

# MEDITER EN SILENCE

Dans nos fonctionnements ordinaires, la stimulation des sens par l'environnement ou la mémoire est permanente. Les pensées émanent le plus souvent du monde phénoménal, de la source de notre propre vie donc personne ne peut les arrêter, ou pas très longtemps. Elles arrivent comme des vagues et repartent... Par la pratique de la méditation silencieuse, peu à peu, les vagues s'estompent.

Dans le silence, il convient d'observer ce qui vient à l'esprit.

La conscience peut cependant totalement épouser l'action et la parole ; c'est la conscience qui observe en témoin, sans s'impliquer. *Madhyâsta*, elle se tient au centre, immobile et en silence, équanime, impartiale, impassible. Exercer son moi-observateur est un premier pas capital pour apprivoiser la conscience : il s'agit de se placer en auditeur de ses pensées, de ses paroles et en spectateur de ses actes ; apprendre à concentrer son énergie sur certains points énergétiques essentiels en est un autre, avançons pas à pas...

Yoga Sûtra |. 2 : *yogacittavrittinirodhah*

Traduction : Le contrôle des modifications ou modes d'être de l'esprit est yoga.

Cette pratique demande un engagement qui est de s'entraîner à la concentration dans la vie quotidienne. La concentration est favorisée par la pratique du hatha-yoga qui restaure l'équilibre et renforce la vitalité du corps, notre véhicule, notre citadelle, notre temple.

Il convient donc pour progresser dans cette voie d'observer l'activité automatique du mental, qui est une attitude ancestrale profondément enracinée, et d'exercer notre discernement pour faire la différence entre l'activité automatique du mental et la conscience-témoin, en vue d'une attitude plus juste, afin que la souffrance à venir puisse être évitée.

Ce terrain est glissant, il faut donc s'accrocher !

Chacun devra composer avec son psychisme, son silence, et développer ses moyens de les maîtriser par l'expérience.

Pour soutenir notre quête du silence intérieur, la tradition du yoga nous offre nombre d'éléments précieux, essentiels à la pratique :

- Je m'installe dans une assise stable et confortable, si l'assise est impossible ou inconfortable en position allongé. Je prends conscience de mon corps, sa position : ancrage, verticalité, alignement et équilibre des axes. Je rectifie si besoin ma posture. J'observe mes perceptions, mes sensations.
- Je fixe avant de commencer la durée de ma pratique pour la structurer et libérer mon esprit de cette préoccupation afin d'être tout entier concentré sur la méditation. Je peux par exemple programmer une sonnerie pour indiquer la fin, ou une musique pour terminer plus paisiblement ma pratique...
- Je récite mentalement ou je chante mon mantra pour me relier à la supraconscience de l'Univers, à sa puissance symbolique que j'accueille.
- Je formule mon *Sankalpa*.
- Je respire en conscience en donnant un sens à ma respiration, car chaque respiration est un échange avec l'univers. Quand nous inspirons, nous recevons. Quand nous expirons, nous donnons.
- Chaque fois que me vient une pensée, une parole, une mémoire qui trouble le silence intérieur que je veux instaurer en moi, je l'offre à la conscience-énergie de l'univers, à la supraconscience, au Divin, en la symbolisant.

Être dans une vigilance calme et offrir toute pensée au Divin plutôt que de l'entretenir.

Voyons maintenant plus précisément les moyens de faire Silence...

Le mantra :

## *OM HRIM NAMAH SHIVAYA*

*Om hrīm namah Shivaya* est un mantra sanskrit traditionnel particulièrement puissant pour le Yoga car il invoque à la fois l'esprit de Shiva et de Shakti, existant en tant que couple divin dans la béatitude éternelle. Il rassemble ainsi le masculin et le féminin, et ouvre l'esprit, de ceux qui le récitent mentalement ou le chantent, au Divin.

Ce mantra est similaire au bien connu *Om namah Shivaya*, qui salue et honore « Toute la gloire de Shiva ». Celui-ci apaise tout en stimulant.

En incorporant l'élément féminin sacré avec le *bīja hrīm*, le mantra *Om hrīm namah Shivaya* renforce la puissance symbolique du précédent. Il soutient l'ardeur et la concentration et stimule à la fois la Conscience de Shiva et l'Énergie de Shakti.

*Om* et *hrīm* peuvent être considérés comme représentant Shiva et Shakti. Ils évoquent la conscience pure de Shiva, informe, et l'énergie créatrice infinie ou le formé par l'union à Shakti qui est le pouvoir de Shiva, à travers lequel il manifeste des mondes.

**Om** : La syllabe et le son sacrés de l'univers; **Hrīm** est un bīja, ou mot-semence, mantra qui lève les voiles de l'illusion; **Namah** sert à honorer ou saluer; **Shivāya** : « À la gloire de Shiva ».

Le mantra *Om hrīm namah Shivaya* est traditionnellement utilisé pour activer un nouveau mala lors d'une cérémonie dans laquelle le mantra est chanté avec chaque perle du mala soit 108 fois, puis le *mala* est amené au cœur et au troisième œil afin de créer une connexion spirituelle entre le pratiquant et son mala. Enfin, en ce qu'il symbolise l'union de l'homme et de la femme, ce mantra est parfois chanté pour renforcer les mariages.

