

Armand Vitali

Centre de Yoga Lausanne Berne Stion

www.yoga-centre.ch

L'influence des Mudra et des Prânâyâma dans la recherche spirituelle

Notes de cours © 2007

LA RECHERCHE SPIRITUELLE

Dans la pensée indienne, ce thème n'existe pas, c'est une contemplation quotidienne, quelque chose de transcendant. Il y a beaucoup de moyens dans la pensée indienne pour tout ce qui est spirituel. Parmi ces moyens, il y a aussi le yoga. Il ne s'agit pas de yoga gymnastique. Le yoga propose deux moyens très importants : le *Prânâyâma* et les *Mudra*. Ces moyens sont presque indispensables. L'Occident a un peu délaissé ces deux moyens.

Nous avons tous un élément spirituel, au-delà de ce qui est physique, quelque chose d'éternel, l'âme. Elle est souvent considérée comme un rayon, un aspect de Dieu. Le jour et la nuit, le soleil peuvent être conçus à travers les rayons. De même manière, ces milliers de rayons émanent du soleil. Quelque chose de presque indispensable, nous ne pouvons pas vivre éternellement dans la nuit.

En nous tous, il y a quelque chose qui émane du Créateur. Il se peut que dans notre situation actuelle cela ne soit pas à notre portée. Nous sommes limités dans notre vie biologique, nous devons tout faire pour faire connaître ce qui est en nous. Nous savons que ce corps est changeant. Malgré l'âge, la vieillesse, nous sommes ce que nous sommes. C'est ce que nous essayons de comprendre, ce qui est éternel en nous. C'est lié au corps, mais n'est pas entièrement dépendant du corps. C'est indispensable de le trouver dans cette vie. L'espoir de connaître ce qui est éternel en nous avant que quitter ce corps physique. L'homme aime bien avoir un but dans tout ce qu'il fait. Cette connaissance éternelle, c'est un moyen direct de connaître ce qui est éternel en nous. L'habitude de diriger le regard en direction du soleil. En entrant dans une pièce, nous voyons tout grâce aux rayons de lumière. La relation entre nous tous, à tout instant, il y a quelque part une valeur commune à tous. Si on ne voit plus rien, on n'est pas sûr d'exister. En nous tous, il y a quelque chose qui n'est pas perceptible. Tout ce que nous faisons se fait grâce à cette valeur commune, l'âme. Cet élément en nous est aussi lié au Créateur.

Le rayon de soleil est partout. On ne peut pas le saisir. On ne sait pas si Dieu est là. On est entièrement dépendant du soleil. De la même manière nous partons de l'idée qu'il y a un Créateur, nous partons avec une certitude. Nous sommes assis sur le sol, nous situons un peu la couleur du tapis etc. mais au fur et à mesure, en écoutant l'orateur, nous n'y pensons plus. De la même manière, nous ne pensons pas au soleil 24 h sur 24, pourtant nous sommes conscients de son existence. Il fait partie de notre vie. Le Créateur est aussi présent, nous n'y pensons pas. La philosophie indienne dit qu'il est bon d'y penser de temps en temps.

En nous, il y a aussi l'image du soleil. Quoi que l'on fasse, dès que l'on entend le mot soleil, il y a l'image. Nous ne pourrions jamais le situer dans un endroit précis. Dans notre mental, il y a aussi une image. Nous donnons deux images aux mots : soleil et Créateur. Chaque mot nous donne une image qui correspond souvent à notre culture. Nous ne savons pas quelle est l'image que nous donnons au mot. Dans notre vie de tous les jours, il y a la situation existentielle, une certitude, notre existence. Le fait d'arriver à situer tout ce qui est autour de nous, nous confirme notre situation existentielle.

L'âme, mot qui pour nous évoque quelque chose.

Question: Quelle est notre image mentale en évoquant le mot âme ? Peut-être que nous n'avons pas d'image et que l'on se dit qu'elle n'existe pas.

