

l'absorption Qu'est ce qui me **surprend** pendant ces 30 mn, voire plus, quels sont les comportements avec moi-même qui apportent de la fraîcheur.

Chennaï, en vélo dans la ville, rouler à gauche, naviguer aux regards, yeux dans les yeux, aller sur la droite ou sur la gauche,
traverser une rue, le stop ou sans s'arrêter en passant en diagonale,
laisser les chaussures,
klaxons, autos, bus, camions, triporteurs, rickshaws, taxis, remorque tractée par un ou deux bœufs, tous pêle-mêle,
VL exprime :
« Mais en Inde, tous ces gens sont continuellement en méditation ? »
TKV Desikachar répond :
« eux non, vous si ! »

le rôle de l'habituel, routinier, banalisant, accommodant, adaptant,.....
tous les sens en éveil, curieux, présents, en alerte, surpris, étonnés, le cerveau en activité avec la nouveauté et dans le calme.

*Le samadhi est une « entase », c'est-à-dire une entrée en soi, opposée à « extase ».
Et que se passe-t-il durant un samadhi ? Les Maîtres parlent de trois niveaux de samadhi.*

Le premier correspond au sommeil profond. Il y a alors une suspension des perceptions, des sensations et des émotions. Le yogi est inconscient. Il ne se rend compte de son état spirituel qu'en sortant de la méditation.

*Le deuxième samadhi correspond à la conscience dans l'inconscience. Le yogi est tellement absorbé que rien d'autre n'existe. Il n'est pas conscient de ses actes mais il accomplit ce qu'il est nécessaire de faire.
– C'est encore une manière de subjuguier l'ego. Là, c'est sûr, il ne peut se créer d'impressions...
– Mais ce n'est qu'une étape sur le chemin de la réalisation.*

Le dernier samadhi est le sahaj-samadhi, le plus élevé. C'est un samadhi naturel auquel le méditant parvient sans effort. Ici l'être subconscient médite constamment sur l'unité alors que son conscient est présent à son environnement.

*Dans le sahaj-samadhi (entase naturelle), tu es à la fois immergé dans la grande profondeur et totalement présent à la vie, au quotidien, aux autres. Les Maîtres donnaient l'impression d'avoir leur oeil gauche tourné vers l'intérieur, vers leur coeur, et le droit tourné vers l'extérieur.
C'est l'état spirituel le plus élevé qu'un être humain puisse atteindre.*

La sagesse de Samadhi :

1. La Pacification

calmer votre corps et accorder votre esprit à votre corps, pacifier votre être,

2. Le pranayama (ressentir l'énergie 'prâna')

Le corps d'énergie bio-électromagnétique circulant à travers le corps.

3. La lovée (énergie présente dans l'individu)

au centre, l'énergie conscience anime tous les niveaux de l'être, particulier ou universel

4. L'interaction au niveau de la membrane cellulaire

Activation, d' un certain nombre d'effets électromagnétiques et biochimiques se répercutant dans le système ,

5. L'information,

un faiseur de ponts, télécharge des informations à partir des dimensions de la conscience et les apporter dans ce monde sous formes symboliques (langage, images, mathématiques, musique) avec les autres ,

6. La manifestation

L' imprégnation de nouvelles énergies

7. La Plénitude

Après un état plein de la Source hors du temps conditionné et interconnecté avec tout et tout le monde en réalité, en unité. Avec l'aide du Samādhi instruit de réels changements dans le monde peuvent être observés dans nos comportements, en arrêtant de s'attacher aux résultats et d'être pris au piège des circonstances qui en découlent.

samadhi à proprement parler est l'état d'être établi dans la Réalité ou d'être Éveillé.

Patanjali nous parle de deux styles principaux de *samadhi* :

- **Samprajnata** : ou *samadhi* avec « sagesse ». Dans ce style de *samadhi*, le pratiquant médite sur un objet spécifique et acquiert les connaissances et la compréhension de cet objet.

Samprajnata a plusieurs étapes :

1 *Savitarka* : ou accompagné des pensées grossières. Dans ce style de *samadhi*, le sujet de la méditation est un élément (*tattva*) brut comme les éléments primordiaux (*mahabhuta*).

2 *Nirvitarka* : le sujet de *samadhi* est le même que durant *savitarka*, mais les pensées grossières disparaissent.

3 *Savicara* : ou accompagné des pensées subtiles. Dans ce style de *samadhi*, le sujet est un élément subtil comme les *tanmatra*.

4 *Nirvicara* : Le sujet de *samadhi* est le même que durant *savicara*, mais les pensées subtiles disparaissent.

5 *Sananda* : ou avec béatitude. Durant cette étape, le pratiquant médite directement sur la nature de son égo. Les pensées ont cessé d'exister (n'ayant plus de raison d'être), le mental est transcendé, et le pratiquant ne ressent que la béatitude.

6 *Sasmita* : où avec l'égo intériorisé. Durant cette étape, le pratiquant médite directement sur son *buddhi*(intellect), ayant déjà compris que sa vraie nature n'est que son âme.

- **Asamprajnata** : quand l'intellect est transcendé. Dans ce style de *samadhi*, il n'y a aucun objet de la méditation (*nirbija*) et le pratiquant est devenu capable de méditer directement sur la nature de l'âme. Cette étape suit *samprajnata samadhi*.