LE CAKRA DU CŒUR

Le centre d'énergie du cœur est le centre de l'intuition, c'est le centre d'énergie des sentiments, mais c'est aussi le centre de l'égo et de la personnalité. Or, cet égo, cette personnalité sont très friands d'énergie, ont besoin de beaucoup, de beaucoup d'énergie et souvent, dans les gens qui ne sont pas bien en eux-mêmes, qui sont fatigués, qui ont du mal à affronter la vie, à remonter les pentes, on retrouve tjrs ce dénominateur commun qui est le manque d'énergie. Et le manque d'énergie est souvent lié à un égo, à un centre d'énergie du cœur qui est extrêmement vorace.

Au plus la personnalité, au plus l'égo consomment d'énergie dans l'individu, au plus l'individu est dépendant de la vie extérieure, des évènements, de ses relations et au plus il a besoin finalement, pour être heureux que tout aille parfaitement dans sa vie comme il le souhaite. Or, hélas, pourrait-t-on dire, ce cas de figure arrive quand même assez rarement. Et le destin humain, c'est justement de pouvoir traverser l'ensemble des heurs et malheurs de la vie avec une certaine force, une certaine présence, une certaine équanimité. Des sentiments, des états d'âme, comme le doute, comme l'angoisse, comme la peur consomment beaucoup beaucoup plus d'énergie que les sentiments heureux, comme le bonheur. Non seulement on en consomme beaucoup plus, mais dans la réalité, les états de bonheur, de plénitude, ont tendance à générer une énergie à développer une énergie beaucoup plus claire, beaucoup plus fluide, beaucoup plus lumineuse. Et l'ensemble des états négatifs, comme le doute, l'angoisse, la peur, sont vraiment liés au centre d'énergie du cœur, même si nos bases, même si nos ressources sont dans un autre centre d'énergie, la manifestation s'en fait dans ce centre-là. Et donc, il y a une tendance naturelle dans ce cakra, à absorber, à attraper, à engloutir le maximum d'énergie. Car peut-être l'avez-vous remarqué, on a plus tendance à être inquiet, malheureux qu'à être serein et heureux.

On va pratiquer autour de la roue du cœur, du chakra du cœur, anahata, qui est un chakra particulier, parce que c'est le + important de tous….mais évidemment, on pourrait dire la même chose du muladhara et d'ajna aussi… ce sont les 3 centres les + importants parce que ce sont les 3 nœuds, les 3 granthi, donc c'est là que véritablement il y a pour l'individu un enjeu qui est conséquent…

Mais le cœur quand même, il a un truc en plus parce qu'il abrite notre personnalité, notre égo, ce qui veut dire que c'est dans cet espace-là, à ce niveau-là que se jouent beaucoup de nos comportements, de nos attractions, de nos répulsions, de nos sentiments, beaucoup de choses qui finalement font ce qu'on est au quotidien, dans nos grandeurs et dans nos déboires…heureusement qu'il y a les 2…alternativement…et c'est aussi celui qui est central dans une pratique personnelle, dans le sens où on peut être un pratiquant émérite, c'est-à-dire super calé dans les postures, dans le Prânâyâma, dans la concentration dans tout…et puis finalement, être un peu con dans la vie de tous les jours…on peut techniquement être très performant, et puis voilà, quand j'ai pratiqué 2 heures, 3 heures…allez va, 4, il reste encore 20 heures dans lesquelles je peux me perdre, et la roue d'énergie du cœur est partie prenante pour cet espace-là, pour ces 20 h qui restent, indépendamment de ma pratique,

