termes préférés par les yogis.
- **Arhat ou Bodhisattva** dans le bouddhisme.