

# Diriger les sens vers le Soi

## Exposé de Margaret Simpson

Les sens font partie intégrante de notre existence. Ils sont les instruments au moyen desquels nous percevons le monde qui nous entoure et interagissons avec lui. Cependant, quand nous sommes captivés par ces interactions et commençons à croire que le bonheur réside dans les objets extérieurs et la satisfaction des sens, nous oublions que la véritable source de la joie et de la plénitude vit en nous en tant que Conscience divine, en tant que notre Soi. Donc, si nous voulons atteindre la pleine connaissance du Soi, un préalable important est de maîtriser les sens au lieu d'être sous leur contrôle.

Depuis des temps immémoriaux, on dit en Inde que les sens sont entêtés, indisciplinés et doivent être contrôlés. Dans l'une des Écritures les plus anciennes de l'Inde, la *Katha Upanishad*, nous trouvons des versets comme celui-ci :

Quand un homme manque de compréhension  
et que son esprit n'est jamais sous contrôle,  
Ses sens ne lui obéissent pas,  
se conduisant comme de mauvais chevaux avec leur cocher.  
Mais quand un homme a une juste compréhension  
et que son esprit est toujours sous contrôle,  
Ses sens lui obéissent vraiment,  
comme de bons chevaux obéissent au cocher.<sup>i</sup>

Cette métaphore évoque la relation étroite entre l'esprit et les sens et aussi le rôle crucial que joue l'esprit pour mettre les sens sous contrôle.

Dans les Écritures et la philosophie indiennes, les sens incluent les cinq facultés de perception (la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher) et aussi les cinq facultés d'action (la locomotion, la dextérité, l'élimination, la reproduction et la parole).

Le rôle des sens est d'être au service de l'esprit comme instruments de perception et d'action. L'esprit guide et contrôle les sens, qu'ils soient dirigés vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

Dans le yoga, le processus de maîtrise des sens est appelé *pratyāhāra*, ce qui signifie littéralement « le retrait des sens » ou « tourner les sens vers l'intérieur ». Le sage Patañjali, dans ses *Yoga Sūtras*, inclut ce processus dans les « huit membres du yoga. »<sup>ii</sup> Ce guide de méditation comporte un programme par étapes qui conduit le chercheur dans un voyage intérieur partant de l'état de veille pour aboutir au *samādhi*, l'absorption méditative. En *samādhi*, l'esprit est complètement calme et demeure, exempt de pensées, dans la conscience-témoin du Soi.

Pour Patañjali, *pratyāhāra* est la cinquième étape de ce voyage vers l'intérieur et donne accès aux états de méditation les plus profonds. Selon le sage :

*Pratyāhāra* est le détachement des sens  
des objets [qui mobilisent leur attention],  
comme s'ils imitaient la nature propre de l'esprit.<sup>2</sup>

En affirmant que les sens imitent la nature de l'esprit, Patañjali veut dire que les sens ne peuvent pas agir par eux-mêmes. Ils suivent plutôt les instructions de leur chef, l'esprit. Quand l'esprit décide de tourner son attention vers l'extérieur, les sens suivent immédiatement et cherchent les objets distingués par l'esprit. De même, quand l'esprit décide de se tourner vers l'intérieur, les sens suivent en se retirant à l'intérieur, c'est *pratyāhāra*. Un commentaire ancien des *sūtras* de Patañjali les compare à un essaim d'abeilles qui suivent leur reine et s'installent paisiblement là où elle se pose.<sup>3</sup>

Ce qu'implique l'enseignement de Patañjali, c'est au cœur des mouvements de l'esprit et des sens se trouve notre faculté de volonté qui fait des choix. Voici un scénario hypothétique sur la façon dont un méditant moderne peut décider de diriger les sens sur leurs objets d'attention ou au contraire de les en détourner :

Vous méditez avec un groupe d'autres *sādhakas*. La personne à côté de vous est nouvelle, elle découvre la méditation. Elle a du mal à rester tranquille et sa veste produit un bruit de froissement à chaque mouvement. Vous devenez de plus en plus sensible à ce bruit et bientôt il envahit toute votre conscience. Vous vous agacez en pensant que cette femme gâche votre méditation. À la fin, vous vous levez pour vous installer dans une autre partie de la salle, en dérangeant peut-être plusieurs autres méditants au passage ...

Dans cet exemple, le premier sens à entrer en jeu est la faculté d'audition et l'objet de son attention, le froissement de la veste. En choisissant d'écouter ce froissement, vous permettez à votre sens de l'ouïe d'entraîner votre esprit vers l'extérieur, et déclenchez les pensées qui vont vous amener à utiliser un autre sens, la faculté de locomotion.

Le remède que vous propose Patañjali, c'est de faire appel à votre volonté et de détourner votre attention du bruit de froissement. Si votre mental s'en dégage, vous entendez peut-être encore le bruit, mais il ne vous dérange plus. Vous en êtes simplement le témoin, sans jugement. En continuant à méditer, vous allez même peut-être oublier le bruit.

Souvent, quand nous méditons, même s'il n'y a pas de distraction extérieure, l'attention de l'esprit reste tournée vers l'extérieur. L'autre matin, par exemple, quand je me suis assise pour méditer, mon esprit était agité et ne cessait de revenir à un écrit sur lequel je travaillais. Quand j'en ai pris conscience, j'ai observé cela sans passion, en me rappelant : « Je ne suis pas cette pensée, je suis le témoin de cette pensée. » Cela a produit immédiatement un effet calmant sur mon esprit et, bientôt, je me suis retrouvée installée dans « la conscience de ma conscience », où les pensées étaient présentes mais où je ne me concentrais pas sur elles.