c'est le courant de tous les canaux, de toutes les énergies, le courant de tous les vayu, de tous les naddi , c'est là où finalement toutes nos mémoires s'actualisent dans notre personnalité, c'est là où tous nos karmas sont vivants, effectifs, nous conditionnent, et voilà parfois nous mène un peu par le bout du nez…(karmas : qu'il s'agissent des hérédités physiologiques, la culture, les karmas comportementaux et tout…ce n'est pas là où l'ensemble de mes karmas résident, mais c'est où en fait ils existent dans ma vie, dans mon monde, donc il y a vraiment un truc qui est fort, qui est puissant, qui est chargé… si on caricaturait, on pourrait dire que la roue d'énergie de la base, le muladhara chakra c'est le lieu de la force de l'énergie, de la puissance, de là où je vais activer le carburant dont j'ai besoin, et pour ma vitalité et pour ma pratique personnelle, et quand je remonte dans ajna, c'est là que finalement que quand tout est réglé et fait, on doit pouvoir trouver un peu de sagesse, mais là aussi, ajna est un centre qui est ambigu et paradoxal, parce que autant il y a la sagesse, autant il y a l'intellect et l'intelligence, donc pas forcément des conflits d'intérêts, mais c'est difficile à gérer parfois, et en fait, c'est dans le cœur que tout cela va se malaxer, ces énergies, ces puissances hein…cet intellect, ces aspirations, cette mystique que l'on peut avoir…et puis nos comportements basics d'êtres humains qui réagissent normalement au gré des évènements etc…

C'est-à-dire que la roue du cœur va concerner également le plan physiologique, c'est les 2, c'est symétrique, et la corporéité aussi est concernée par la roue du cœur parce que dans cet espace-là, d'abord il y a le cœur physiologique et il y a aussi une capacité à installer ou à brouiller l'équilibre, l'homéostasie personnelle…et même au niveau de la santé, c'est-à-dire qu'en fonction des fluctuations que l'on va avoir au niveau du cœur, de la personnalité, de l'égo, des émotions, on va se rendre compte que ça va avoir une incidence purement et simplement sur la santé physique, il y a beaucoup de choses qui se jouent-là… le cœur c'est cet espace qui gère à un certain niveau le plan physiologique, mais c'est aussi un niveau qui gère le plan de l'affection, les relations émotives et affectives…pas besoin de tableau pour expliquer, on s'en rend compte…l'hypersensibilité, notre vulnérabilité, notre émotivité qui se jouent-là, c'est parfois ambigu…

Le cœur c'est aussi un espace dans lequel on accède ou pas à une autre conscience de soi-même et de la vie, à une autre intelligence de soi-même et du monde, à travers l'intuition, à condition que cela ne soit pas trop brouillé, hein, si au niveau de la personnalité, de l'affectif, de la réactivité, il y a beaucoup de choses à dégager, et bien l'accès à cet état de conscience, à cet état d'intuition, est assez difficile…

Enfin, le cœur, comme un granthi est une porte, un passage, c'est un espace qui ouvre la voie à différentes rencontres à l'intérieur de soi-même…formes de rencontres initiatiques sur le sens même des choses de la vie, de la conscience de qui on est et de ce qu'on fait…donc le cœur réunit l'ensemble de ces 4 éléments…évidemment, c'est réducteur, on pourrait en dire beaucoup plus, mais déjà, on va essayer de se fixer une trame…et le cœur est un granthi, donc c'est un nœud d'énergie qu'on appelle Vishnou granthi – les divinités sont utilisées dans leur symbolique, mais Vishnou au niveau de l'énergie, c'est le principe conservateur, l'aspect pérenne des choses, et quand on voit que ça s'adresse finalement, que ça se colle, que ça se plaque sur la personnalité et sur l'égo, on comprend vite derrière ce qu'il peut y avoir de résistance à lâcher, à se laisser aller puis finalement à faire confiance, à ne pas vouloir se rassurer, à border de toutes parts pour finalement éviter de se rencontrer…

On va pratiquer, postures, souffles, mudra, Yoga Nidrâ et pseudo méditation pour ne rien faire, juste être là et puis la saveur…rasa, la notion de saveur, de plaisir qui est liée au cœur. Elle est liée aux 3 portes, aux 3 passages, aux 3 granthi, mais c'est vrai dans le cœur la saveur, le rasa et l'esthétique aussi dans le cœur, est une énergie qui est assez superbe…si les portes ne s'ouvrent pas, si la lumière ne se fait pas un peu là, les saveurs peuvent avoir des goûts un peu amers…il faut essayer de retrouver un goût, une saveur qui soit un peu lumineux et légers…

