



ESPACE MIEUX ETRE Tara LEPAGE  
3 av. F.- GRISON 1225 CHENE BOURG  
tél.022 349 30 31 et 079 471 89 26

2C

## LA MEDITATION

*"Se fermant à toutes les sensations venant du monde extérieur, concentrant la vision entre les sourcils, rendant égaux l'inspiration et l'expiration traversant les narines, maîtrisant les sens, le mental et l'intellect, le sage, qui libre de désir et de colère, se consacre à la libération, est en vérité libéré"*

(Gita, chap.V,ver. 27-28.)

La méditation est l'acte le plus créateur de notre vie. Créateur non pas d'une oeuvre tangible ou matérielle, mais créateur par suite d'une pleine et consciente possession de toutes nos facultés créatrices: la volonté, la raison supérieure (buddhi) le mental, les sens, le corps. Grâce à ces facultés, en ce monde, nous vivons, nous aimons, nous créons des valeurs comme le beau, le vrai, le bien. Lors de la méditation, ces facultés ne se mettent pas en quête d'un monde extérieur pour servir de support à leur activité; elles découvrent un univers intérieur où elles sont créatrices, et y trouvent une joie et une plénitude bien différentes de celles du monde extérieur. Dans la méditation, il se manifeste un nouveau type de perception, une dimension spatiale et temporelle sans aucune commune mesure avec notre vision et notre expérience ordinaires du monde extérieur. Avant de donner libre cours à son inspiration, l'artiste se concentre en lui-même. En communion avec sa certitude intérieure, il se recueille sur ce qu'il veut exprimer à l'aide de la couleur. Pendant cette période, l'artiste vit dans un monde à part, engendré par lui. Il est pleinement créateur. Il n'a pas encore pris en main sa palette et pourtant, en lui-même, s'élabore le tableau magistral de sa beauté idéale. Il déborde de joie. Et souvent cet état d'âme créateur se continue même quand le peintre commence à exprimer son inspiration sur la toile; toutefois, l'intensité de cet état est moindre, car dès les premiers coups de pinceaux, commencent le choix et la recherche des teintes et de la technique les mieux appropriées à la peinture de son tableau intérieur.

Une sorte de "poursuite" s'engage, et de ce fait, l'artiste s'éloigne de son "être". Dans cette quête, l'être de son inspiration initiale est anéanti, et l'artiste s'efforce de reconstruire dans le monde extérieur une oeuvre qui soit en correspondance intime avec sa certitude intérieure.

Or, pendant la période préliminaire de gestation, créatrice par excellence, pure et libre de toute notion d'interprétation, l'état d'âme de l'artiste peut être comparé à l'état de méditation. Une expérience éprouvée dans toute sa plénitude nous enlève tout désir et besoin de la commenter. Au contraire si notre expérience est imparfaite, nous commençons à l'imaginer et à l'interpréter pour nous et pour les autres. Bien entendu, nous pouvons aussi avoir une expérience authentique et désirer en parler pour la faire partager à d'autres. Durant la méditation, nous sommes au zénith de la créativité. Nous amenons l'infini et l'indifférencié sur le plan du fini. Toute création ne saurait avoir lieu sans la venue de l'indéterminé sur le plan du déterminé, sans la coopération des deux, sans l'interaction de l'Eternité et du Temps, de l'esprit et de la matière.

Nous devons être dans un état de réceptivité, de silence et de passivité. Quand nous méditons, nous choisissons de réduire le corps, les sens, le mental, et toutes les autres facultés au silence, au repos spirituel. Nous choisissons, il n'y a pas d'effort à faire dans ce terme: le fait de choisir implique notre découverte d'un état supérieur à la condition humaine ordinaire. Dans la méditation nous optons pour la spiritualité de notre être. Durant la méditation nous nous juxtaposons à notre être, nous nous juxtaposons à la foi, à l'espérance, à la charité, à l'amour, car notre être est le foyer ou le centre de ces trois vertus.

Tant que nous croyons être sous l'emprise de quelque chose ou de quelqu'un, tant que nous nous sentons opprimés, notre méditation n'est encore ni stable, ni profonde. Quand nous sentons notre intérieur pareil à la lampe dont la flamme brûle sans vaciller à l'abri du vent, quand nous sentons notre intérieur rempli de certitude, pareil au ciel dont les nuages vont bientôt se répandre en pluie fécondante, quand nous sentons notre intérieur comme l'océan sans vague et sans ride, alors, soyons-en sûrs, notre méditation est devenue stable et profonde.

HARE OM TAT SAT.



## LE JAPA YOGA

De tous les systèmes de yoga construits pour mener à l'état de Pratyahara, et au-delà, le japa yoga est le plus simple, le plus efficace, et praticable par tout le monde, et partout. Japa signifie "tourner" et japa yoga signifie l'union de votre être avec les plus hauts degrés de la conscience, par rotation du conscient.