À d'autres moments, des « objets d'attention » d'un ordre très différent peuvent apparaître en méditation. Ces images, ces pensées, ces sons ou ces sensations n'ont pas de lien immédiat ni de pertinence par rapport à notre vie éveillée. Au contraire, ils semblent naître spontanément des niveaux les plus profonds de la Conscience.

Parfois, ils apparaissent déjà bien formés ; à d'autres moments, ils émergent de façon très floue, puis fusionnent en une forme définie. Ils peuvent être d'une beauté saisissante et incroyablement détaillés. Souvent, ils comportent une lumière apaisante ou des couleurs vives. La tentation pour l'esprit, quand de tels phénomènes se produisent, est de se jeter dans l'action : « Vite ! Quelque chose se passe ! Tu es en train de vivre une Expérience ! » Et, pouf ! La vision est partie et notre état de méditation avec.

Avec le temps et la pratique, nous apprenons à empêcher l'esprit, dans ces moments-là, de se ruer sur des pensées et des interprétations, pour être simplement témoin de ce qui se passe avec une attention égale et totale. Parfois, l'expérience continue à se déployer, parfois non. Mais l'état d'attention stable donne déjà par lui-même le sentiment d'avoir atteint un résultat. En ces moments, nous jouissons de l'état auquel Patañjali fait allusion dans le *sūtra* qui suit sa définition de *pratyāhāra* :

Cela [*pratyāhāra*] donne naissance à la maîtrise suprême des sens. <sup>4</sup>

Dans le système de Patañjali, *pratyāhāra* nous équipe pour les trois étapes restantes de notre voyage intérieur : ce sont, dit-il, *dhāraṇā*, qui consiste à concentrer de façon répétée notre attention sur un support intérieur qui nous entraîne plus profondément en méditation ; *dhyāna*, quand nous parvenons à une concentration ininterrompue sur cet objet : et *samādhi*, quand nous sommes tellement absorbés en méditation qu'il n'y a même plus la moindre sensation d'un « je » et que l'esprit repose dans le Soi.

Dans la méditation Siddha Yoga, il y a un autre support vital pour le voyage intérieur : la grâce du Guru Siddha qui, ayant réalisé son unité avec la Conscience suprême, vit dans cette connaissance et a le pouvoir de la transmettre aux autres.

L'un des moyens qu'utilise Gurumayi pour cela est le mantra. La signification du mantra nous rappelle pourquoi nous méditons. La répétition des sons peut jouer le rôle d'objet intérieur sur lequel concentrer l'esprit. Cependant, le véritable pouvoir du mantra tient au fait qu'il véhicule la *shakti* du Guru.

Quand nous répétons le mantra silencieusement en combinant chaque répétition avec l'inspiration et l'expiration, notre concentration est renforcée par le pouvoir de la grâce et nous sommes attirés plus profondément en méditation.

Gurumayi a établi un lien direct entre la répétition du mantra et *pratyāhāra*. Un jour, elle a dit, en guidant des gens en méditation :

Nous allons répéter le mantra pour que les sens deviennent de plus en plus calmes. Les sens ont besoin de véhiculer quelque chose ; aussi, au lieu de sensations et d'actions, nous allons leur donner l'énergie du mantra, Nous allons emplir les sens de l'énergie du mantra.

Alors que nous sommes assis en silence, suivez la technique de *pratyāhāra*. Pendant quelques minutes, nous allons fermer nos sens à tout ce qui peut être perçu, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur.<sup>5</sup>

Il y a beaucoup de compassion dans les paroles de Gurumayi ; une acceptation des sens tels qu'ils sont, et l'apport d'une solution qui fonctionne et qui élève. C'est sûrement la façon la plus douce et agréable de calmer la nature agitée des sens.

C'est aussi une des plus puissantes. L'énergie du mantra apaise toutes les pensées et nous conduit à cet état délicieux de méditation calme et profonde où, les sens intériorisés, nous demeurons dans le Témoin. Alors, que nous méditons seuls ou dans une salle, entourés d'autres gens, nous sommes en présence de notre Soi intérieur.



---

<sup>i</sup> *Kaṭha Upaniṣad* 3.5-6; Patrick Olivelle, *Upaniṣads* (New York: Oxford University Press, 1996) p. 239

<sup>ii</sup> Les « huit membres du yoga » de Patañjali comprennent *yamas*, les pensées et actions à éviter dans la vie quotidienne pour avoir un esprit paisible ; *niyamas*, les actions positives à accomplir ; *āsana*, la posture ; *prāṇayāma*, la régulation du souffle ; *pratyāhāra*, la maîtrise des sens ; *dhāraṇā*, la concentration intérieure ; *dhyāna*, la méditation et *samādhi*, l'absorption méditative. Recueil des Aphorismes du yoga, 2.29. Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, éditions SUNY Press, Albany, 1983, Appendice D, p.449.

<sup>2</sup> *Yoga Sūtras* 2.54 ; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, (éditions SUNY Press, Albany, 1983, Appendice D) and Christopher Chapple, *The Yoga Sūtras of Patañjali*, (Sri Satguru Publications, Delhi, 1990). Traduction de Swami Shantananda, SYDA Foundation, septembre 2018

<sup>3</sup> *Yoga Sūtras* 2.54 ; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (New York: SUNY Press, 1983) p. 246.

<sup>4</sup> *Yoga Sūtras* 2.55; *ibid*, Swami Shantananda

<sup>5</sup> Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart* Vol. 2 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1989) p. 209  
Gurumayi Chidvilasananda, *Embrasse mon Cœur*, vol. 2 (South Fallsburg, NY, SYDA Foundation 1989) p.237