

## Leçon VII

# La conscience : c'est tout ce qu'on possède

*Leçon :*

*Notes:*

### Introduction

Qu'est-ce que la conscience? Cette question représente un des grands mystères de la vie. Depuis des temps immémoriaux, sages et philosophes tentent d'y répondre. Dans la philosophie occidentale, le champ d'études qui lui est consacré se nomme l'ontologie. La philosophie samkhya, dans laquelle puise le yoga, avance que la réalité absolue comporte deux pôles : la Nature ou *prakriti* vs la conscience ou *purusha*. *Purusha* c'est le Soi, le sujet, le témoin, tandis que *prakriti* représente tout le reste, c'est-à-dire tout le monde phénoménal, de la matière la plus dense jusqu'aux manifestations plus subtiles de la pensée, c'est l'objet, ce que le témoin voit. Le védanta, l'autre grande école de pensée qui origine de l'Inde, affirme que la conscience est la seule réalité, elle est Brahman. De plus, selon le védanta, l'étincelle de Brahman est présente dans chaque individu, c'est ce qu'on nomme l'*atman*. Le védanta ne reconnaît pas l'existence de plusieurs âmes individuelles mais bien un seul et unique *atman/Brahman*, lequel est la Conscience Suprême. Les *siddhas*, qui adhèrent à la philosophie du tantra, enseignent que la conscience, ou la réalité elle-même, ne peut être connue que par une expérience intérieure, à l'aide de techniques yogiques, en particulier celles associées au yoga kundalini. En ce sens, la philosophie des *siddhas* s'inspire des différentes écoles de pensée pour illustrer ce qui demeure un mystère inexplicable.

Cette leçon, comme d'ailleurs les autres, est en accord avec la philosophie des *siddhas*. Par conséquent, elle fera référence à la terminologie ou à des concepts de diverses philosophies sans toutefois toujours indiquer lesquelles. Cette leçon met aussi l'accent sur le moyen de faire l'expérience de la Vérité, laquelle se situe au-delà de toute description. On peut donc la lire comme une méditation guidée faisant appel à la partie droite du cerveau, c'est-à-dire à l'intuition, plutôt que de la voir comme un cours sur la philosophie indienne.



## La conscience : c'est vraiment tout ce que l'on possède

On pense que la conscience provient de la pensée. C'est faux. C'est plutôt la conscience qui a créé la pensée. Bien que la pensée semble dépendre du corps ou du monde phénoménal, c'est tout le contraire. Observer et comprendre la pensée, c'est la conquérir. Qui plus est, vaincre la pensée c'est conquérir le monde puisque l'un et l'autre ne sont que les pôles d'une seule et même chose. Notre nature véritable est Être/Conscience/Béatitude. Chacun d'entre nous est Conscience Infinie. Celle-ci est toutefois limitée par notre conditionnement mental. Les concepts de ce qu'est la Vérité ainsi que les tares de la pensée (avidité, doutes, peurs, aversions) ne sont que des voiles obstruant la Vérité. On est limité par le temps, l'espace et la causalité.

Sans la conscience, rien n'existe. La philosophie du yoga enseigne que le monde phénoménal n'est rien d'autre que le mouvement de l'énergie dans la conscience, lequel forme les cinq éléments que l'on retrouve dans la nature. De la même façon, le corps physique est le résultat du mouvement de la pensée dans la conscience. La toute première forme/pensée émergeant de la conscience donne naissance au monde phénoménal. Cette même conscience est aussi à l'origine des règnes animal, végétal et minéral. *Cit shakti* est le terme sanscrit identifiant l'énergie/conscience qui détermine la nature de chaque objet. On dit que tant que toute molécule n'a pas réalisé sa véritable nature, qui est *atma shakti*, l'énergie/conscience ou *cit shakti* crée l'illusion du monde phénoménal. Le *prana* (énergie vitale) se déplaçant dans la conscience donne naissance à la pensée. Lorsque celui-ci est immobile, la pensée est équanime. Les distinctions et les différences présentes dans la pensée sont ainsi causées par un conditionnement qui maintient le mental agité.

La *kundalini shakti* est un aspect de l'énergie vitale. Dans sa forme active, elle constitue l'énergie qui circule dans le corps et qui est responsable des mouvements de la pensée, de l'intellect et de la conscience de soi (l'ego). Sans la conscience, même l'ego n'existe pas. La conscience est présente partout, la création entière vit en elle. Comme le dit la philosophie védanta : « un objet ne peut exister là où un autre objet existe déjà. » Le conflit qui existe dans le monde est provoqué par le choc entre la pensée du « je » d'un individu et la pensée du « je » d'un autre individu. Sur le plan de la conscience, il n'y a pas de conflit dans le monde phénoménal des pensées et des objets. Le conflit survient du fait que le « je » s'identifie à ses pensées, à ses émotions, à son ego. Ce phénomène donne naissance à l'individualité. On est conditionné à croire que l'on est son corps et sa personnalité, laquelle agit, pense, analyse, juge, apprend et accomplit des choses, tout cela grâce au pouvoir du cerveau. Pourtant, le cerveau n'est rien d'autre



qu'une manifestation de la conscience/énergie. Il en va de même pour le corps et l'intelligence.

Dans la philosophie védanta, la perception se définit comme suit : « la conscience, telle un rayon descendant dans le mental, illumine et prend la forme de tout objet perçu. » Les objets qui semblent exister à l'extérieur de soi possèdent leur propre image dans le mental. Les yeux transmettent au mental une forme ou une image et celui-ci détermine si cette forme ou image est « bonne » ou « mauvaise. » Le mental décide « ceci est bon », « cela est beau » ou « cela est laid. » Les oreilles transmettent aussi une information au mental sous forme de vibration sonore, mais c'est le mental qui établit si cela est harmonieux ou discordant. Toutes les formes ne sont que des créations mentales. Telle est donc la nature de la conscience/énergie : selon ce qu'elle conçoit être, que cela soit réel ou imaginaire, elle le devient, oubliant ainsi sa véritable nature. Ainsi, bien que le Soi soit pure conscience, percevant des objets extérieurs à lui, il s'imagine être irréal. Le but du yoga est de faire l'expérience du Soi véritable, telle une conscience se manifestant à travers le corps, la pensée et l'âme. L'objectif est de s'immerger dans la connaissance que sa conscience n'est pas différente de la Conscience Suprême, que la personnalité n'est pas différente de l'expérience, que l'âme n'est pas différente de la pensée, que la pensée n'est pas différente des sens, que les sens ne sont pas différents du corps, que le corps n'est pas différent du monde et que le monde n'est rien d'autre que le Soi, lequel est pure conscience.