Les postures dans la roue d'énergie du cœur ont un rôle un peu particulier…autant, par exemple, dès qu'il va s'agir des centres en dessous, la base, le pubis, le ventre, qui gèrent quand même beaucoup le mammifère…tendons, muscles, os, les filaments, les tuyaux, le ventre la digestion…pas que ça hein, mais ça aussi, les postures ont une incidence, une influence qui est assez mécanique et assez directe…au niveau du cœur, par rapport à la personnalité, c'est pas toujours évident de saisir ce que une posture peut faire, peut apporter, mais on s'en rendra compte dans l'évolution de la pratique qu'on va faire, que dans cette roue, on va rechercher avant tout un état d'immobilité, de stabilité et de non souffle, un état finalement où on arrive à se mettre entre parenthèse, c'est-à-dire que mes souffles de gauche, de droite, ils ne bougent plus, je n''ai plus trop besoin de respirer… si je n'ai plus trop besoin de respirer, j'ai plus trop besoin de penser et donc j'ai peut-être là l'opportunité d'un accès à une ouverture, à un état de conscience qui me rapprochera de l'intuition, l'immobilité…

Donc la posture va être en relation avec l'équilibre au niveau des différents souffles et des différents canaux, parce que le cœur est la croisée des chemins dans lequel l'ensemble des énergies - les vayu, les guna – et l'ensemble des canaux qui captent toutes les impressions sensorielles, qui captent tout ce qu'il y a dans la mémoire, tout ce qui arrive de l'extérieur, se réunissent, se malaxent, se mélangent + ou – bien dans la roue du cœur, donc les postures vont amener à un état d'équilibre au niveau des 3 canaux principaux ida pingala et sushumna, dans le cœur, c'est quelque chose qui fonctionne bien pour les postures…on va essayer de trouver des souffles qui nous amènent à un état d'immobilité et de détente dans cet espace. Le cœur prise certaines qualités : l'immobilité, mais aussi beaucoup la détente profonde. Le cœur est aussi l'accès au sommeil et au rêve (yoga nidrâ), c'est à partir du cœur qu'on s'endort, c'est à partir du cœur qu'on quitte le monde et qu'on retrouve le monde intérieur soit dans le sommeil, soit dans les rêves, donc c'est aussi un accès à ça et ça demande donc un abandon, une détente, un lâcher prise, de l'immobilité et peu de souffle…….peu de souffle, mais un souffle qui nourrit…… quelque chose se produit naturellement, ça lâche, ça s'ouvre, je suis détendu et voilà ça se fait…ce non souffle amène ce passage à l'intuition, à la Conscience…c'est là… si le souffle s'est posé, si le ham sa s'est installé, que vraiment ça peut s'ouvrir, et que ça peut apaiser la roue et il y a quelque chose qui peut se faire dans l'équilibre de la gauche, de la droite – il faut se rappeler que les canaux, et que le souffle de gauche et de droite, que la lune et le soleil en nous, sont ceux qui nous maintiennent en rapport avec l'agitation du monde, et c'est par eux, c'est par ces 2 souffles que passe notre propre agitation en fait…quand j'arrive à équilibrer le flux de l'énergie entre la gauche et la droite, je vais forcément à un moment donné sentir un état d'immobilité, de recul et un état d'apaisement : c'est parce que le souffle est n'importe comment dans ma narine droite et gauche que finalement je prends tout ce qui arrive dans les évènements pour argent comptant…

PLACE DE L'EGO ET DU VIDE DANS LE CHAKRA DU COEUR.