Dans notre vie, même en utilisant des mots inconnus, nous les acceptons, nous ne disons pas "ils n'existent pas", nous nous disons, ces mots doivent avoir un sens. L'âme signifie quelque chose qui se situe en dehors de notre espace, alors nous avons tendance à nier son existence. Si nous entendons fidèlement le mot âme nous comprenons comment est notre champ mental, en entendant les deux mots Créateur et âme. Presque chez tout le monde, cela reflète la même image. Nous avons deux possibilités, soit d'imaginer la forme mentale, c'est lié à quelque chose que nous avons vu dans notre vie, exemple la table. La situation de l'objet n'est pas dans notre champ mental. En disant le mot fleur, en même temps on a le regard dirigé vers une fleur ou un objet vu récemment. C'est presque une sorte de réflexion dans le champ mental. Cela dépend si nous le situons dans notre vie, nous n'aurons pas tous la même situation de la table.

L'âme, Chaque fois que nous entendons un mot, cela se reflète dans notre âme.

Question: Où se situe l'âme en entendant le mot âme ?

Dans notre recherche spirituelle, nous devons savoir situer notre âme. Savoir comment chacun, sans aucune influence, situe son âme, comment mon mental la situe, comme un ordre permanent. Comme une invocation instantanée de l'âme, savoir instantanément où la situer.

Exercice: Notre mental dirige notre regard vers le soleil. Diriger notre regard vers le Créateur. Rester fidèle à soi-même.

En observant notre mental, nous constatons qu'il y a tout le temps quelque chose qui vient. Les choses qui viennent dans notre champ mental sont assez décousues.

Exercice: Éviter d'être attiré par tout ce qui vient dans le champ mental, ne pas interpréter, essayer de ne pas être intéressé par ce qui vient.

Exercice: Refaire, les yeux fermés, ne pas s'intéresser à ce qui vient dans le champ mental, réduire volontairement le défilement d'images. Ensuite évoquer le mot âme, laisser aller un peu. Rester dans l'état mental que cette invocation donne.



Sri T. Krishnamacharya

Technique de concentration dans le yoga

Quand nous parlons de concentration, le but est de réduire l'activité mentale et d'avoir un objet digne de contemplation dans le champ mental, amener un seul objet dans le champ mental. Diriger volontairement le mental afin de réduire son activité. Utiliser exclusivement le regard, afin de centrer notre activité mentale. Nous n'avons pas l'habitude d'avoir des mots ou des consignes sans avoir d'image. Nous utilisons essentiellement le regard, le but est d'avoir la vision de l'âme, de Dieu, du Créateur.

Le regard pour notre langage, est d'avoir un mot pour le lier au mental. Une image qui pourrait évoquer un mot pourrait diminuer l'influence de ce dernier.

Concentration sur quelque chose: le mot ne va pas avoir beaucoup de lien avec la signification que nous allons lui donner. Diriger le regard vers l'objet, sans que le regard impose l'image.

L'objet peut être proche ou loin de nous. Quand nous donnons une consigne d'image, l'important c'est la manière et la constance de diriger le regard sur cet objet. Nous ne devons pas le définir par les mots. Souvent c'est l'objet le plus éloigné de nous. Concentration du regard, focalisation des yeux. Diriger le regard sur l'objet. Ce qui est difficile au début, c'est de ne pas confondre la correspondance de l'objet. Une sorte d'écran, en gardant les yeux fermés, pour éviter l'influence des objets autour de nous. Toutes concentrations données se font avec les yeux fermés. Les yeux vont utiliser la situation dans l'espace pour diriger notre regard.

Automatiquement les yeux sont dirigés vers le lieu choisi. Diriger le regard, les yeux vont se focaliser sur le point de référence, sans donner l'image que ce point de référence donne dans notre vie quotidienne. Dans la mesure du possible, se désintéresser de la valeur que donne l'objet. Utiliser tout notre champ mental pour connaître Dieu.