La conscience est le véritable « je » qui siège dans le corps, la pensée et l'âme de chacun d'entre nous. Durant la vie, le corps se détériore et se régénère sans cesse. De son côté, le mental émet constamment des pensées à mesure que les sens sont stimulés par le monde extérieur lequel change sans arrêt. Seule la conscience ne change pas, toujours présente, immobile et éternelle. La conscience qui se manifeste à travers nos yeux d'enfant est la même conscience qui s'exprime aujourd'hui, et qui continuera de briller même après que notre corps aura rendu l'âme. La conscience n'est pas sujette au changement. Elle représente la lumière du Soi, laquelle projette le monde par l'intermédiaire de la pensée.

La lumière du Soi de la Conscience Infinie est la véritable nature de chacun d'entre nous. Elle se manifeste sous forme de matière, de pensée et de *prana*. La conscience est l'énergie vitale à l'origine du *prana*. Le *prana* est le sang de la vie. Il est responsable de la préservation du corps, des pensées du mental, de l'intelligence de l'intellect et de la personnalité. On naît tous avec trois corps : le corps physique, le corps subtil et le corps causal. Le corps physique est constitué de matière dense. La matière est constituée des 5 éléments; terre, feu, eau, air et éther. Le corps subtil est formé de matière plus subtile, la pensée et le *prana*. Il est



aussi constitué par les sens liés aux organes et les 5 *pranas* et les 4 aspects de la pensée.

C'est la pensée, la mémoire et l'intellect qui rendent le monde que l'on voit réel, et qui déterminent si mes perceptions sont exactes. Les sens procurent l'expérience du monde. Le monde fournit l'occasion d'agir. Les fonctions des organes des sens et des organes d'action font partie du corps physique. Le corps causal est le vêtement de l'âme, le *jivatman* en sanscrit. Selon Sri Aurobindo, l'âme (qu'il nomme l'être psychique) est la conscience divine projetée dans la matière afin que celle-ci se réveille et retourne à sa source. L'âme n'est pas la même chose que le Soi éternel, car, n'étant pas permanente, elle est donc imparfaite. L'âme (*jiva*) évolue en conscience à travers les expériences de la vie. Elle enregistre tous les sentiments, les souvenirs, les désirs et les mérites ou démérites karmiques. L'âme est le siège des tendances du mental, elle représente l'inconscient. La pensée elle-même est le reflet de l'âme dans la conscience. L'âme est le véhicule de la personnalité. Elle gouverne la vie à travers l'ego. Le sentiment de séparation se situe sur le plan de l'âme. L'âme naît et évolue à travers ses multiples incarnations et se réabsorbe finalement dans la lumière éternelle.

Les corps physique, subtil et causal n'existent pas dans la réalité du « je ». Seulement, on est tellement conditionné à s'identifier au corps et à la perception des sens que l'on ignore sa véritable nature. Pour comprendre que le « je » n'est rien d'autre que le Soi, on doit cesser de s'identifier à l'ego, à la personnalité. Les *siddhas* enseignent qu'en développant sa conscience on parvient à maintenir une présence de tous les instants et l'on comprend alors que c'est la pensée qui crée le monde. On doit réaliser qu'aussi longtemps que sa pensée s'identifie aux objets du monde, le voile qui dissimule la vérité demeure. Par contre, dès que l'on cesse de s'identifier aux objets du monde, le voile se lève.

### À la recherche de la conscience

Quand on comprend avec l'intellect ce que signifie la conscience, on commence à en observer la présence en soi. On peut alors vivre sa vie tout en sachant que la conscience existe au-delà du corps et des sens. Chaque individu reconnaît, par un procédé d'élimination, que sa véritable nature se situe au-delà de son corps, de ses émotions, de ses pensées et de ses croyances. Chacun peut faire l'expérience que la conscience se déplace du corps à la pensée, aux choses et personnes « extérieures » à soi. Ça n'est que lorsqu'on lâche prise sur son identification au corps et à l'inconscient qu'on prend conscience de sa véritable nature.



Le véritable « je » est pure conscience et il se distingue du corps et de la pensée. Il existe sur le plan de l'Esprit. C'est lui qui rend la perception possible. Il est le témoin. Il représente l'Être absolu, lequel ne connaît ni la naissance, ni la mort, ni le changement. Il est immortel et transcendant. La Conscience Suprême est la véritable nature du soi individuel. La conscience existe dans le corps sous forme de lumière, elle interpénètre tout. En fait, c'est la conscience lumineuse qui permet le mouvement du corps. Les pensées aussi se déplacent grâce à cette conscience lumineuse. Cette conscience lumineuse, qui est présente dans toute la création, est impersonnelle car elle agit à travers tous les êtres vivants, en toute circonstance, et en tout lieu. La conscience est comme l'espace, elle est immobile et omniprésente.

### Pratique suggérée :

Assoyez-vous en posture de méditation. Demeurez immobile et observez les pensées qui traversent l'écran du mental. Soyez calme et imperturbable et concentrez-vous à observer vos pensées. Prenez conscience de cet espace en vous qui demeure libre de toute pensée. Il existe une conscience tranquille, toujours présente, qui transcende l'agitation du mental. Plutôt que de vous identifier à celui qui pense, identifiez-vous à cette conscience, au témoin.