La roue du cœur, faisant partie des granthi, est en relation intime avec la base et avec le front, avec les 2 espaces. Elle est en relation intime, mais aussi un peu en dépendance, parce qu'en fait ces 3 roues sont les 3 sièges des 3 personnalités : en bas personnalité animale, le mammifère, pas que ça, mais on simplifie… et en haut c'est la personnalité intellectuelle et spirituelle, et au milieu, c'est rien en fait, c'est-à-dire qu'au départ, la personnalité égotique n'a pas de contenu, et au fur et à mesure, elle a pris ses contenus en bas et en haut et beaucoup beaucoup beaucoup dans l'existence, dans la vie qui passe : tout ce qu'on subit – les parents, la société…etc…tout ce que vous voulez en fait, et l'égo, au départ est vide, et il a une faim, un besoin de consommer et d'accumuler et de faire son propre mixte, ou avec les données qui ont été mises au cours de l'éducation, et aussi la société dans laquelle on vit, la morale et compagnie…

Ce qui veut dire que la roue du cœur et ce nœud-là est rempli principalement de choses qui ne sont pas intrinsèquement à lui…il y a une forme de besoin de dominer, l'égo a besoin de dominer en permanence, justement parce que son statut est assez aléatoire dans le sens où à la naissance de l'individu, il n'y avait pas de contenu, on peut dire que l'égo est un self made man, il s'est fait tout seul en chipant un peu des trucs à droite et à gauche et puis en prenant dans les expériences de la vie.

Le cœur, donc, même si la personnalité, le plan de l'égo paraît être le plus puissant pour l'individu et c'est normal, il faut faire un cheminement pour arriver à dépasser et à comprendre qu'on peut exister indépendamment de la personnalité et de l'égo, donc dans une démarche spirituelle…… Ce besoin de domination est permanent, c'est une façon aussi de se rassurer, il faut que les choses durent, c'est pour ça qu'on parlait tout à l'heure de l'énergie dite « Vishnu », qui est l'énergie de pérennité : il faut que ça dure….. Le jeu va être de trouver des accès, un mode de fonctionnement qui ne soit pas que le mode égotique. Les sages disent qu'en fait, l'égo, il en faut un, celui-là où un autre, il faut arriver à exister, à se voir, à se vivre, à se sentir au-delà de ça… et au-delà de ça c'est uniquement dans le silence, dans l'intuition et dans l'immobilité. Pour arriver à accéder à un autre plan de connaissance personnelle et du monde, on ne peut pas le faire à travers l'analyse, l'intellect ou simplement l'énergie, l'animalité et tout… Il faut arriver à accéder à un état d'équilibre, de bienveillance qui permet de prendre en compte et d'accepter toutes les parties de ce que je suis : des plus belles aux moins belles, aux plus ordinaires… et la roue du cœur est liée à ce passage. Et donc, il y a en permanence des interactions qui se font entre le bas – l'animal, et l'esprit – et bien lui au milieu, il récupère tout et il réinterprète tout…quand on présente les choses comme ça, on a le sentiment qu'à la place du cœur on a un alien, un étranger…non, mais c'est moi bien sûr, mais c'est le fonctionnement qui fait qu'il faut que tout soit récupéré et compréhensible par rapport à ma personnalité et mon plan égotique, ce qui malheureusement me prive d'autres modes d'accès, de conscience, même d'intelligence, d'intuition….cela me prive de ça, d'une saveur du monde qu'on ne peut pas avoir quand on met tout en équation, et l'égo c'est ça, c'est l'équation permanente : il faut que les choses soient claires, justifiées, il faut que ça corresponde etc…

Donc, on a également des postures qui nous intéressent assez encore une fois, des postures latéralisées qui, dans ce contexte, permettent finalement, d'ouvrir dans le plein l'espace du cœur. C'est une posture que vous connaissez, le demi-cheval qui hurle dans les vents, et les vents c'est le cœur, parce qu'on dit que là tourbillonnent en permanence les

vents de la personnalité qui agitent tout et qui n'ont de cesse de bouger en permanence…dedans, dehors, faut que ça bouge…et en même temps c'est ce qui fait que l'humain est ce qu'il est, qu'il a fait des tas de découvertes, qu'il n'est pas resté dans sa grotte, ermite et point final, c'est aussi ça…..mais il faut une juste part des choses, et ces vents du cœur qui agitent sont aussi ceux qui poussent l'espèce à découvrir, à changer, à évoluer, à créer des choses sympas : la bombe nucléaire, des trucs comme ça… c'est aussi cette créativité, cette violence aussi des vents qui tournent et qui tournent et qui fait qu'il faut tout le temps aller plus loin, consommer plus et faire plus, c'est inhérent à cet espace.