Il est nécessaire d'avoir un mantra pour la pratique du japa yoga. Un mantra est un ensemble de sons vibrants qui ont un effet sur le mental et le psychisme de l'être. Les traditions disent que le mantra est meilleur s'il est donné par un maître ou par un rêve. Un point important est que le mental doit être complètement impressionné par le mantra. Quand le mantra est répété à voix haute, il crée des vibrations sonores dans la personne. Il a alors une action physique. On se sert d'un

chapelet, ou mala, pour ce faire. L'intérêt du mala est d'éviter la dispersion du mental pendant le japa yoga.

Le mental devient progressivement relaxé, détendu, et concentré. Toutes les facultés physiques et mentales sont alors plus efficaces. La répétition du mantra semblerait être un processus naturel venant des profondeurs, et le mental serait alors un observateur non concerné de ce processus spontané. Quand d'autres pensées pénètrent dans le mental pendant la pratique de japa, et il y en aura sûrement, l'étudiant doit les regarder aller et venir, en spectateur, témoin. Il ne doit pas laisser ces pensées étrangères perturber le mouvement de la main. Japa est subdivisé en 4 parties:

\* audible (baikhari) pour débiter dans la pratique, rien de tel. En quelques semaines de pratique vous atteindrez le calme du mental, et les sons de votre voix rechargeront votre être en énergie. La visualisation sera facilitée, et Antar Mouna un jeu d'enfant!.. ou presque. Si vous pratiquez la méditation sur un objet particulier, et que vous avez de la peine à vous concentrer, pratiquez une heure le japa audible, et asseyez-vous pour la méditation.

\* chuchotant (upanshu) où seul l'étudiant peut entendre, les lèvres sont mobiles, mais il n'y a presque pas de son. En général on pratique cela pour un but bien précis, pendant 8 ou 10 heures par jour. Cela peut permettre de corriger les erreurs de la destinée, en tous cas certaines personnes le croient, et certains mantras ont un effet certain sur la santé physique.

\* mental (manasik) à ne pratiquer que lorsque les deux stades précédents sont maîtrisés. C'est la forme la plus commode et la plus pratiquée de japa. Pour les étudiants bien préparés, c'est aussi la forme la plus forte. Les textes disent que c'est assez pour conduire l'être à l'illumination.

- écrit (likhit) C'est ce qui est conseillé après les trois autres formes, lorsque la concentration s'est bien améliorée. On l'écrit 100 fois en rouge, en bleu, en vert...Les lettres doivent être le

plus petit possible, et écrites avec beaucoup de soin, de concentration, et en prenant un grand soin de l'esthétique et de la beauté, et ceci est relié directement avec la forme mentale, puisque l'écrire demande une répétition mentale du mantra.

Si vous avez un mantra, une bonne façon de procéder est de diviser votre pratique en 3 parts de baikhari, 2 parts de upanshu, et 1 part de manasik. La tradition dit que quand une personne a commencé la pratique des mantras, elle continuera toute sa vie. Japa yoga est une voie sûre, efficace, même si elle est longue. Elle augmente l'effet des autres pratiques de yoga, et donne à l'étudiant une stabilité à toutes épreuves dans sa vie intérieure.

QUELQUES MANTRAS :

-1-	OM NAMAH SHIVAYAH	-9-	OM SHAKTI OM
-2-	OM MANI PADME AUM	-10-	HARE OM TAT SAT
-3-	PAIX HARMONIE PAIX	-11-	SALAM
-4-	SO HAM	-12-	TAT VAM ASI
-5-	OM SHIVA OM	-13-	LA SPHERE D'AMOUR INFINI DE DIEU M'ENVELOPPE ET ME PROTEGE
-6-	ALLAH HUWA	-14-	KYRIE ELEISON
-7-	ASATO MA SAT GAMAYA	-15-	TAMASO MA JYOTIR GAMAYA
-8-	MRITYOR MAMRITAM GAMAYA	-16-	AVE MARIA

Vous pouvez vous procurer les chants du cours "Kirtans" sur cassette pour vous aider dans votre pratique...



**Vasanas:** les projets, les espoirs, sur le futur, pure illusion, engendre la douleur

**Samskaras:** les regrets, les remords, les impressions du passé, la mémoire, les souvenirs, pure illusion, le passé est mort, engendre la douleur.

**Vrittis:** les tourbillons, les cercles concentriques à la surface du lac, lorsqu'une pierre y est jetée, les modifications du mental, singe fou, qui a bu trop de vin, et dont la queue a pris feu...

**Indriyas:** les sens corporels, le chaud, le froid, la faim, la soif, les douleurs, les tensions, les crampes, les chatouillis, et tout ce qui peut distraire physiquement..., la sonnerie du téléphone, le claquement d'une porte, un bruit de moteur, la sirène des pompiers, les mouvements du voisin, ou ses ronflements... Une solution: pratyahara, y renoncer! Les indriyas englobent, en sus de l'esprit, les organes de perception et d'action. Les organes de perception sont l'ouïe, le toucher, la vision, le goût, l'odorat; les organes d'action sont la parole, la main, le pied, l'anus, et les organes sexuels.