Avoir des pensées quand on médite, c'est tout à fait normal. Celles-ci constituent un obstacle uniquement quand on s'y identifie. Une fois que l'on atteint un état de calme mental, on doit prendre conscience de l'espace qui enrobe ce silence. Habituellement le « je » vient interférer en disant mentalement « je suis silencieux ». Voilà une description du silence, et non sa prise de conscience. La conscience est le silence et, donc, être conscient signifie que le mental est silencieux. On est la présence qui s'immerge dans le silence. Le terme le plus approprié pour désigner cette conscience est « Soi » car c'est de là qu'origine la pensée du « je. » Ainsi, au moment où l'on dit « je suis silencieux » et que l'on prend conscience du silence, à cet instant précis, le « je » existe dans la conscience. Le Soi n'a pas besoin de pensée pour exister. En fait, lorsqu'il y a pensée du « je », la conscience est perturbée, non pas à cause de cette pensée spécifique mais à cause du conditionnement à s'identifier à ses pensées. Quand il y a absence de pensée, la conscience est là. Lorsqu'on se détache des mots, des descriptions et des noms, on est conscient. À ce moment, on fait l'expérience de l'Être, du Soi. Quand la pensée cesse de formuler des concepts sur l'existence matérielle, la conscience existe en elle-même en tant que pure conscience.



La libération signifie d'être libre de toute dépendance vis-à-vis des concepts, des notions, des croyances et des dogmes. Les *Upanishads* enseignent de se défaire de toute notion, même celle de la libération elle-même. Pour évoluer en conscience, on doit méditer quotidiennement, étudier les textes de sagesse, discipliner sa personnalité et cultiver le détachement. Toutefois, on ne doit pas entretenir de concepts vis-à-vis de ces pratiques. On ne doit pas non plus s'accrocher au sens de sa propre existence. Ce sont les concepts, les notions et les croyances qui nous conditionnent et limitent notre conscience. À mesure qu'on lâche prise sur ses opinions et ses croyances, on acquiert plus d'indépendance et on est de moins en moins affecté par les événements du monde extérieur. Les sentiments d'exaltation autant que de tristesse s'amenuisent alors pour laisser place à une expansion de la conscience.

### Discussion sur les états de conscience de l'être

De manière à discuter des différents états de conscience, on doit se référer aux différentes parties de l'être. La première, qui est la plus dense de toutes, est constituée du corps physique, des sens, du souffle et de la pensée consciente. La deuxième partie est plus subtile et elle est constituée de l'inconscient. La troisième représente le corps causal, le Soi individualisé ou l'âme. Enfin, la quatrième est permanente, parfaite et immortelle, c'est le Soi véritable.

La conscience se manifeste dans ces quatre états que l'on nomme aussi plans de conscience. Les trois premiers – états de veille, de sommeil et de sommeil profond sans rêve – sont faciles d'accès. Par contre, le quatrième, l'état de transcendance ou *turiya* en sanscrit, est difficile d'accès même s'il inclut les trois autres. L'état de veille est celui dont on fait l'expérience dans le monde de la matière par le corps physique. C'est l'état dans lequel on intègre ses apprentissages et l'on élimine son *karma*. Dans ce plan de conscience, le cerveau produit des ondes cérébrales de type bêta (fréquence 13-20 cycles/seconde). Le corps physique est animé par le corps vital ou subtil. Le corps vital contient le *prana*; c'est grâce à lui si le corps physique survit. Par l'intermédiaire du corps vital, on fait l'expérience du second plan de conscience, l'état de rêve. Lorsqu'on dort, la conscience délaisse le corps physique pour se tourner vers le corps vital. On fait alors l'expérience du plan astral, lequel n'est limité ni par le temps ni par l'espace. Les ondes cérébrales associées à cet état sont plus lentes et de type thêta (fréquence 4-7 c/sec). Au-delà de cet état se trouve l'état de sommeil profond sans rêve, dont on fait l'expérience à travers le corps causal, celui de l'âme. Le corps causal, d'où son nom, donne naissance aux corps vital et physique. Les ondes cérébrales y sont de type delta (fréquence 0-4 c/sec). Dans cet état de sommeil profond, le monde de l'astral s'évanouit. Toutefois, le Soi connaît cet



état car lorsqu'on se réveille, on sait que l'on sommeillait profondément. Le quatrième état, celui de *turiya*, est un état de supra-conscience correspondant à la conscience du Soi. Sur ce plan de conscience, on fait l'expérience de l'état de divine béatitude. Cet état de supra-conscience illumine l'inconscient et constitue le procédé de réalisation du Soi. Les ondes cérébrales y varient de bêta à thêta, avec une prédominance d'ondes de type alpha (fréquence 8-12 c/sec).

### L'état de veille

À l'état de veille, la conscience perçoit les objets du monde extérieur, cela permet de nous adonner à nos activités. Dans cet état, la pensée occupe le cerveau. C'est un état dans lequel on s'identifie au sujet alors que tout le reste est extérieur à soi (objet). Sa conscience s'identifie alors avec les corps physique et vital et ses constituantes; les 5 éléments, le souffle et l'ego. On perçoit le monde à travers les 5 sens et leurs organes. Chaque sens est associé à un élément. L'odorat provient de la terre; le goût de l'eau; la vue du feu; le toucher de l'air; et l'ouïe de l'éther.