Dans la roue d'énergie du cœur se trouve également le vide, ce qu'on appelle « les 7 vides », les Vyoman, ce sont les 7 espaces dans lequel les 7 éléments fusionnent et disparaissent : à savoir les 5 sens, le souffle inspiré et le souffle expiré, parce que les 5 sens sont dépendants du souffle comme le souffle est dépendant des sens, et quand ces vides se mettent en vibration, en énergie, et bien ils dissolvent toutes les traces liées aux sens, donc à tout ce qu'on a vécu d'une certaine façon et nous font rentrer dans un état de rien, et également quand les souffles se dissolvent chacun dans leur espace, finalement, pour l'image si vous voulez, si j'arrive à ça c'est comme si j'asphyxiais l'égo, c'est-à-dire que l'égo n'existe que par rapport au souffle inspiré, au souffle expié et aux perceptions sensorielles. Et quand j'arrive à faire fondre chaque sens et les souffles inspirés-expirés, je n'ai plus de trace de ce que j'étais…je vous rassure cela ne dure pas longtemps…déjà si on y arrive et c'est un moment un peu béni……..….je suis juste là « être-conscience-béatitude » dans l'instant, mais comme beaucoup de choses c'est fugace….mais à ce moment-là, je peux sentir ça, soit parce que je suis en méditation, soit parce que j'ai fait un souffle…. Mais parce que dans ces vides-là, les 7 vides du cœur, ces éléments-là ont disparus….ça dure pas longtemps parce que ça ne peut pas durer longtemps, mais si je savoure cette identité avec le Soi pendant 5 secondes, 10 secondes….. ça vaut largement une glace à la vanille….il y a un souffle qui est le bhastikâ thoracique, qu'on utilise souvent avec une double visualisation : 1 visualisation de l'espace du cœur immobile, on va visualiser cet espace de couleur dorée, et c'est comme une sphère immobile dans laquelle il y aurait une flamme (si c'est trop compliqué visualisez une sphère dorée), qu'importe, il ne faut pas que ça bouge…et il y a le son Om en permanence immobile aussi, et autour, je vais faire le souffle du bhastrikâ thoracique, donc inspirer en levant les bras et expirer en baissant les bras, et je vais voir le souffle comme si le vent s'agitait autour, comme si ce mouvement faisait courir les vents autour de cet espace immobile, de cette flamme immobile….il y a quelque chose en permanence immobile : la flamme, l'espace doré et le son Om… et autour quelque chose qui est perpétuellement en mouvement, c'est le souffle lui-même Ham en inspirant, Sa en expirant, et je dois arriver à saisir en permanence les 2 : l'immobilité du cœur et l'agitation si on peut dire, l'agitation du souffle… cela se fait autour comme si rien n'affectait l'immobilité du cœur… souvent, quand on fait ce bhastrikâ, quand c'est juste pour débloquer les épaules, les trapèzes etc…on fait des rétentions à poumons pleins, et bien là, je vais faire des rétentions à poumons vides…expir, je ramène les coudes au niveau des côtes et tenir dans le Om uniquement et la flamme, uniquement ça…Là il n'y a plus rien qui bouge, plus de souffle, plus rien, plus de vents… Juste par exemple, on pourrait très bien faire cela aussi dans la posture dont on vient de parler (le demi cheval), le mix des 2 c'est intéressant, mais il faut vraiment être à l'aise, sinon cela n'a pas d'intérêt parce qu'en fait, si la posture du demi cheval est une difficulté soit dans l'équilibre, soit dans l'immobilité, soit au niveau ostéo articulaire, je n'ai absolument aucune disponibilité pour faire le souffle, donc c'est pas la peine…

YOHA NIDRA POUR ACCEDER AU CŒUR.