Exercice: Concentration sur le soleil

Un disque solaire, peu importe, quelque part dans l'espace, devant nous. Diriger le regard sur l'infini de l'espace, le plus loin possible, le point infini, voir le disque solaire.

Exercice: La même chose, les yeux fermés, imaginer un point entre les yeux, essayer de diriger le regard sur ce point. Utiliser une respiration lente comme moyen de réduire les influences extérieures. Respirer le plus lentement possible.

Les objets

Les objets sont de deux types:

- avec une référence extérieure à nous, à notre corps physique
- Avec des objets intérieurs, par exemple notre corps. Exemple: les gros orteils.

Les objets extérieurs: pas n'importe quels objets, objets divins dépourvus d'émotion humaine. Ils permettent de désactiver les émotions humaines, ils sont là, mais n'interviennent pas, comme par exemple une rose, etc. Pas d'objet avec une relation étroite avec notre émotion humaine.

Les objets intérieurs: Par exemple les gros orteils, ne pas voir les orteils, il s'agit d'un point de référence, ce point a un certain lien dans le corps avec l'âme, Dieu, le Créateur. Les points deviennent presque indispensables dans les *Mudra*. Ne pas être attiré par l'émotion que cela évoque, le passé, etc.

Ensemble des moyens que le Yoga propose pour la recherche spirituelle

L'homme, dans son espace quotidien, doit avoir une pensée, une éducation de recherche spirituelle. Il est dépendant de plusieurs facteurs. Il faut appliquer certains facteurs.

Deux facteurs pour arriver à *Mudra* et *Prânâyâma*

C'est un ensemble de facteurs, ils sont importants.

Premier facteur, le plus important (*Yama*)

Notre comportement vis-à-vis de notre entourage et de la société. *Etre honnête* vis-à-vis des autres et de soi. Lorsqu'on n'est pas honnête, on amène un état mental qui va vers la malhonnêteté. *Ne pas voler*, l'individu doit cultiver cette autosatisfaction. *Ne pas s'approprier* ce qui ne nous appartient pas. Plus on prend de l'âge, plus c'est important. *Ne pas convoiter* ce qui appartient aux autres. Notre manière d'être avec les autres. Jalousie, haine, parce que nous ne pouvons pas avoir la même chose que les autres. *Le contentement*. Ne pas laisser certains comportements se développer. Ce sont ce qu'on appelle certaines disciplines de comportement envers l'entourage et la société. Le développement de notre mental est entièrement dépendant de ce que nous sommes.

Deuxième facteur (*Niyama*)

Facteur qui nous est propre. La pureté physique, mentale, des perceptions, pas dans le sens de stérilisation. Certaines règles de vie. Tout ce qui nous éloigne est impur par définition. Notre démarche, la manière de lutter pour garder certaines valeurs profondes. Beaucoup de valeurs spirituelles nous imposent une certaine pureté. Combien de temps accordons-nous à une valeur spirituelle et à une valeur non spirituelle? L'envahissement, le monde qui nous entoure est un monde matériel. Accorder chaque jour un temps à la valeur spirituelle, garder un certain équilibre. L'entourage peut nous aider ou nous empêcher. Savoir faire la sourde oreille quand certaines activités venant de l'extérieur nous empêchent de nous occuper des plages spirituelles. Les obligations de chaque être pour maintenir chaque jour une petite plage mentale. Ne pas douter de soi-même. Ne pas se laisser influencer par les autres qui doutent de nous. Le développement de soi-même est très important dans le Yoga. Notre corps n'est ni un obstacle, ni un soutien. Les yeux peuvent voir ou se laisser séduire et nous perdons la vision d'autre chose. Nous pouvons utiliser notre corps (en tant que *Buddhi*), il peut être un outil ou un obstacle. Le corps avec ses organes de perception et les sens de perception est un outil, il peut devenir une forteresse. Le Yoga utilise beaucoup le corps. Ce corps a deux moyens de nous aider et deux obstacles.

