

Entrer en résonance avec l'Être vibrant

par Jacques Vigne

Quand on éprouve une sympathie profonde pour quelqu'un, on dit qu'on est en résonance avec lui, qu'on est sur la même longueur d'onde. Et quand on a une grande admiration pour une personne, on dit qu'il s'agit d'un "êtres vibrant". Quand on suit la voie de la connaissance, où l'on revient sans cesse avec amour à l'Être fondamental, on peut vraiment entrer en résonance avec Lui, et le considérer comme un être vivant vibrant. En pratique ceci est possible par la concentration sur le son du silence.

Il y a plusieurs méthodes pour s'approcher de la conscience de l'Être. Celle de Râmana Maharshi par exemple qui consiste à tout le temps se demander *qui suis-je ?* et à aller vers le centre de l'être en repoussant les réponses qui viennent à l'esprit. Il y a aussi l'observation directe des sensations, en étant attentif à cette toile de fond lumineuse que les bouddhistes pratiquant vipassana appellent la conscience de nirvâna. Mais il y a aussi cette concentration sur le bruissement continu du silence qui s'écoule en nous comme un fleuve. C'est une pratique qui n'est pas réservée aux ascètes vivant dans une grotte de l'Himalaya : en Inde, elle représente la pratique principale de grands mouvements comme les Radha-Soamis qui compte environ 1 million de personnes, toutes vivant a priori dans le monde.

Quand la pratique de la prière répétitive ou du mantra se fait spontanément en nous comme si on était plus celui qui répète, mais celui qui écoute, à ce moment-là, on se rapproche beaucoup du son du silence, comme une courbe de son asymptote. Le mantra, par sa pulsation syllabique, est semblable à de l'eau qui s'écoule au goutte-à-goutte ; le son du silence, lui, est par contre continu comme un flot d'huile. C'est l'image même de la bonne concentration telle qu'elle est décrite dans les Yoga-sûtrâs de Patanjali. Pour prendre une comparaison, la répétition du mantra correspond à l'oiseau qui bat des ailes pour s'élever dans le ciel, l'écoute du son du silence est un vol plané. Quand il est accompagné d'une conscience de cette énergie fondamentale qui s'élève continûment dans le corps, ce vol plané pourra même être ascendant comme celui d'un aigle qui se sert des vents qui montent vers le col de la montagne.

Il y a plus de rapport qu'on ne croit entre le hatha-yoga et la voie de la connaissance. Par exemple, le premier chapitre d'un traité de hatha-yoga médiéval appelé Shiva-Samhita est un pur traité résumé de védanta. Ce qu'on appelle Râja-Yoga dans la Hatha-Yoga-Pradîpika est une absorption dans l'être pur qui n'est pas différente de la voie védantique. La forme supérieure de hatha-yoga que représente la concentration sur le son intérieur, ce son du silence qu'on appelle *nâda*, mène directement à Brahman : on dit tout simplement *nâda-Brahman*.

Il ne s'agit pas d'une hallucination, le bruissement des artérioles près de l'oreille interne, la vibration de base des cils qui tapissent la surface des cellules auditives dans la cochlée, la fibrillation de repos des muscles proches de l'oreille moyenne et interne, tout cela favorise une perception sonore de base. On dit dans la Hatha-Yoga-Pradîpika (IV –65,66) :

Je décrirai la concentration sur le son (nâda), telle qu'elle est décrite par Gorakhnath, qui est accessible même aux ignorants qui sont incapables de comprendre le "Cela" (tattva, la Réalité). Il existe des myriades de méthodes présentées par Shrî Adinâth [hiva en tant que Gourou originel] pour atteindre la dissolution, laya, mais nous pensons que la seule et unique choses, c'est la recherche du nâda.¹

¹ Traduit d'après Swami Satyanânda *Hatha Yoga-Pradîpikâ*, Satyânandashram, 11 Cité Trévisse 75009 Paris, 1991

Dans cette recherche l'essentiel est la continuité. Cela paraît très simple, mais en fait, c'est aussi difficile que d'arriver au samâdhi. L'avantage de cette pratique, comme celle des mantras, c'est que le fil directeur en est extrêmement simple. Les différentes méthodes de méditation mènent à une expansion de conscience ; dans le domaine auditif, cette expansion peut être favorisée si l'on porte son attention vers des sons de plus en plus subtils. Quand un son est affaibli, il semble venir de loin, cela veut dire que notre sphère de perception s'élargit, d'où le sentiment d'expansion.

