

UN YOGA DE
LUMIERE

PAR

GEOFFREY HODSON

UN YOGA DE LUMIERE

Un Pouvoir omnipotent est volontairement emprisonné en vous sous forme de Lumière.

Libérez-le.

Que la Lumière soit !

INTRODUCTION

Au coeur du Cosmos se trouve l'Un, l'Etre divin. Cet Un a Son sanctuaire et Son autel dans le coeur de chaque être humain. La première découverte spirituelle majeure de l'homme est de prendre conscience de cette présence divine en lui-même, "de ce Souverain intérieur, immortel, résidant dans le coeur de tous les êtres", comme il est dit dans la *Bhagavad Gītā*. Il doit ensuite s'identifier avec l'Un et être pleinement conscient de son absorption dans cet Un, "comme l'eau qui disparaît dans l'eau, l'espace dans l'espace, la lumière dans la lumière" (*Ātma-Bodha*, Shankarāchārya) et cela pour toujours. Tel est l'ultime but de l'homme. La méditation régulière, sagement dirigée, peut hâter cette identification.

Le premier but de la méditation est de découvrir que notre propre Soi spirituel est distinct de nos véhicules personnels (corps physique, émotionnel et mental) et de la conscience qui est active en eux. Certains

peuvent ne pas être aidés par cette méthode, mais d'autres qui ont un tempérament adéquat commencent par un exercice de dissociation cherchant aussi bien à distinguer l'Ego immortel de ses véhicules mortels et personnels qu'à connaître le Soi spirituel. Connaître le connaisseur peut paraître impossible au mental analytique. Cet apparent paradoxe peut toutefois être dissipé au niveau de l'intelligence humaine synthétisante et intuitive, au niveau du mental prophétique vers lequel le centre de la conscience s'élève délibérément au cours de la méditation.

Le second but est de prendre conscience que le Soi spirituel de l'homme est pour toujours partie intégrale du Soi spirituel de l'univers, le Seigneur suprême omniprésent, le Logos solaire. L'homme est un avec Dieu et par CELA un avec tout ce qui vit. L'esprit humain et l'esprit divin sont un seul esprit et connaître cette vérité des vérités transforme la vie.

La découverte de la Déité en nous-

mêmes et la découverte de son unité avec la Déité en tout sont deux expériences de la conscience. L'utilisation positive de l'imagination créatrice peut dans la méditation contribuer à acquérir ces expériences.

La pratique de la dissociation est, par conséquent, suivie par des affirmations de l'unité de l'homme avec Dieu. Ces affirmations peuvent conduire l'intéressé vers une contemplation silencieuse et une expérience profonde de l'unité avec la Déité omniprésente et transcendante, l'Un seul sans soi, sans nom.

Le développement spirituel d'un homme facilite et accélère le même développement chez tous les hommes. Cette prise de conscience est un des motifs du yoga. En outre, le yogi en devenir est aussi intérieurement intensément poussé vers elle. Pour lui ou pour elle, "il n'y a pas d'autre chemin". (*Shvetāshvatara Upanishad VI, 15*).

Cette brochure peut servir de guide préliminaire à ceux qui veulent développer leur conscience et leur spiritualité et qui, à cette fin, cherchent une méthode systématique, sûre et éprouvée. Par la suite chacun trouvera son propre chemin.

METHODE DE MEDITATION
PERSONNELLE ET DE GROUPE

=====

La méditation de groupe est dirigée par un moniteur de la manière suivante et en observant des pauses adéquates.

PREPARATION.

Le corps décontracté.

Les émotions harmonisées.

Le mental éveillé et stimulé par la volonté.

Le centre de conscience localisé dans le Soi supérieur, l'Ame spirituelle, l'Ego immortel.

DISSOCIATION.

Affirmer mentalement et prendre conscience que :

Je ne suis pas le corps physique.

Je suis le Soi spirituel.

Je ne suis pas les émotions.
Je suis le Soi spirituel.

Je ne suis pas le mental.
Je suis le Soi spirituel.

MEDITATION.

Je suis le Soi divin (*penser à la monade*).

Immortel.

Eternel.

Rayonnant de Lumière spirituelle.

Je suis ce Soi de lumière, ce Soi,
je le suis.

Le Soi en moi, l'Ātma (1), ne fait
qu'un avec le Soi en toute chose,
le Paramātma (2)

Je suis ce Soi en toute chose,

Ce Soi, je le suis.

(1) L'Ātma (*sanscrit*). L'essence spirituelle de l'homme.

(2) Le Paramātma (*sanscrit*). L'essence spirituelle de l'univers, son intelligence suprême, le Logos solaire, Notre Seigneur le Soleil.

