

# ETAT DE TEMOIN

## Pourquoi pratiquer l'état de témoin ?

Dans le paragraphe sur l'illusion *maya*, nous voyons qu'une solution pour sortir de la souffrance est d'accéder à l'état de *témoin* qui permet une désidentification de ce que nous ne sommes pas (corps physique, mental, mémoires etc.) pour progressivement s'identifier à ce que nous sommes vraiment (âme ou être profond, soi, quel que soit le nom qu'on lui donne).

L'état de témoin (qui s'apparente à la non identification *vairagya*\*) nous permet de sortir un temps de la dualité polarisée du mental (qui fonctionne selon « j'aime - j'aime pas ») et d'effleurer peut-être la parfaite neutralité de la manifestation, voire plus...

## Comment faire pratiquement pour accéder à cet état de *témoin* ?

C'est une question de prise de conscience puis d'entraînement. Toutes les pratiques de yoga visent à faire éclore cet état. Paradoxalement, yoga qui veut dire union, commence par une séparation : *on doit d'abord se séparer de ce que l'on n'est pas, pour s'unir à ce que l'on est*. Se séparer du corps physique, du mental, auxquels on est identifiés, pour s'unir à l'âme, être profond, silencieux.

S'il est possible d'en comprendre l'idée intellectuellement, c'est une autre histoire de le vivre par l'expérience d'autant qu'on ne peut pas « forcer » cet état. Mais on peut essayer :

- en « levant le nez du guidon » ou en « se décollant de la vitre » : on observe le corps en tant que spectateur, en faisant chaque action lentement, en conscience. En vérité, puisque je peux observer mon corps, c'est que je ne suis pas ce corps. Je suis le *témoin* qui regarde.

- puis on applique cette technique au mental : on regarde passer les pensées, sans s'y attacher, on les laisse passer, comme des nuages dans le ciel. C'est le début de la méditation. Le *témoin* s'éveille. On se décolle du voile de *maya*. Le poisson rouge prend conscience de l'existence du bocal...

- les mantras sont très puissants pour accéder à l'état de *témoin*, en ce qu'ils nettoient littéralement le mental. C'est le sens du mot mantra : ce qui purifie le mental. Par le pouvoir des vibrations. Le bocal disparaît, le poisson rouge nage dans l'océan...

Au fil du temps et des pratiques, l'état de *témoin* s'affirme et peut dissoudre le voile de *maya* pour laisser apparaître un temps, la réalité telle qu'elle est, infinie

et neutre.

Encore une fois, c'est parce que nos perceptions sont limitées que nous n'avons aucune conscience de l'infinitude dans laquelle nous baignons. William Blake disait avec justesse : « *Si les portes de nos perceptions étaient purifiées, alors tout apparaîtrait à l'homme sous son vrai jour : infini.* »

Attention toutefois : les effets bénéfiques de ce travail sont prodigieux, cependant il est bon d'être guidé car l'ego, menacé dans ses certitudes, provoque de fortes réactions difficiles à gérer.

Tout cela est le processus d'évolution spirituelle, une métamorphose qui demande guidage, persévérance, lâcher prise. La confiance grandit au fur et à mesure que l'ego est rassuré.

Idéalement, ce sont des pratiques à vivre dans un environnement sain (ashram) et guidé par des professeurs qui connaissent les embûches de ce chemin. Encore mieux si l'aspirant est accompagné