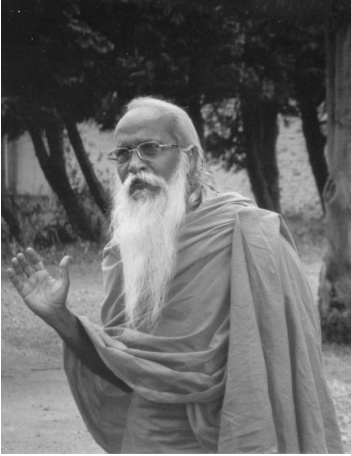


ÂSANA ET REGARD CONSTANTS

SWAMI NIRGUNANDA



Swami Nirgunananda a été le secrétaire particulier de Mâ Ânanda Mayi pendant trois ans. Installé à Daulcchina en Inde, il parcourt le monde pour partager son expérience auprès de cette grande figure spirituelle de l'Inde. Il est venu pour la première fois en Belgique du 23/08 au 1/09 dernier à Gentinnes.

Un jour, quelqu'un est venu voir Mâ et lui a demandé : « Mâ, quand je fais du *japa*, je ne suis pas heureux, mon mental est plein de distractions, il est perturbé. ». Mâ ne forçait pas les gens mais suggérait les choses. Elle lui a dit : « On ne peut s'attendre à recevoir le nectar de la pratique spirituelle que quand notre *asana* est fixe, constant et que quand notre regard est constant avec l'aide du *japa*. ». Avec ces quelques mots Ma a donné tous ses secrets de la pratique spirituelle : *âsana* et regard constants.

Asana a deux significations. Dans le yoga de Patanjali, *asana* signifie posture physique. Il y a plusieurs *asanas* que vous trouverez dans les livres de yoga : 8,4 millions de postures. Selon nos écritures, il y a 8 millions d'espèces vivantes. Chacune de ces créatures vivantes a une posture fixe, constante. Vous connaissez les postures du serpent, du tigre, du scorpion, du paon,... Ce sont des noms d'animaux. Quel est le secret derrière cela ? Dans la posture du serpent, vous ressemblez à un serpent ; c'est la posture naturelle d'un serpent. Chaque espèce a sa posture naturelle. Avez-vous remarqué que la seule espèce qui n'a pas de posture naturelle, c'est l'espèce humaine ? Malheureusement ce n'est pas écrit dans les livres. Nous l'avons entendu de Mâ. Donc, parce que l'*asana* est spécifique à une espèce, il n'est pas spécifique à l'homme. C'est pourquoi on demande une posture constante. Notre

posture change d'après nos besoins. Vous le faites tout le temps n'est-ce pas ? Nous n'avons pas de posture stable car nous sommes engagés dans toutes sortes d'activités. Essayez-donc, ne fut-ce que le temps de votre pratique spirituelle, de ne pas changer de posture. Pendant la méditation nous sommes tous en *padmāsana* et après 5-10 minutes ça commence à faire mal, vous changez de posture (rires) – et c'est bien, vous devriez changer de posture, vous devez être assis confortablement. Mais si vous pratiquez, un temps viendra où vous vous mettrez automatiquement dans cette posture. Mā disait la même chose que Patanjali : la posture doit être confortable pour vous. Vous devriez vous sentir bien, confortable. Si vous vous asseyez pour un temps plus long, vous ne sentez plus d'inconfort physique, et par la pratique vous y arriverez. Vous pouvez méditer dans une posture et le lendemain dans une autre, il n'y a pas de mal à faire ça. Notre posture change en fonction de notre condition mentale et physique. Mais nous allons vers un but fixe. Donc ma préparation devrait être fixe également.

Āsana signifie également siège. Durant l'initiation (*dīkshā*), le *guru* demandera de prendre un nouvel *āsana*. Et vous recevrez *dīkshā* assis « sur » ce nouvel *asana*. Le *guru* demandera de ne permettre à personne d'autre de prendre cet *āsana* et vous n'utiliserez cet *āsana* dans aucun autre but. Les ascètes n'oublient jamais de prendre avec eux leur *asana*. Les *āsanas* ne sont pas des coussins, c'est plus que ça. Pourquoi dois-je donc fixer mon *āsana* ? Après la retraite, la personne qui s'occupe de cet endroit enlèvera tous les draps, tous les coussins, toutes les couvertures, qu'ils soient propres ou sales. Nous ne voulons pas employer les draps de quelqu'un d'autre. Il y a une raison. C'est le même argument pour l'*āsana* fixe dans la pratique spirituelle. Si vous faites cela dans la vie de tous les jours, ça devrait être le cas dans votre vie spirituelle également. Mais nous oublions ce point. Ce n'est pas seulement la posture qui doit être confortable mais aussi le coussin sur lequel nous sommes assis. Vous êtes assis confortablement sur des coussins de forme différente. Mais il faudrait que ce soit stable. Si vous vous sentez mal de dormir avec les draps de quelqu'un d'autre, vous devriez sentir la même chose durant la méditation si vous vous asseyez sur le siège de quelqu'un d'autre.