Les 5 *vayus* permettent les différentes actions que l'on exécute chaque jour : parler, marcher, se reproduire, éliminer, etc. Les fonctions du corps dépendent de ces 5 *vayus* ainsi que des 4 aspects de la pensée; *manas* (la pensée consciente ou objective, l'instrument des sens et des pensées), *buddhi* (l'intellect et la volonté), *chitta* (le subconscient, la pensée subjective, la mémoire) et l'*ahamkara* (l'ego). Ces 4 aspects reflètent différents types de pensée. Le *manas* est en relation avec les objets extérieurs, il est responsable du doute et de l'indécision. La *buddhi* s'active lorsqu'on évalue ou que l'on prend une décision. La *chitta* est impliquée dans la faculté de mémoire et elle est en activité quand on se concentre. C'est aussi dans la *chitta* que sont enregistré les *samskaras* et les souvenirs. L'*ahamkara* est responsable de la conscience de soi et de l'identification à ses pensées. L'*ahamkara* est directement lié à la pensée du « je ». Quand un doute ou un souvenir émerge en soi en tant qu'objet, cela relève de *manas* ou de la *chitta*. Par ailleurs, dès qu'on s'y identifie et que le doute se transforme en la pensée « je doute » ou que la mémoire devient « je me souviens », il s'agit alors de l'*ahamkara*. La détermination provient de la *buddhi* et ensuite c'est l'*ahamkara* qui s'en empare et agit. Ces 4 aspects de la pensée, il va sans dire, sont liés entre eux et travaillent ensemble. La pensée dirige ses décisions vers la *buddhi* laquelle les redirige vers les organes d'action. L'*ahamkara* identifie et interprète ce qui est perçu par les 5 sens. Pendant ce processus de perception, l'*ahamkara* interagit avec le monde extérieur, ce qui active *manas* et *buddhi* et donne lieu à des pensées.

Par la pensée juste, le raisonnement et la contemplation, on acquiert une autonomie de pensée, laquelle est primordiale pour devenir co-créateur de sa vie.



Chez la plupart des gens, les pensées sont volatiles et manquent de clarté. Elles vont et viennent sans que l'on en soit conscient. La plupart de ses pensées contribuent à créer beaucoup d'indécision et de confusion. Par la pratique des techniques de concentration et de méditation du kriya yoga de Babaji, on développe le pouvoir du mental ainsi que des formes-pensées claires. Par la pratique régulière de la discrimination, de la réflexion et du détachement, on dynamise ses pensées, on clarifie ses idées et ses concepts et on aiguisé son intellect.

Méditer sur un sujet développe la pensée. Par la pensée juste, on a la faculté de prendre n'importe quel sujet ou situation et remonter à sa source pour en comprendre la cause. Il suffit seulement d'avoir la volonté d'abandonner un vieux concept pour se montrer réceptif à un autre. On doit avoir le courage d'accepter une réponse même si ça n'est pas celle que l'on veut. Dans un autre ordre d'idées, dans l'état de veille, la conscience relève de la pensée objective et est donc limitée par le temps, l'espace et la causalité. Toute l'information y est filtrée par l'ego. Il est donc important de comprendre que dans l'état de conscience de veille, on est limité par le champ de connaissance accessible dans cet état particulier.

#### **Pratique suggérée :**

Pendant les 30 prochains jours, méditez sur un sujet choisi.

Gardez le même sujet pendant tout le mois. Laissez le mental s'agiter et les pensées se précipiter puis se calmer. Détachez-vous de toute pensée qui n'est pas reliée au sujet de votre méditation.

La pensée donne lieu à un rêve que l'on vit les yeux ouverts. L'état de veille ne représente pas la réalité absolue puisque sa perception des expériences et des situations change constamment. La vérité est présente dans les 4 plans de conscience. La conscience de veille, de son côté, n'existe pas dans les états de rêve et de sommeil profond. Ainsi, on peut dire que l'état de veille est une métaphore dans laquelle on joue un rôle particulier et où l'on connaît certaines expériences karmiques. Ce qu'il importe de savoir, c'est qu'il n'est pas nécessaire de souffrir de ces expériences, à condition bien sûr de les interpréter comme des situations permettant de se transformer et d'évoluer. Cela peut aider de vivre dans l'état de veille comme s'il s'agissait d'un rêve.





### L'état de rêve

La vie fait appel à l'imaginaire tant dans l'état de rêve que dans l'état de veille. Toutefois, contrairement à l'état de veille, l'état de rêve ne permet pas de percevoir les manifestations de la pensée. La conscience de rêve est plus subtile que celle de l'état de veille. Pendant le sommeil, le corps physique et les sens sont au repos et la pensée seule est en activité. Évidemment, le corps subtil aussi est actif dans l'état de rêve. C'est la conscience qui le vitalise. La lumière présente dans les rêves indique que la conscience elle-même est lumineuse. Néanmoins, c'est la pensée seule qui fait l'expérience des rêves. Dans l'état de rêve, on ne se perçoit pas comme le sujet, non plus que les objets dans le rêve ne sont perçus comme des objets. Dans l'état de rêve, la pensée est à la fois le sujet et l'objet. Sur ce plan de conscience, la conscience individuelle ne sait pas que le monde du rêve est différent du monde physique. Dans les rêves, la conscience n'est limitée ni par le temps ni par l'espace ni par la causalité. C'est pourquoi on accomplit dans ses rêves des choses qu'il serait impossible d'accomplir dans l'état de veille. Par exemple, on peut voler, donner naissance ou encore attaquer physiquement quelqu'un. On vit dans les rêves comme si c'était la réalité. Comme la pensée est, sur ce plan de conscience, à la fois le sujet et l'objet, le fait de voler ou d'attaquer une personne n'est pas différent de la pensée elle-même. En fait, les rêves semblent parfois si réels que la pensée confond le rêve et la « réalité ».

Lorsque la pensée s'est retirée des sens, celle-ci est uniquement stimulée par les désirs et les conditionnements, les *samskaras*, qui sont enregistrés dans l'inconscient et le subconscient. Souvent, les *samskaras* (conditionnements de pensée et de comportements), ainsi que d'autres souvenirs acquis dans l'état de veille se manifestent dans les rêves. Pendant sa vie, on enregistre de l'information, laquelle est filtrée par l'ego, et les rêves sont le reflet de cette information que l'ego n'a pas été capable d'assimiler. De plus, l'ego filtre beaucoup de l'information qui parvient des sens, de la mémoire et des perceptions extra-sensorielles. Aussi, dans l'état de rêve, la pensée a accès à cette information à travers le subconscient. Sur ce plan, les expériences et les souvenirs émergent à la conscience, laquelle tente de satisfaire les pensées réprimées, tant bienfaitrices que destructrices. Bien que l'on ne rêve de ce qu'on a vu, senti, entendu ou imaginé dans la conscience de veille, les rêves peuvent n'être qu'un bruit de fond sans grande signification dans le système nerveux. Néanmoins, en général, les rêves sont le résultat d'une accumulation des désirs occultés enregistrés dans l'inconscient.