L'Ātma et le Paramātma sont un.

Je suis Cela. Cela je le suis.

CLOTURE.

Que notre centre de conscience descende dans notre mental illuminé et réceptif à l'intuition.

Qu'il descende au niveau des émotions irradiées par la Lumière spirituelle.

Qu'il descende dans le corps physique fortifié par la Volonté spirituelle et intérieurement vitalisé.

Soyons conscients du Soi pendant toute la journée, souvenons-nous de la divine présence dans notre coeur de l'immortel Régent intérieur qui habite en tous les êtres.

Apaisons notre esprit pour que l'effet de cette méditation puisse s'étendre à toutes nos activités de la journée.

COMMENTAIRES SUR LA MEDITATION

=====

Cette méditation poursuit deux
buts :

- I. Atteindre la conscience de l'Ego.
- II. Prendre conscience de notre unité avec le Seigneur suprême et la Vie de l'univers.

Si l'on veut atteindre ces buts et obtenir un plein succès, il faut observer certaines lois immuables.

1. Sur le plan physique, il faut :

(i) S'isoler et s'assurer que rien ni personne ne nous dérangera,

(ii) Se détendre totalement, faute de quoi la conscience ne peut se dégager complètement ni du corps ni du cerveau. Ainsi il faut délibérément et régulièrement s'exercer à détendre complètement chaque nerf et chaque muscle, le corps étant à l'aise et conforta-

blement assis. Ceci doit devenir une habitude et un art.

Une fermeture-éclair ne fonctionne que lorsque ses deux premiers crochets s'engagent l'un dans l'autre. De même dans la méditation, la détente physique est essentielle pour que l'âme puisse prendre son envol.

(iii) Le rythme de la respiration devrait se ralentir jusqu'à ce qu'il atteigne le tiers ou la moitié du rythme normal. En général cela se produit automatiquement au fur et à mesure que l'on médite.

(iv) La posture durant la méditation devrait permettre au *prāna* (1) et à *kundalini* (2) de circuler plus abondamment du sacrum au cerveau par la

(1) *Prāna* (sanskrit). Le souffle-vie de l'univers.

(2) *Kundalini* (sanskrit). La force vitale électrique, créatrice, qui réside dans le sacrum.

moelle épinière. L'épine dorsale devrait par conséquent être bien droite. Sauf si l'on prend la posture orientale du yoga, il ne faut croiser ni les jambes, ni les bras. La posture égyptienne convient très bien aux occidentaux.

Si un mal de tête survient, considérez-le comme un avertissement que vous commettez une erreur technique, erreur qui doit être corrigée avant de continuer la méditation.

2. La nature astrale a besoin d'harmonie et de calme. Les désaccords entre personnes, les tensions, les émotions discordantes empêchent également l'envol de l'âme et inhibent le libre jeu de la conscience.

3. Le mental doit être en éveil et la volonté constructive, faute de quoi une sorte de rêvasserie pourrait être prise pour une expérience spirituelle, dont elle est l'antithèse.

*

*

*

Par ces moyens, la nature ternaire de l'homme atteint un état qui réduit à un minimum l'emprisonnement de la conscience. Cela ne suffit cependant pas et la conscience doit se libérer par elle-même.

Après avoir préparé ses corps, il faut s'en dissocier de la manière suivante :

"LOCALISER LE CENTRE DE LA CONSCIENCE DANS LE SOI SUPERIEUR, L'AME SPIRITUELLE, L'EGO IMMORTEL.

AFFIRMER MENTALEMENT ET PRENDRE CONSCIENCE QUE :

JE NE SUIS PAS LE CORPS PHYSIQUE.
JE SUIS LE SOI SPIRITUEL.

JE NE SUIS PAS LES EMOTIONS.
JE SUIS LE SOI SPIRITUEL.

JE NE SUIS PAS LE MENTAL.
JE SUIS LE SOI SPIRITUEL."

A ce stade, par l'imagination créatrice, le centre d'observation, la conscience, le "je" se retire du cerveau

physique et se centre dans l'Ego (1). De même, la conscience se retire des corps émotionnel et mental et se centre dans le corps causal (2).

Ce procédé peut se révéler superflu par la suite.

La pratique régulière et la volonté d'aboutir permettront à l'imagination constructive de s'exercer pleinement et de transférer toute la concentration de la conscience et de l'existence de l'homme mortel à l'homme immortel, à l'Ego dans le corps causal.

Il s'ensuit alors un effort d'ascension vers la Monade, une aspiration vers la conscience *atmique*.

(1) Ego. L'individualité spirituelle en évolution.

(2) Le corps causal. Le véhicule de la conscience au niveau de la pensée abstraite.

