

SAMADHI

SUPRA_{CONSCIENCE}

Le mot SAMADHI peut être « traduit » de différentes façons :

supraconscience, identification, enstase, transe, union (avec Dieu).

Ce sont des états de consciences inconnus ou peu connus en Occident et pour lesquels il n'y a pas de traductions exactes.

C'est la 8^{ème} étape du Yoga de Patanjali. Dans son texte, Patanjali préconise de pratiquer SAMYAMA sur un objet, c'est-à-dire de faire DHARANA-DHYANA-SAMADHI (Concentration – Méditation – Supraconscience) successivement, tant il est vrai que l'on passe d'un stade à l'autre de façon naturelle et quelque fois sans même s'en apercevoir.

Samadhi se compose de 8 étapes :

les 4 premières sont avec un support objectif concret ou subtil.

Quant aux autres... si elles se produisent, c'est une grâce qui a lieu après un entraînement assez long, un arrêt des Vritti (agitation, perturbation du mental) et un égo rendu sattvique (équilibré et harmonieux) ou dépassé à l'aide de la pratique

Cependant, expérimenter les 4 premiers samadhi peut être à la portée de tout le monde (ou presque), en particulier dans les contacts ou activités artistiques ou dans tout ce qui nous touche, nous émeut, nous subjugué, nous émerveille... Vivre ces états en conscience et sans mental est un des 4 premiers samadhi, expérience souvent fugace au début, mais qui se cultive et peut durer avec de la vigilance.

Bonne expérimentation consciente de ces expériences dans lesquelles au minimum Bien-Etre, Joie... et absence de pensées sont présents simultanément avec la Musique, la Nature, un Tableau, une Rencontre....