Ce corps subit une évolution, plus nous penons de l'âge, moins c'est agréable, la vieillesse peut être un obstacle. Nous nous comparons souvent aux plus jeunes et nous sommes mécontents de notre aspect physique. Nous sommes dégoûtés de notre existence. Le Yoga nous permet de bien nous situer dans notre situation actuelle. Cela nous donne la compréhension que le corps subit une évolution qu'il faut accepter, l'évolution de notre vie est naturelle. L'avantage est que notre corps devient un grand outil dans le Yoga. Le corps est dépendant des organes de perception et des sens de perception. Nous dépendons de la manière de laquelle les organes de perception et les sens de perception nous donnent les informations venant de ce monde, aussi du monde spirituel.

Le but est de connaître Dieu ou le Créateur. Le corps, à travers les *Asana*, *Mudra* et *Prânâyâma* nous permet de mieux gérer les organes de perception et les sens de perception. Grâce à nos sens de perception nous pouvons voir ce qui est en nous même, ce qui n'est pas visible, diriger l'action sensorielle, pas comme dans la vie quotidienne. Le seul moyen de modifier les sens de perception est de leurs donner quelque chose dont ils n'ont pas l'habitude de recevoir dans la vie

quotidienne. Les habituer à voir autre chose, développer une perception indépendante des perceptions matérielles, non objectives. Nous sommes attirés par notre vision corporelle. Les sens de perception sont très importants.

Exemple: Goûter un plat succulent. Nous sommes obligés de tout oublier ce qui est autour.

De la même manière, quand le corps est trop pris par l'entourage, il faut réduire l'attrance de l'extérieur, éloigner cette attrance. Il faut pratiquer des postures qui empêchent l'individu d'être attiré par l'extérieur, afin d'empêcher que les sens de perception aillent partout.

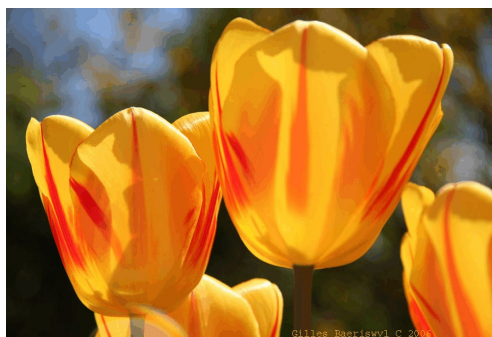
Les *Mudra* sont un moyen. La position du corps, qui peut être: debout, assis ou couché ne donne pas les mêmes résultats pour les concentrations. Dans le Yoga, nous avons quelques définitions qui permettent de nous protéger des influences extérieures, pour nous protéger de ces influences nous adoptons certaines attitudes, positions, cela devient un *Mudra*, une sorte de forteresse.

La respiration

Une approche indienne un peu particulière. Les activités émotionnelles sont étroitement liées avec la respiration. Il y a deux sortes d'émotions:

- 1) Liée à nous-mêmes, à la valeur spirituelle, l'émotion qu'on doit cultiver, identique à tous. Chacune à sa propre valeur, cela varie aussi en fonction de notre entourage.
- 2) L'autre émotion est constante, elle est divine, immuable.

Dans la pensée indienne il est dit que la respiration a un rôle important dans la modification des sens de perception, l'outil pour mieux gérer les sens de perception, réduire l'anarchie. L'anarchie devient plus importante si nous n'avons pas un temps pour la réduire, une plage indispensable. Empêcher l'anarchie sentimentale de prendre trop d'importance. L'outil indispensable dans le Yoga, c'est la pratique respiratoire quotidienne. Plus nous sommes tributaires des émotions humaines, moins nous sommes attirés par l'émotion spirituelle. Les émotions sont indispensables. S'accorder un temps pour faire les respirations, cela permet de réduire les anarchies. Ce monde ne vit que grâce aux émotions. Il faut essayer de convertir les valeurs matérielles en valeurs émotionnelles, faire une sorte de nettoyage, de purification. La respiration joue le rôle de barrage entre le vécu émotionnel et les cellules, la transmission à plusieurs générations, car les cellules gardent en mémoire nos valeurs. Donner de l'importance à l'émotion spirituelle.