LE MONITEUR CONTINUE :

"JE SUIS LE SOI DIVIN, (MANAS)
IMMORTEL, (BUDDHI) (1)
ETERNEL." (ĀTMA)

L'objectif ici est de visualiser le Soi en tant que pure Volonté spirituelle (Ātma).

"RAYONNANT DE LUMIERE SPIRITUELLE."
(2)

On aura avantage à penser à soi comme à un foyer de pure lumière blanche, irradiant l'univers entier. S'identifiant lui-même totalement à cette lumière, le pratiquant affirmera :

"JE SUIS CE SOI DE LUMIERE,
CELA JE LE SUIS."

La pratique régulière de cette méthode permettra finalement de trans-

-
- (1) *Buddhi* (sanskrit). La Vie spirituelle de l'univers et de l'homme. La Sagesse intuitive.
(2) La Lumière du Logos. *Daivī-Prakriti*.

férer la conscience des niveaux physique, émotionnel et mental au mental supérieur, à l'intuition et à la spiritualité pure.

Réaliser alors que le Soi est un centre rayonnant de Lumière spirituelle et universelle concentré en un point resplendissant, tout comme on peut avec une lentille focaliser les rayons du soleil en un point de lumière étincelante.

Passons au second objectif de la méditation. Il s'agit maintenant de prendre conscience de l'unité du Soi spirituel, (en tant que lumière), avec la Lumière unique, avec l'Esprit suprême, omniprésent de l'univers.

En se concentrant et en méditant sur l'Ātma, on s'unit au Paramātma, l'Ātma transcendant et immanent de toute chose.

LE MONITEUR POURSUIT EN DISANT :

"LE SOI EN MOI, L'ĀTMA, NE FAIT
QU'UN AVEC LE SOI EN TOUT,
LE PARAMĀTMA."

Ici et selon son propre tempérament, on s'oriente vers une prise de conscience de l'identité de l'Ātma, le Soi spirituel dans l'homme, avec le Paramātma, le Soi spirituel dans toute la nature. On peut alors penser à la suprême Déité manifestée de notre univers, le Logos solaire, en aspirant ardemment à réaliser l'unité avec Lui. On peut visualiser le Coeur spirituel du Soleil uni à soi-même.

Les mots "l'Ātma et le Paramātma sont Un" constituent une phrase qui a le caractère d'un *mantram* (1), malgré le mélange de *sanscrit* et de français. C'est une formule de pouvoir qui décrit l'apogée que la conscience de l'homme peut atteindre. C'est la réalisation totale de son unité et de son identité avec l'Un en toute chose.

C'est pourquoi on affirme finalement :

"JE SUIS CELA. CELA JE LE SUIS."

(1) *Mantram* ou *mantra* (*sanscrit*).
Formule ou mot de pouvoir.

Le sentiment du moi séparé disparaît finalement. Seule subsiste la prise de conscience de l'identité avec Dieu, sans aucune idéation, pendant un temps prolongé.

Quand on a passé par les stades préliminaires du *yoga*, le mental inférieur discursif est calmé et est désormais maintenu "dans cette fixité d'esprit où nulle brise ne peut apporter une pensée terrestre". On cesse de penser. La quiétude embrasse tout l'être qui baigne dans la paix, bien qu'aux niveaux les plus hauts et les plus spirituels de la conscience on expérimente une immense expansion et un pouvoir dynamique.

Il faut alors consacrer tout le temps dont on dispose à la contemplation supramentale de l'unité avec Dieu et par Lui ou par Cela avec le Soi spirituel présent en tout ce qui vit.

LE RETOUR A LA CONSCIENCE PHYSIQUE.

Quand finalement la méditation prend fin, il est important de revenir à la conscience cérébrale par le chemin suivi pour s'élever. Cela notamment parce que des canaux se sont ouverts entre le moi et le Soi grâce à un effort de concentration. Ces canaux doivent donc être utilisés aussi bien pour l'ascension de la conscience que pour la reprise de la conscience sensorielle. De cette façon, ils s'élargissent et restent ouverts.

Une autre raison de revenir par la voie du corps mental et du corps émotionnel est qu'il est hautement désirable de faire bénéficier les véhicules de la personnalité de toute l'expérience spirituelle et ainsi de les illuminer, de les purifier et d'accélérer leur évolution.

Le troisième but de la méditation est, en effet, d'accélérer l'évolution des corps mental, émotionnel et physi-

que, grâce à une "descente" (1) de la force et de l'expérience spirituelles.