À condition de tenter de comprendre ses rêves, l'état de rêve permet une expansion de la conscience. Parfois, les rêves sont si limpides qu'ils peuvent



révéler les *samskaras* à ceux qui, par exemple, pratiquent le yoga et qui sont capables d'interpréter les rêves avec clarté. C'est à nous d'employer le discernement et le détachement nécessaires pour éliminer ses conditionnements. Ce qui est certain, c'est que les rêves peuvent mettre à jour ce qui était occulté. Le *karma*, qui représente la somme des *samskaras*, peut être évacué pendant les rêves. Par nature, les rêves sont des désirs non réalisés. On dit que l'aspect irrationnel et immortel des rêves rend le côté rationnel et mortel de l'état de veille possible. Les rêves peuvent nous révéler nos faiblesses mais ils peuvent aussi montrer le chemin vers la paix d'esprit. Parce qu'ils transmettent l'information entre les différentes parties de l'être, les rêves peuvent être une source d'inspiration et de guérison.

## Le subconscient

Le subconscient est le plan de conscience intermédiaire entre l'état de veille et l'inconscient. Cherchant à émerger à la conscience, l'inconscient passe par le subconscient qui est le plan situé juste sous la pensée consciente. On doit le dire, le subconscient possède un certain degré de conscience. Toutefois, on ne sait pas tout ce qui se passe dans le subconscient. Dans l'état de veille, une grande quantité d'information y est traitée. On rencontre des gens, on parle, on entend des conversations en personne, à la radio ou à la télévision. Bref, il y a beaucoup de bruit et de mouvement et on n'entend pas toujours bien ce qui se dit. Quelquefois aussi on n'écoute tout simplement pas ou on ne voit pas ce qui se passe autour de soi parce qu'on n'est pas attentif. Le subconscient, lui, enregistre tout ce qui parvient aux sens. Parfois, dans les rêves ou lorsqu'on n'est pas en contrôle de sa conscience, des symboles nous parviennent du subconscient. Sri Aurobindo dit que le subconscient, en plus d'être le reflet de cette vie-ci, représente l'héritage de milliers de vies antérieures et d'expériences enregistrées dans le complexe corps/esprit. Il dit aussi que le subconscient n'affecte pas directement notre véritable nature mais plutôt notre personnalité. Il ajoute aussi que le centre du subconscient est situé quelque part sous nos pieds et que, bien que l'on ne le voie pas, on peut sentir sa présence partout en nous. On peut le sentir dans sa pensée, dans ses émotions, dans ses mouvements et dans son corps. Le corps physique est constitué de cette matière subconsciente. Sri Aurobindo dit que c'est pour cette raison que le corps offre une telle résistance au changement. À son avis, le subconscient est intimement lié à la sub-conscience universelle. Cela représente beaucoup d'effort pour réussir à établir un changement dans le subconscient et chaque gain engage une véritable guerre de tranchée. Les imperfections du subconscient deviennent nos vertus.



## Amener la conscience dans l'état de rêve

Se souvenir de ses rêves et méditer sur eux aide à amener la conscience dans l'état de rêve. En travaillant à amener la conscience dans l'état de rêve, par la concentration et la méditation, on permet au contenu du subconscient et de l'inconscient d'émerger sur le plan conscient et d'ainsi intégrer les différentes parties de son être. Pour avancer sur le sentier du yoga, on doit purifier les différents plans de conscience et pas uniquement l'état de veille.

Le simple fait de prendre conscience d'un comportement ou d'un conditionnement peut suffire à le changer. En dernière analyse, on peut se servir de l'état de rêve pour entrer dans des états supérieurs de conscience. Le rêve lucide est un autre moyen d'intégrer deux aspects de sa personnalité : l'état de veille et l'état de rêve. Le rêve lucide survient le plus souvent le matin tôt après une bonne nuit de sommeil. On sait qu'on est dans un rêve lucide lorsqu'on s'éveille et que l'on est pleinement conscient que l'on rêvait. Quand on réalise qu'on rêve, on peut alors raisonner et agir volontairement. Dans l'état de rêve, on peut employer sa volonté pour changer le cours de l'expérience du rêve. Les rêves lucides paraissent aussi réels que l'état de conscience de rêve. Aussi, dans les rêves lucides, il arrive que l'on soit trop émotif ou que l'on perde son sens de l'objectivité et que l'on succombe à la panique. Or, si on est capable de rester détaché, on apprend à changer son comportement et le dénouement dramatique du rêve, ce qui a pour effet de modifier ses conditionnements et ses comportements dans l'état de veille.

### Pratique suggérée :

Pendant les 30 prochains jours, soyez attentifs à vos périodes de rêves.

Avant de vous coucher, à l'aide d'une auto-suggestion, programmez-vous pour vous souvenir de vos rêves et notez-les dès que vous vous éveillez. Une fois couché dans votre lit, étirez-vous et détendez votre corps et votre esprit, puis immobilisez votre corps. Dès que vous vous éveillez, peu importe que ce soit la nuit ou le jour, demeurez immobile et ramenez les images à la mémoire. Prenez conscience des sentiments que ces images évoquent sans essayer de les analyser et notez-les. Rendormez-vous dans cet état. Laissez-vous guider par votre intuition pour corriger toute erreur qui se révèle spontanément à vous. Garder l'attention au moins 12 minutes sur les sensations du souffle qui passe.