© 2006 G. Baeriswil

Les concentrations

Le soleil: *Āditya*

Le soleil est éternel, celui qui est en dehors du temps et de l'espace est représenté par le disque solaire, un disque noir brillant. Il est considéré comme la porte pour aller au-delà de ce monde créé. Il a une grande importance dans la recherche spirituelle. C'est un objet divin. Le soleil est une Divinité absolue de l'Inde, selon l'astrologie il y a 12 constellations solaires.

Le lever de soleil - le zénith - le coucher, ce sont trois manifestations du soleil autour desquels nous existons. Il ne s'agit pas uniquement de regarder quelque chose. Le feu sacré est aussi un objet. Se mettre face à l'Est.

Une étoile, sur le plan vertical en étant couché: diriger le regard loin dans le ciel, c'est *Tāraka*, le point de l'horizon. C'est l'ensemble de l'infini, le point central, appelé *Tāraka*, car c'est toujours le point de l'infini, au-delà du monde terrestre.

Murdhna est le point au-dessus de la racine du nez.

Divya Chakshush est le point de l'occiput il correspond à la vision divine, c'est un des points de concentration les plus importants pour avoir la vision de l'âme ou du Créateur.

Angustha est le point de contact des gros orteils.

Nāsāgra se trouve à l'extérieur du bout du nez.

Nābhi est le nombril, il se situe à l'intérieur du corps, peu importe la position du corps.

Il faut diriger le regard sur la référence donnée.

Exemple matinal: Essayer au réveil de vous accorder quelques secondes pour voir quel type de pensées est présent, quelle émotion, saisir la première émotion, quelle est la valeur émotionnelle.

Le Prânâyâma

Chacun doit transmettre cette valeur. Le seul moyen est la respiration, développer cette plage de valeur spirituelle en nous, afin qu'elle reste constamment présente. Rien n'est acquis sans effort. Cultiver un état mental proche de cette valeur spirituelle. La méditation permet d'accorder le maximum d'espace à notre champ mental pour une valeur spirituelle. La méditation permet d'être uni à Dieu, c'est pourquoi nous avons besoin d'un grand espace mental pour donner une valeur au Créateur.

Le rôle de la méditation est de diminuer, empêcher l'importance des activités quotidiennes, c'est indispensable pour être uni à Dieu. Nous appelons souvent cela avoir une vision, car ce n'est pas perceptible avec nos sens de perception. Permettre de voir ce qui est invisible à nos yeux. Modifier notre regard. L'âme ne peut pas être perçue par nos yeux, nos moyens habituels.

Le but de l'existence est d'être uni au Créateur. Connaître celui qui nous a créé. Savoir d'où nous venons en réalité, c'est le but ultime de notre existence. Cette connaissance du Créateur est considérée comme absolue dans la pensée indienne. Ne pas donner d'image à l'âme ou au Créateur.

Exemple: Les yeux fermés empêchent les émotions de se manifester dans le champ mental.

Il faut introduire certaines postures de Yoga avec des concentrations et un certain nombre de respirations.

Pratique :

- 1) Important: Une respiration longue (8-10 secondes inspiration et expiration)
- 2) Le *Prânâyâma*: Il y a différentes techniques, chacune a son rayon d'action dans la recherche spirituelle. La respiration doit être la plus longue possible dans tous les *Prânâyâma* et *Mudra*. Quand les *Mudra* ou *Prânâyâma* sont terminés, s'allonger sur le dos, maintenir l'état mental.