## Respirer en conscience :

Je commence par observer ma respiration spontanée le temps de quelques cycles respiratoires : Inspiration / Expiration, puis je m'exerce à détendre mon diaphragme pour pratiquer une respiration complète (abdominale, thoracique et sous-claviculaire) afin de favoriser les échanges gazeux et harmoniser la circulation énergétique.

Je me prépare à orienter mon souffle, je vais suivre un processus respiratoire par étapes, tout en activant la conscience-témoin lors de chaque I, chaque E, de **3 à 5 fois chaque étape**, avec au fur et à mesure des suspensions de souffle poumons pleins : SPP, sans jamais forcer.

1. Inspir : je me concentre sur le 3<sup>ème</sup> œil, *Ajna chakra* en inspirant vers ce centre énergétique à partir des narines et j'accueille les sources de négativité du jour, puis une à une puis à l'expir...  
Expir : je me concentre sur le nombril en le poussant vers la colonne vertébrale en contractant doucement le ventre, afin d'éliminer la négativité.
2. I : du sacrum au sommet de la tête, j'absorbe *Prâna*, le souffle inhalé, l'énergie d'appropriation du Souffle, située dans la partie supérieure du corps, de la taille à la tête,  
SPP légère : concentration sur le plexus solaire pour activer *Samâna*, l'énergie d'assimilation et de digestion, concentrée dans l'abdomen,  
E : du sommet de la tête au sacrum, j'expulse *Apâna*, le souffle exhalé, dans la partie inférieure du tronc, de la taille au bas du tronc ; je me détends, j'élimine les toxines, les tensions.
3. I : depuis le centre de la Terre vers le Ciel infini, j'accompagne l'ascension d'*Udâna*, l'énergie d'expression et d'élévation, qui fait monter le corps subtil du Soi, présente dans le *Samadhi* et au moment de la mort,  
SPP : je concentre *Vyâna*, le souffle diffusé, l'énergie de distribution et de cohésion, présente dans la suspension de souffle, située partout dans le corps  
E : depuis l'Infini vers le centre de la Terre, j'exhale *Apâna*, je détends, je relâche, je me confie à la Terre.

4. I : je marie dans mon Cœur l'Énergie de la Terre et du Ciel  
SPP : je me concentre sur les Souffles réunis dans mon Cœur  
E : je diffuse *Vyâna*, l'énergie de distribution et de cohésion, dans le corps tout entier, je dirige mon souffle vers la surface de ma peau, mes extrémités, à travers toutes les cellules du corps, tous les tissus.
  
5. I : je marie dans mon Cœur l'Énergie de la Terre et du Ciel  
SPP : j'y concentre l'Énergie du Cœur, énergie d'amour inconditionnel, énergie de non-violence, de guérison, la plus puissante de l'Univers  
E : je diffuse cette Énergie dans l'Univers autour, à l'Infini

À présent, je plonge dans la méditation silencieuse, en conscience du Souffle qui me traverse. J'utilise le mantra en le répétant à chaque inspir et à chaque expir et chaque fois qu'une pensée arrive, afin de canaliser et harmoniser mon mental, je l'offre à l'Univers, au Ciel Infini.

*Âjna chakra*, au 3<sup>ème</sup> œil, mon centre de commandement, est activé, tous mes chakras sont alignés, stimulés ; par le biais du souffle, de la puissance du mantra et de l'intention, je m'ancre et j'élève ma conscience individuelle afin de l'unir à la conscience universelle.

Je vais à la rencontre du Soi. Je m'ouvre à la rencontre de ma vraie nature.

Je continue de symboliser chaque pensée, parole, mémoire qui m'arrive et trouble mon silence intérieur par une opération psychique et je l'offre à *Svâha*, le Ciel Infini, en imaginant par exemple l'offrande d'un pétale de fleur comme le font les hindous pour honorer la divinité ou encore en me plaçant à l'écoute de la vibration du son, en l'accueillant comme un cadeau de l'univers que je reçois, que je redonne... je me tais, j'écoute, j'offre mon présent à l'univers, je me libère des tourbillons du mental, je laisse place au silence qui régénère...

---

A la fin de ma méditation, je ramène doucement mon attention vers le corps ... le souffle... le cœur...

Depuis mon cœur, je diffuse l'énergie en moi et autour de moi, à l'infini.

Puis, j'ancre l'énergie accumulée dans la méditation et le silence en mon cœur avec gratitude et humilité.

Je vais retrouver le monde phénoménal en conservant dans mon Cœur ce sentiment d'Union à la Conscience Universelle, je m'y prépare en répétant 8 fois ou plus le mantra :

*OM NAMO NARAYANA YA*

Source :

Enseignement de Mitri Ritodgata Mahasthita.

« La qualité de la méditation se mesure au fait que la vie est meilleure après. »

Il pratique lui-même cette méditation durant une heure chaque matin et de 7h à midi tous les vendredis matin.