### Sommeil profond sans rêve

Le troisième plan de conscience est le sommeil profond sans rêve. Il n'est pas possible de faire l'expérience des états de veille et de rêve sans faire l'expérience du sommeil profond. Le sommeil profond survient lorsque la conscience se retire naturellement des organes sensoriels et moteurs et que la communication entre les cortex responsables de ces fonctions est coupée. La conscience et l'énergie vitale sont alors dirigées vers les plans supérieurs de la pensée. Les Upanishads décrivent le sommeil profond comme un état reposant, joyeux et béatifique supérieur aux états de veille et de rêve. Dans l'état de sommeil profond, il n'y a ni rêve ni désir. Sur ce plan de conscience, la pensée est complètement au repos. Le dormeur est totalement détaché, et fait alors l'expérience de la félicité.

« Cette félicité n'est pas provoquée par les objets des sens car ces derniers ne sont pas perçus pendant le sommeil profond. Néanmoins, il s'agit seulement d'un avant goût de la véritable félicité, laquelle demeure encore dissimulée par le voile de l'ignorance. Ça n'est pas le véritable bonheur mais une illusion du bonheur causée par l'absence de souffrance. » - « Dans l'état de sommeil profond, la conscience ordinaire est inactive et côtoie la conscience absolue pendant un bref instant, le temps de se revigorer et de se revitaliser. » - *Kriya Babaji*

Cet état de conscience est plus subtil encore que celui du rêve. Dans cet état, la pensée se retire en elle-même et n'est plus consciente des sons et des images mentales. On sait qu'on était dans un état de sommeil profond lorsqu'on s'éveille en disant : « comme j'ai bien dormi. » Le « je » avec lequel on s'identifie représente le corps causal, le *jiva*, l'âme. Dans le sommeil profond, on oublie tout, on ne sait rien, on ne perçoit rien et on ne projette rien. On ne sait pas ce qui se passe ni dans le monde extérieur, ni dans son monde intérieur. On n'a pas accès aux corps grossier et subtil et c'est pourquoi d'ailleurs on se trouve dans un état de béatitude.



« Réalisez que le sommeil est plus qu'un état d'inactivité. C'est une bénédiction et un tonique tant pour les pauvres et les riches, les jeunes et les vieux, que pour les saints et les pécheurs. C'est un heureux moment où toutes les créatures entrent en contact avec le Divin, au moins une fois à toutes les 24 heures. C'est un baume pour le malade et le vieux. Il représente un repos bien mérité après une dure journée de labeur culminant dans la joie. C'est l'appel de la nature pour se retirer en soi, C'est l'heure à laquelle chacun laisse de côté ses afflictions physiques, ses préoccupations et son anxiété pour entrer dans une autre vie, plus heureuse, pour entrer en communion avec le Divin. Pendant le sommeil, le corps est au repos. Pourtant, le véritable repos n'est possible que dans l'état de *samadhi*. L'animal autant que l'humain entre en contact avec la Conscience Suprême pendant le sommeil. Dans cet état, on ne perçoit pas le monde extérieur. Dans le sommeil profond, la pensée, la parole et les sens sont au repos; seule la respiration distingue un homme qui dort d'un homme mort. » – *Kriya Babaji*

Chacun de nous entre dans cet état de béatitude quelquefois par nuit. C'est ce qui permet de se revitaliser. Par ailleurs, entrer dans cet état de façon consciente est beaucoup plus difficile. Un des objectifs de la pratique du yoga est d'amener la conscience sur ce plan. Dans la mesure où l'on est capable de comprendre les mondes du rêve et du sommeil ainsi que la conscience qui sous-tend ces différents plans, la vie n'en est que plus heureuse et plus paisible. On comprend alors que l'on est responsable autant de sa souffrance que de son bonheur. En acquérant l'aptitude à accéder et à transcender ces trois plans de conscience, on fait l'expérience du Soi véritable, lequel demeure conscient dans ces trois différents états. Ni le corps, ni la pensée, ni même l'âme ne sont le véritable Soi. Toutefois, tous trois prennent leur source dans le Soi. Le Soi est omniprésent, omnipotent, omniscient, éternel et pure conscience.



**Pratique suggérée :**

Prenez l'habitude, lorsque vous allez vous coucher, d'observer le moment où vous vous endormez, faites-en une pratique quotidienne.

« Au moment précédant le sommeil, l'homme oublie d'abord son corps physique et ensuite ses conditionnements mentaux. Peu à peu, il perd la conscience de son corps. Cette inconscience part des orteils et monte tranquillement vers le sommet de la tête. Il perd graduellement le sens du toucher jusqu'à ce que l'inconscience atteigne la *buddhi*, le plan associé au centre frontal. De cet endroit, il tombe dans le sommeil après une pause d'un centième de seconde environ. En s'efforçant d'observer cet instant, on peut le détecter, mais celui-ci est très subtil. Il peut être plus facile d'en connaître le secret lorsqu'on passe de l'état de veille à l'état de rêve, que quand on passe de l'état de sommeil profond à celui de veille. Étant en pleine possession de ses moyens à l'état de veille, il est donc plus facile de retourner à la source. Quand on est capable, par la grâce de son *satguru*, de demeurer conscient lorsqu'on passe de l'état de veille à celui de rêve, on peut également l'être quand on en sort. Aussi, chaque fois que l'on va se coucher, on devrait réaffirmer sa divinité juste au moment précédant le sommeil. Par cette pratique, on crée un sentiment d'harmonie qui se prolonge jusqu'au réveil. Cela accélérera l'évolution spirituelle. Par ailleurs, on n'a pas le loisir de dormir 9 à 10 heures de sommeil ou de passer la moitié de sa vie au lit. La vie est précieuse et le temps vaut son pesant d'or. Dans un autre ordre d'idée, on peut dormir toute sa vie si ce sommeil est l'occasion de communier avec le Divin. Ainsi, il est possible de rester éveillé pendant le sommeil, tout comme il est possible de dormir dans l'état de veille. » – *Kriya Babaji, The Voice of Babaji*

Le Soi véritable ne rêve pas, ne dort pas et ne se réveille pas non plus. Le « je » représente l'ego (*ahamkara*) et l'âme, qui eux, dorment, rêvent, s'éveillent et changent sans cesse de personnalité. Le Soi demeure le témoin silencieux, celui qui sait, dans tous les états de la conscience : veille, rêve, sommeil profond sans rêve, ainsi que l'état de transcendance appelé *turiya*.