L'*âsana* physique est le siège également. C'est pourquoi Mâ parlait d'*âsana* fixe.

Drishti signifie le regard. Il y a le regard physique mais il y a aussi un autre regard. Il arrive souvent que nous voyions quelque chose physiquement et pensions à autre chose. Et quand on pense à quelque chose d'autre on oublie ce que l'on a devant les yeux. Ce regard, *drishti*, signifie le regard intérieur et extérieur. Ça veut également dire l'attention. Ma disait que si vous pouviez fixer votre regard intérieur et extérieur sur un seul point, alors seulement vous pourriez espérer recevoir le nectar de la vie spirituelle.

Ici, les gens sont très critiques à l'adoration de l'image mais c'est du non sens. En fait, ça aide beaucoup. Nous sommes tous des adorateurs d'idoles. Ceux qui sont critiques à propos de l'idolâtrie ont quand même une photo de leur bien-aimé(e) dans leur portefeuille. Pourquoi ?... Quand je trouve une photo de Ma, je me sens mieux. Donc cela aide d'adorer une image. Si vous méditez et si vous aimez une représentation d'une divinité, pourquoi ne pas employer cette photo de cette divinité ? Et quand vous ouvrirez les yeux, vous aurez cette représentation devant les yeux et ne penserez à rien d'autre. Donc votre regard intérieur et extérieur devrait être fixé sur un seul objet.

Pour commencer, la méditation objective est préférable. Et un temps viendra où même si vous commencez avec la méditation objective, celle-ci disparaîtra. Que se passe-t-il dans une compétition de tir à l'arc ? Vous regardez tous les cercles de la cible. Pourquoi tous ces cercles et pas un seul point ? C'est pour attirer le regard vers le centre. Le tir est une pratique spirituelle. Je devrais viser la cible qui est mon bien aimé. Pas pour le tuer (rires). Savez-vous que le bon tireur, en regardant les différents cercles lorsqu'il tire, ne voit pas les différents cercles ? Il voit uniquement le centre. Si son attention est [portée] un cercle différent du centre, il manquera la cible. Quand il tire, les cercles disparaissent et il voit le centre. Quand l'attention est dirigée, l'objet disparaît. La même chose s'applique à la pratique spirituelle. Faisons ensemble un petit exercice et regardons une photo de Mâ. Décrivons cette photo de Mâ. Tout en elle est merveilleux, sans aucun doute. Mâ est là totalement et chaque partie est Mâ.

Quand vous regardez le visage de Mâ, voyez-vous ses doigts ? S'il vous plaît dites « non » (rires). Bien sûr la lumière réfléchiée par les doigts de Mâ parvient à vos yeux mais mon attention est dirigée vers son visage. Maintenant, si je regarde seulement son visage, le reste disparaît. Dans son visage, ce qui attire très fort ce sont ses yeux. Si vous regardez profondément ses yeux, vous oublierez ses sourcils... Regardez ses pupilles et il ne reste que ses pupilles ; vous oubliez tout le reste. En focalisant l'attention on resserre l'image et tout le reste disparaît. On a commencé avec une photo tout entière. Maintenant on arrive au cercle noir de ses yeux. C'est ce qu'on appelle le regard fixe. On a commencé avec l'image, ensuite les yeux et puis ces points noirs, qui pourraient être les yeux de n'importe qui. En focalisant de plus en plus nous sommes arrivés à un point. Quelle est la définition d'un point ? La définition scientifique est qu'il n'a pas de dimension, il a seulement une existence. S'il n'a pas de dimension, ce n'est pas un objet. Donc même si vous commencez avec la méditation avec image, vous arriverez à l'état sans image. Mais pour commencer, une image aide.

Pensez aux paroles de Mâ. Choisissez votre *âsana*, fixez votre attention avec l'aide du Bien Aimé et aidez-vous du *japa*. C'est alors seulement que vous pourrez espérer avoir le nectar de la vie spirituelle.

Retranscription Vincent Destoop

ॐ ॐ ॐ

Le renoncement ne consiste pas à se détacher avec volonté. Il est le fait de ne pas s'attarder à ce qui nous laisse.

Mâ Ânanda Mayi