Une question : pourquoi est-ce qu'on aime autant yoga nidra ? Parce que ça fait du bien…oui c'est une bonne réponse… et quoi encore ? On aime rêver oui…c'est pas trop fatiguant aussi…

En fait parce que Yoga Nidrâ concerne la roue d'énergie du cœur et le passage de l'autre côté…alors l'autre côté, il a de multiples formes, de multiples aspects…….ça peut être le sommeil lourd profond, ronflette, ça peut être les rêves aussi, des états de conscience continus tout en dormant…dans tous les cas, c'est toujours le même processus : c'est une façon de quitter l'espace de l'égo, de la personnalité, le plan mental qui gère ce niveau-là. Quand je dors, toutes les cartes, tout l'agencement habituel de ma personnalité, de mon intelligence, de mes expériences, de mes mémoires, tout ça est brouillé en fait, et donc j'ai accès à un autre plan, à un autre niveau de conscience, de prise de conscience, j'ai accès, je peux avoir accès plutôt, parce que c'est un jeu qui est difficile entre la veille et le sommeil, je ne sais pas trop…mais dans ce passage, dans cet entre-deux, c'est un peu comme la méditation, et c'est plus ce lâcher prise d'une certaine façon…dans cet entre-deux, il y a un accès, un passage aux états de conscience qui sont indépendants de mon histoire personnelle, de mes karmas, de ma personnalité…il y a quelque chose qui peut se faire là….et ça se joue dans ce passage, quand on s'endort, on s'endort dans le cœur, qu'on en ait conscience ou pas conscience. Le passage se fait quand je m'endors, énergétiquement je parle, après, consciemment s'est pas forcé qu'on soit vraiment là…je m'endors, et puis je fais une pause respiratoire qui va durer, rien peut-être, d'ailleurs je ne me rends jamais compte….et c'est à ce moment-là que je passe de l'autre côté, que je quitte le plan de l'état de veille, donc c'est dans l'état de veille en fait qu'est actif l'ensemble de ma personnalité et de mon égo et de mes souvenirs et de mes conditionnements etc etc…

Donc Yoga Nidrâ est finalement un accès à « bon compte », d'abord parce que c'est agréable, c'est pas difficile, enfin, dans la forme extérieure, parce que, en réalité, pour arriver à rester sur la limite : ni dormir, ni pas dormir…c'est difficile…mais dans tous les cas c'est au moins agréable….et puis si je m'endors, je me repose….il y a des avantages…

Et donc, il y a tout un monde qui peut s'ouvrir, évidemment, en complément des autres pratiques : et des pratiques d'énergie, et des pratiques de souffle et des pratiques de méditation. On va dire que dans la pratique de Yoga Nidrâ, je vais un peu tout récolter, tout potentialiser, ou me retrouver dans différentes ambiances que j'ai pu connaître dans la posture et dans le souffle par rapport à ce passage, et dans la méditation….il y a quelque chose qui devient un peu une somme, et en même temps qui est rien aussi…les 2 parce que je lâche prise, j'abandonne…et le fait même de l'endormissement m'oblige à lâcher prise, à me laisser aller…. Donc c'est un jeu qui, par rapport au cœur, à la personnalité, et par rapport à une rencontre avec Soi est intéressante….jouer à s'endormir, à se réveiller, à pas s'endormir etc…et à garder ce fil de conscience…alors c'est pas parce que je vais le faire 1 fois que ça va ouvrir le champ de conscience, l'intuition et tout…parce que nos fonctionnements intelligents sont revêches, c'est-à-dire qu'ils s'agrippent, et on fonctionne grâce à ça et il ne s'agit pas de la négation de ça ou du déni de ça, il s'agit juste d'ouvrir une petite porte à côté de ça… tout est bien, je suis ce que je suis, comme je suis…je veux juste ouvrir une petite porte qui me permettrait de me voir et de voir le monde dans un état de conscience qui n'est pas celui de l'état de veille. Mais il faut aussi avoir l'intelligence de ça, c'est ça le plan de l'intuition et de la Conscience, il faut que je sois conscient de ce passage,