Traditionnellement, on recommande d'écouter le son intérieur dans l'oreille droite. Celle-ci est reliée à l'hémisphère gauche, qui a une préférence pour les fonctions de concentration tranquille, et des mouvements minimes comme la lecture, l'écriture et le langage. La platitude complète du son du silence va bien avec la ligne mélodique plutôt réduite du langage parlé, alors que l'oreille gauche, reliée à l'hémisphère droit, est plus adaptée pour écouter des mélodies avec de grands mouvements. De plus, ce qui gêne le plus la méditation, c'est le mental verbal, qu'on a une possibilité de maîtriser directement en se concentrant sur un son continu dans l'oreille droite. Toujours dans la tradition, on peut aussi se concentrer sur le son du silence en provenance du *bindu*. De ce mot est de la même racine que point en français, et désigne le point de concentration où qu'il soit placé. Il rayonne à la fois lumière et son, en général on le met au troisième oeil, ou au centre de la tête, ou un peu au-dessus du sommet de la tête, ou bien dans le cœur, ou encore on peut le situer dans un point donné du corps qui nous semble important au moment où nous pratiquons.

Un son vient d'un mouvement, par exemple une corde qui vibre. Celle-ci a une vibration sinusoïdale avec des nœuds et des ventres ; dans la région des ventres, un point donné de la corde décrit un mouvement de va-et-vient très rapide qui crée le son. Ce processus est repris par analogie dans une méditation du yoga : on visualise et ressent à l'intérieur de la tête deux points, un à droite, le *bindu*, correspondant à l'aspect masculin, l'autre à gauche, la *bîja*, la « graine », correspondant au côté féminin, et on médite comme si le son intérieur était produit par un va-et-vient très rapide entre ces deux points. On retrouve ici pratique de la rencontre du masculin et féminin n nous par l'union de la gauche et de la droite du corps - ce qui est à la base du mariage intérieur.

Pour conclure cette partie sur la dissolution du mental dans le son du silence, laissons de nouveau la place à la Hatha-Yoga-Pradîpika dont les versets parlent d'eux-mêmes (IV, 77-81):

On appelle Râja-Yoga l'état où subsiste un seul élément dans le mental. Le yogi devient Ishwara (Dieu), car il est à la fois créateur et destructeur. Qu'il y ait ou non libération, cependant la félicité est là. La félicité née de laya, la dissolution, est dérivée du Râja-Yoga. Il y a des gens qui pratiquent le hatha-yoga sans connaître le Râja-Yoga. Je les considère comme des travailleurs de force [hatha-karmi, jeu de mot avec hatha-yogui], parce qu'ils ne retirent aucun fruit de leurs efforts. Selon moi², le la contemplation sur le point entre les sourcils mais immédiatement à un état de vacuité. C'est une méthode qui convient même à ceux qui ont moins d'intelligence pour atteindre l'état de Râja-Yoga. Le laya atteint par le nâda donne une expérience immédiate. Au cœur des grands yoguis qui demeurent en samâdhi à la recherche du nâda, il y a plénitude de félicité qui est inégalée et défie toute description.³

² c'est Svâtmarâma qui parle, l'auteur de la Hatha-Yoga-Pradîpika. Son nom même a une consonance védantique, il signifie : "celui qui évolue dans son propre Soi".

³ Cf note 1

Ermitage de Dhaulchina, Himalaya
3 septembre 2003