**Turiya, le quatrième état de conscience**

La félicité la plus complète est atteinte dans le quatrième état de conscience, l'état de transcendance nommé *turiya*. Pendant le sommeil profond, le sentiment de béatitude est supérieur à la joie dont on fait l'expérience dans les



états de rêve et de veille. Toutefois, ce sentiment ne peut être comparé à la pure félicité vécue dans l'état de *turya*. Cet état de transcendance non dualiste est dépourvu de toute manifestation phénoménale, c'est l'expérience complète du Soi. On ne peut s'établir dans cet état qu'en lâchant prise sur tous ses désirs et ses conditionnements de la pensée consciente. En vérité, le Soi de chaque individu représente un seul et unique Soi Universel. Dans cet état de *turiya*, on réalise l'unité de toutes choses.

### L'état de méditation

La pratique de la méditation et de la contemplation modifie la perception et élargit la conscience, donnant ainsi une compréhension approfondie des états de veille, de rêve et de sommeil. Le travail du yoga s'effectue d'abord dans un état de conscience transitoire situé entre l'état de veille et le sommeil profond. Les scientifiques nomment ce court état transitoire (3-5 min) l'état hypnagogique. Celui-ci est caractérisé par des ondes cérébrales de type alpha et par une perte de conscience de l'environnement extérieur. La plupart du temps, c'est dans cet état que les méditants tombent endormis. C'est l'état qui précède le sommeil. C'est aussi à cet état que réfère Babaji dans la pratique suggérée ci-dessus. Cette pratique vise à prolonger l'état transitoire afin d'amener la conscience dans l'état de sommeil. Un des objectifs de la pratique de la méditation est aussi de prolonger cet état transitoire.

Dans le jargon du yoga, on nomme cet état de méditation *tandra*. Mis à part le fait qu'on puisse en faire l'expérience les yeux ouverts, l'état de *tandra* ressemble à celui du sommeil. On peut avoir des visions qui ne sont ni des imaginations, ni des rêves mais des expériences réelles. Parfois, on peut voir le corps subtil ou même voyager sur d'autres plans de conscience. La conscience est constituée d'univers infinis que l'on peut visiter en méditation. Il s'agit là du chemin étroit qu'emprunte le yogi dans sa quête de la réalisation du Soi. On ne réalise son but que lorsque qu'on a acquis la connaissance des trois plans de conscience situés à l'intérieur de l'état transitoire. Au sommet de la montagne, on possède une toute autre perception, celle-là permettant de voir au-dessus, au-dessous et derrière soi. Par ailleurs, cela ne constitue pas le but ultime, lequel est atteint seulement lorsque la conscience physique cesse d'exister. Ça n'est que dans l'état de *turiya* que les différentes parties de l'être sont intégrées et que l'on fusionne enfin avec la Conscience Suprême. Ce n'est que dans l'état de *turiya* que l'on s'identifie totalement avec le témoin qui observe, séparément et simultanément, les aspects conscient, subconscient et inconscient de l'être. Celui qui a vu avec cette vision élargie ne peut plus voir autrement : quand on a tout eu, on ne peut se contenter de peu. Dans cet état, le sujet et l'objet ne sont plus



séparés. L'état de *turiya* est un état de supra-conscience dans lequel la pensée du yogi s'illumine. Cet état représente une matrice de conscience s'étendant sur les trois plans de conscience inférieurs. Ces trois plans prennent leur source dans l'état de *turiya* et se dissolvent en lui. Celui qui réalise l'état de *turiya* ne rêve plus et demeure conscient tant dans l'état de rêve que dans le sommeil profond. Il n'existe alors plus de différence entre les états de rêve et celui du sommeil car l'individu se trouve continuellement dans un état de supra-conscience. Le corps, de son côté, est libre de toute pensée, de tout désir et il s'affranchit aussi des trois aspects de la Nature, les trois *gunas* (activité, inertie et équilibre). Les trois *gunas* fusionnent en une seule et unique énergie dynamique, la Conscience Infinie. Celui qui réalise cet état de transcendance brise les chaînes qui l'attachaient au monde de la matière. Ses actions ne sont alors plus déterminées par ses sens mais par cette Conscience Suprême.

Comme le décrit Sri Shankara : « *Bien que possédant des yeux, des oreilles, une voix, une pensée et de l'énergie vitale, ce dernier est au-dessus de tout cela.* » Celui qui réalise cet état de supra-conscience ne fait plus partie de ce monde et les vibrations de sa pensée sont telles qu'il représente, à lui seul, un centre d'énergie bienfaitrice dont bénéficie le monde entier. Toute l'ascèse spirituelle vise à atteindre ce but et à s'y établir indéfiniment. Dans cet état, rien ne nous dérange, ni le feu, ni l'épée, ni la mort. Cette Existence/Conscience/Félicité représente l'Être Suprême, le Seigneur. On devient alors un pur instrument du Divin.

