YOGA ET MEDITATION

Lorsque l'on évoque les techniques de méditation, on s'aperçoit qu'il existe des centaines de méthodes pour « aller à l'intérieur », de la perception du dehors à la perception du dedans.

Le yoga donne à la méditation un rôle central. C'est une méthode très efficace pour amener la relaxation physique et mentale, et pour libérer l'esprit des tensions et des complexes profondément enracinés.

La méditation est un processus de développement de la perception, grâce à laquelle nous essayons de nous rapprocher de notre MOI supérieur.

Dans la méditation, on essaie d'acquérir la complète connaissance du mental, et en même temps d'opérer un entraînement et un contrôle de ses potentialités infinies.

La méthode n'est pas tellement difficile, mais il s'agit de trouver une technique adaptée à chaque personne. Toutes les techniques visent à amener l'individu du retrait des sens à la concentration, étape ou la pure méditation (**Dhyana**) peut se produire spontanément.

La Méditation Transcendantale est une forme de mantra yoga, méthode efficace pour y arriver. Mais il y a beaucoup d'autres techniques qui sont tout aussi efficaces, telles que :

*le **Japa yoga** : pratique de la méditation qui consiste à répéter un mantra (Son psychique ou formule sacré en sanscrit ayant des effets profonds sur l'être total de l'homme et le cosmos. « OM » est le plus connu des mantras, le mantra des mantras, le son universel.

* le **Mantra siddhi yoga** : pouvoir psychique, tel que télépathie, clairvoyance, clairaudience, psychokinèse.

*le **Yoga Nidra** : sommeil psychique pour relâcher au dehors et au-dedans, chaque partie de notre être.

*le **Antar mouna** : silence intérieur, technique tantrique de méditation qui, partant d'une écoute des bruits vise, par paliers à endiguer les fluctuations du mental, pour arriver au silence mental.

*le **Chidakash** : technique de méditation sur l'espace intérieur. Chidakash signifie obscurité aperçue derrière les yeux clos ou espace intérieur. C'est l'écran sur lequel sont projetées les visualisations durant le Yoga Nidra. Existence abstraite, inconsciente, le mental plus le SOI.

***Dharana tratak** : méthode pour développer la concentration à partir du sens de la vue.

*le **Nada yoga** : yoga du son.

*le Prana vidya : connaissance et contrôle du **Prana** (l'énergie vitale, énergie fondamentale de toute vie, qui imprègne tout l'univers). Prise de conscience de la force de vie par la méditation ; technique de méditation très précise qui inclut l'expansion, la contraction, la localisatoin et la visualisation des **courants praniques** dans le corps.

*le **Kriya yoga** : forme de yoga qui libère l'énergie primordiale en éveillant les centres psychiques.

Parmi ces méthodes, les deux plus utiles pour l'homme moderne sont le **Japa Yoga** et le **Yoga Nidra** (selon Swami Satyananda Sarasvati).

La méditation elle-même vient spontanément, c'est un état et non pas une action ! Pour y arriver, il nous faut passer à travers tout un processus de relaxation. Ceci s'effectue en se retirant de l'environnement extérieur, pour plonger à l'intérieur de soi-même (Ici se trouve décrit le processus de **Pratyahara qui est le retrait des sens à l'intérieur**) qui joue un rôle central également dans le **Yoga Nidra.** Vous détournez progressivement votre perception du monde extérieur : de votre corps, de votre respiration, de votre conscient, de votre subconscient et aussi de votre inconscient, cette dernière étape étant fort difficile.

Dans le yoga on dit que dès que la conscience s'est dégagée de tout cela, une complète relaxation survient et alors la vraie méditation commence. Dans le système de Patanjali, ceci représente tout la pratique de **Pratyahara**, **Dharana** et **Dhyana.**

Le symbole psychique :

Nombre de techniques précédemment citées arrivent à Pratyahara par la pratique systématique de la prise de conscience du corps, du souffle, des bruits, et par la répétition de mantras. Le retrait des sens est obtenu d'une part en concentrant le mental, et d'autre part en le maintenant absorbé dans la perception d'éléments intérieurs (ex : le souffle), de manière qu'il oublie le contexte extérieur. Quand Pratyahara est atteint, le mental devient parfaitement centré et le problème se pose de savoir comment maintenir la conscience sur ce point particulier et comment demeurer dans cet état d'intériorité. Si l'on persiste dans Pratyahara, la conscience se retire complètement dans l'inconscience et c'est-à-dire qu'on s'endort.

Pour cette raison, lorsque la conscience se réduit à une aire limitée, on choisit **un symbole psychique** comme objet de concentration. Ce doit être un objet concret plutôt qu'une idée abstraite, un objet qui ait une forme. Par exemple une figure humaine, de haut niveau spirituel ou alors une fleur de lotus, un triangle, le symbole d'un chakra, un œuf d'or ou un simple mandala ou yantra (Figure géométrique, forme épurée du mandala, sorte d'archétype de perception visuelle servant à focaliser les énergies par le moyen du Tratak qui est la méthode pour développe la concentration à partir du sens de la vue. Cela peut aussi être un mantra qui s'est projeté dans sa propre forme ou son image (Om). Dans le Yoga Nidra, on vous propose des symboles de cet ordre.

Le Yoga Nidra est une méthode complète de méditation qui vous guide de **Pratyahara** à **Dharana**, pour aboutir à **Dhyana.**

Source : Swami Satyananda Saraswati, traduction de Micheline Flak, Apprenez à dormir

En bleu, remarques personnelles.