LE CENTRE DE CONSCIENCE

Il est important de découvrir son propre centre d'aperception et le niveau auquel il fonctionne et aussi d'être capable de le placer à volonté dans l'un quelconque des véhicules. Si une certaine tâche exige qu'on travaille au niveau du mental, on doit être capable de le faire. Si notre présence effective est requise sur le plan astral et dans le corps astral, alors on doit être capable de se concentrer sur ce plan. Du reste, en général, nous le faisons machinalement. Lorsque notre intérêt est intellectuel, alors le centre d'aperception est le mental et le cerveau. Si l'on vise des buts culturels et artistiques ou des buts qui apportent le plaisir, alors automatiquement le centre de conscience se

(1) En schématisant seulement; en fait, cela se produit de l'intérieur vers l'extérieur.

place au niveau émotionnel et dans le coeur.

Pour réussir dans la méditation, il faut bien contrôler le mouvement de son propre centre de vie et de conscience. Ce que nous avons indiqué doit donc être délibérément pratiqué et faire partie intégrante de la méditation. Quand l'exercice de yoga prend fin, notre conscience est fortement centrée dans le corps mental, puissamment illuminé par la lumière des mondes supérieurs, si bien que le mental s'ouvre tout grand à l'intuition. Cela est possible parce que les pensées sont comme des objets. Nous accélérons grandement l'évolution de nos véhicules personnels en les fortifiant, en leur infusant la puissance spirituelle des niveaux que nous avons cherché à atteindre.

LE MONITEUR DIT :

"AMENONS NOTRE CENTRE DE CONSCIENCE DANS LE MENTAL CONCRET ILLUMINE ET RECEPTIF A L'INTUITION."

(Pause)

"DANS LES EMOTIONS IRRADIEES
PAR LA LUMIERE SPIRITUELLE."

Par un puissant effort de volonté, faisons descendre des plans supérieurs un faisceau de pur feu *atmique* blanc pour qu'il transperce le corps astral comme une lance.

Grâce à cette spiritualisation du corps astral, la matière grossière et les états émotionnels indésirables sont expulsés par des forces spirituelles plus puissantes. C'est là en partie le sens des fables comme celle de saint Georges terrassant le dragon avec sa lance, comme celle de Shri Krishna, vainqueur de Kaliya, le serpent noir sur la tête duquel il danse, comme aussi celle de toutes les victoires remportées par des sauveurs et des héros sur les reptiles dont on parle dans d'autres écritures mondialement connues. Ces histoires représentent partiellement des phases du *yoga*, décrites de façon imagée sous forme de drame.

Puis, finalement, on focalise la perception dans le corps physique. Cela doit se faire délibérément en plaçant le centre de conscience au milieu de la tête où il réside normalement. Les pouvoirs du Triple Soi descendent alors dans le corps physique, tandis que le moniteur énonce :

"DANS LE CORPS PHYSIQUE, FORTIFIE
PAR LA VOLONTE SPIRITUELLE."

Le feu de l'Ātma brûle ainsi dans le corps sous forme d'une irrésistible force de volonté, disponible dans la conscience de veille.

"INTERIEUREMENT VITALISES."

A ces mots, la Vie *bouddhique*, la Vie Une, le Prāna spirituel, doit être visualisé comme inondant et occupant tout le corps physique, lequel apparaît comme chargé d'une vie et d'une lumière dorées, intensément vivantes. Cela influe souvent favorablement sur la santé.

Le mental supérieur exerce ensuite son contrôle sur le mental inférieur, sur les émotions, sur le corps physique.

"CONSCIENTS DU SOI DURANT TOUTE
CETTE JOURNEE."

Cela signifie que l'on sera calme, équilibré, attentif, enraciné dans l'Eternel.

Pour y arriver, prononcer pour terminer les mots suivants :

"SOUVENONS-NOUS DE LA DIVINE
PRESENCE DANS NOTRE COEUR DE
L'IMMORTEL REGENT PRESENT DANS
LE COEUR DE TOUS LES ETRES."

Cette présence est celle de l'Ego-Monade, le Soi spirituel, présent non seulement dans notre propre coeur mais dans celui de tous les êtres. Cette pratique de prise en main est en elle-même calmante et apaisante; elle maintient la conscience centrée sur la réalité intérieure, de telle manière

qu'à aucun moment elle n'est complètement absorbée par le monde transitoire extérieur.

Il ne faut pas interrompre ou sortir brusquement de la méditation, de crainte de provoquer un choc au système nerveux et par-là même de perdre partiellement ou totalement le bénéfice de l'expérience intérieure. Il faut toujours éviter cela et ne reprendre que graduellement ses devoirs quotidiens après la méditation. En les accomplissant, il faut se conformer autant que possible aux idéaux spirituels que nous avons acceptés.