il faut que je sois conscient de cette porte qui est ouverte et….si juste je m'endors…ouais, je dors…c'est inexprimable en fait…la problématique est là, ça fait partie des expériences… le corps, en fait, en réalité, en restant un peu poétique…c'est un amas de viande, un sac….ça veut dire qu'en fait, lui il ne fait rien, c'est toujours le jeu du mental et de l'énergie qui fait, c'est parce qu'il y a le mental et l'énergie que le corps bouge et réagit, le corps c'est un vase d'expérience, c'est l'expérimentation, c'est le champ d'expérimentation, entre autre, de la Conscience et de l'Energie, de cette danse permanente…. La Conscience et l'Energie ont d'autres champs d'expérimentation, par exemple la vie…mais c'est vrai que le corps est un champ d'expérimentation favori quand même, parce qu'on y est, « dedans », le corps donc s'endort naturellement, il suffit que je coupe le contact au niveau de l'énergie et au niveau de la pensée…mais l'enjeu le plus difficile et le plus porteur aussi, c'est au niveau du fonctionnement mental de l'état de veille, parce que la personnalité n'a le pouvoir, réellement, bon, c'est pas tout à fait vrai, mais bon, schématisons…que sur l'état de veille : c'est là où je suis superbement « moi »…quand je ne dors pas, je suis complètement « moi », et quand je dors, c'est variable…. La difficulté c'est de garder un état de conscience, mais de laisser le niveau mental de l'état de veille s'endormir… et en général , je fais corps avec ça, j'arrive pas à « différencier » et Yoga Nidrâ, touche par touche, des fois, comme çi, comme ça, je me rends compte des fois que je fais une séance ou même quand je dors, parce que Yoga Nidrâ c'est la nuit aussi… en fait je peux me rendre compte que le corps en fait lui ça va, il ne bouge plus…mais que le mental qui régit ma vie habituellement, donc celui de l'état de veille n'est plus là et je peux être conscient de ça, et je peux observer ce niveau-là endormi, complètement inactif… alors après comment transcrire en mots ce type d'expérience, ce n'est pas si facile que ça…c'est ce qui passe, c'est à ce moment-là que ça passe d'une façon ou d'une autre. Voilà, c'est une observation qui est savoureuse aussi, c'est agréable, c'est plaisant, c'est pas difficile…c'est vrai c'est tout ça en même temps, mais c'est aussi ce jeu de cache-cache, de va et vient : j'y suis, j'y suis pas…allez, pof, je me suis endormi…pas grave, pas grave…je me repose aussi …et après je réessaie, ça marche pas aussi, et c'est finalement au moins aussi difficile que le véritable état méditatif…parce que ça tient à si peu de chose…cet instant si éphémère, cet « ici et maintenant » si « déjà passé », soit j'y rentre et je touche une part d'éternité, parce que je ne suis plus dans la dimension spatio temporelle de l'état de veille, de la personnalité, donc je touche une part d'éternité mais c'est tellement fugace que des fois j'ai même pas mis le gros orteil que je suis déjà ressorti…

Il faut accepter ce jeu de va et vient, d'éphémère, d'insaisissable en fait, c'est insaisissable…jusqu'au jour où à force de pas le saisir, « je le saisis », j'y suis, ça va durer quelques secondes, mais en général, c'est comme un état méditatif, quand on y est c'est quelques secondes sont énormes, ça laisse une trace, parce que c'est vraiment l'accès à ce que je suis, en réalité, depuis toujours….

Christian Tlkhomiroff