### Atteindre des états de conscience supérieurs par la pratique du *yoga nidra*

La pratique avancée du *yoga nidra*, le repos yogique, aide à faire l'expérience de l'état de *turiya*, après bien sûr une bonne préparation par la méditation. Le *yoga nidra* est une technique par laquelle on entre volontairement dans l'état de sommeil profond tout en demeurant pleinement conscient de son environnement. Le *yoga nidra* développe la clarté d'esprit et l'intuition. Pendant la phase de sommeil profond, on entre en contact avec la réalité absolue sans en être conscient. Par la pratique de *yoga nidra*, on amène la conscience sur les plans du subconscient et de l'inconscient. *Yoga nidra* signifie « repos yogique » ou « sommeil sans sommeil. » Il réduit l'inertie et représente à la fois un état de sommeil et un état de méditation. L'inconscient est au repos uniquement en méditation et dans le *yoga nidra*. Le sommeil procure seulement un repos partiel, car, dans cet état, la conscience se retire, et l'on devient inconscient. La qualité du repos dans le *yoga nidra* est supérieure au sommeil ordinaire; on peut donc s'en servir pour se revitaliser. Dans cet état, la pensée, le cerveau, le système nerveux, les sens et le corps physique en entier sont au repos. Le *yoga nidra* diffère de la méditation en ce qu'il sert à demeurer conscient dans l'état du sommeil. La





méditation développe la concentration tandis que la contemplation dans l'état de *yoga nidra* développe une conscience de tous les instants. Le *yoga nidra* procure une foule de bienfaits et on peut le pratiquer pour comprendre les subtilités de la vie. Par sa pratique, on explore des dimensions non explorées dans les états de veille, de rêve et de sommeil. Par exemple, on peut étudier de quelle façon, dans le *yoga nidra*, la pensée consciente se retire du corps physique pour venir cogner à la porte de l'inconscient. On peut alors observer le retrait volontaire de la conscience dans le corps. Par le fait d'entrer volontairement en état de sommeil et à en sortir tout en demeurant conscient, on développe aussi sa volonté. La pratique du *yoga nidra* enseigne aussi à observer, à examiner puis à garder ou à rejeter les pensées qui viennent de l'inconscient ainsi que ses *samskaras*. Les pensées négatives peuvent être rejetées tandis que les bienfaitrices sont renforcées. Bref, le *yoga nidra* aide à intégrer les trois plans de conscience et à les transcender.

La plupart de gens vivent confinés dans les limites de la pensée consciente. On ignore ses désirs les plus profonds, son potentiel et ses qualités inhérentes. La conscience se trouve fragmentée et l'on n'est incapable de développer son plein potentiel et d'employer toutes ses ressources disponibles. La seule manière de comprendre véritablement les différents plans de conscience est en intégrant les expériences psychiques des états de veille, de rêve et de sommeil à la pensée consciente. Voilà le chemin vers le bonheur, l'harmonie et la paix d'esprit. Les techniques de yoga telles la méditation, la contemplation, l'étude des rêves et le *yoga nidra* sont tous des outils permettant d'être plus conscient dans les trois états de conscience, ce qui mène finalement à la réalisation du Soi.

Les chercheurs dans le domaine de la conscience maintiennent que si l'on est capable de demeurer conscient dans les états de rêve et de sommeil, des changements fondamentaux se produisent dans le système nerveux. Ce changement pave la voie à un quatrième état de conscience, celui de la supra-conscience, dans lequel les dimensions astrale, psychique et causale sont vécues simultanément dans la perception sensorielle de l'état de veille. La neurophysiologie montre que, dans cet état de conscience, le cortex supérieur (le cerveau conscient) est davantage stimulé tandis que les centres limbaires du cerveau émotionnel subissent une baisse d'activité. Cet état de transcendance que la science commence à peine à étudier a été décrit en détails depuis des milliers d'années dans les écrits sur le yoga; il est identifié comme l'état de *turiya*, de *samadhi* ou de réalisation du Soi.



**Pratique suggérée : *yoga nidra***

La technique qui suit est une façon de débiter la pratique de *yoga nidra*. Concentrez-vous sur votre respiration avec l'intention de vous vider. Pratiquez cette technique une seule fois par jour, et pas plus de dix minutes. Le *yoga nidra* se pratique toujours couché sur le dos dans la posture de *shavasana* sur une surface ferme. Placez un oreiller sous votre tête et couvrez-vous d'un drap. Commencez par 15 respirations profondes, l'inspiration dure autant que l'expiration. Si vous inspirez au compte de 8, expirez au compte de 8.

À l'inspiration, visualisez une vague venant vous immerger en partant des pieds et montant vers la tête. À l'expiration, visualisez la vague retournant vers la mer dans le sens inverse. À chaque nouvelle respiration, observez que la vague est plus faible est qu'elle n'atteint plus le haut de votre corps. Sentez-vous de plus en plus léger. Après 15 de ces respirations, pratiquez la technique du *purna shanti shavasana* qui consiste à contracter et à relâcher une à une toutes les parties du corps. (Si vous ne connaissez pas cette technique, commencez par rouler la tête d'un côté et de l'autre puis ramenez la au centre. Ensuite, déplacez votre attention dans le bras droit puis dans la main et fermez le poing. Relâchez le poing, levez l'avant-bras jusqu'au coude, puis laissez le tomber. Levez tout le bras, puis laissez le tomber. Faites de même avec le bras et la main gauches. Continuez ce procédé de contraction/relâchement en déplaçant votre attention dans la jambe droite, puis dans le pied. Fléchissez et pointez les orteils du pied droit, puis relâchez. Faites de même avec la jambe et le pied droits. Maintenant, pivotez les jambes et les pieds de l'intérieur vers l'extérieur en sentant le dégagement qui s'opère au niveau des hanches. Relâchez les pieds. Finalement, soulevez la jambe droite de quelques centimètres et laissez la tomber lourdement au sol. Faites de même avec la jambe gauche.) Détendez-vous profondément. Poursuivez en lâchant prise sur toutes vos pensées, vos sentiments et vos désirs. Détachez-vous de vos pensées à mesure qu'elles passent dans l'écran du mental. Ne vous endormez pas. L'épicentre de votre pensée est placé sur le centre cardiaque, mais vous vous concentrez sur la sensation de l'inspiration et de l'expiration. Imaginez le souffle qui entre et sort de la région du cœur. Votre pensée et votre respiration s'harmoniseront et s'accorderont l'une sur l'autre. La respiration est légère et naturelle. Elle ne doit pas être saccadée ou en surface. Le souffle vient et va sans que vous essayiez de le contrôler. Poursuivez cette technique en vous concentrant sur la respiration pendant environ dix minutes.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM



L'Ordre des Acharyas  
du Kriya Yoga de Babaji