Approche historique et notion de Prâna

Dans la tradition spirituelle, le *Prâna* intervient assez souvent, pas seulement *Prâna* comme par exemple la respiration, mais aussi pour maintenir le mental dans un état méditatif, contemplatif. Le *Prâna* pas par besoin de respirer. C'est indispensable pour la pratique du Yoga, et pour une approche spirituelle. Nous confondons souvent le mot *Prâna*, ce qui vient du Créateur et *Prâna* lié à la respiration. Cette force que le Créateur a insufflée dans sa Création, nous l'avons en nous. C'est le seul moyen de remonter vers le Créateur. Un peu plus tard c'est devenu *Prânâyâma*.

Dans le *Prânâyâma* il y a trois éléments: La respiration, la concentration avec *Mantra* et le corps.

La respiration

La respiration est un moyen indispensable pour aller vers le Créateur, c'est la première chose extra-utérine, chose que le Créateur nous a donnée. C'est une matière biologique, une activité qui a été donnée. La fin de la vie biologique c'est la fin de la respiration. C'est un outil principal et indispensable, une énergie, la respiration qui se met en marche, l'activité nécessaire pour pouvoir exister. Le moyen indispensable pour être uni au Créateur. Depuis toujours, même depuis 10'000 ans, une grande importance est toujours accordée à la respiration. Elle permet de réduire les activités sensorielles, les pénétrations des données venant du monde extérieur. Sur le plan matériel, technique, il y a l'inspiration et l'expiration ensuite l'arrêt entre l'inspiration et l'expiration. Ce sont les quatre membres d'une respiration dans le Yoga. Un arrêt volontaire entre l'inspiration et l'expiration influence sur notre vie biologique. Dans chaque mouvement respiratoire notre mental devrait être dirigé vers quelque chose. Chaque respiration contient un élément de plus, une concentration sur un point de concentration ou un objet divin, toujours les yeux fermés.

Inspiration – expiration – concentration

Dans le temps il s'agissait d'une concentration spécifique sur l'inspiration et l'expiration, souvent une concentration sur un objet divin.

La concentration, Târaka

Observer le ciel, certaines planètes comme Jupiter par exemple, sont considérées comme très bénéfiques dans la recherche spirituelle, ce sont des objets de concentration divins. Notre mental est plutôt porté vers la dispersion. Une prière, *Mantra*, permet au mental d'être constamment présent avec l'objet de concentration. Il y a un aspect d'exclusion, tout objet doit être en dehors d'une influence humaine. Il s'agit d'une protection de notre segment spirituel de toute influence extérieure. Aller vers Dieu ou le Créateur, cette approche est appelée *Prânâyâma*. Cette démarche

spirituelle est considérée comme un *Prânâyâma* si elle est immédiatement suivie par une contemplation. Toute approche personnelle, directe, pour aller vers Dieu est appelée *Prânâyâma*. On a besoin d'un autre élément, le corps. Le corps doit devenir plutôt un "esclave" qu'un maître pour se situer afin de faire le *Prânâyâma*. Une seule position, *Padma Asana*. Lorsque l'on donne au corps une posture qui lui permet d'oublier les attirances venant des sens de perception, il devient esclave. Pour le *Prânâyâma* il a été imposé une posture, *Padma Asana*. Les Indiens ont l'habitude depuis l'enfance d'être assis les jambes croisées. La position doit nous permettre d'oublier notre corps. Le corps ne doit pas avoir d'attirance pour ce qui vient de l'extérieur. Plus tard il a été ajouté une autre posture, *Vajra Asana*. *Vajra* représente la persévérance pour aller vers Dieu. Le Bouddhisme a beaucoup utilisé *Vajra Asana*. Quand nous sommes attirés par le corps, aussitôt les sens de perception amènent des informations qui viennent de l'extérieur. Le corps comme outil, rester un temps sans que les sens de perception nous attirent vers l'extérieur. Tout cet ensemble fait un *Prânâyâma*.

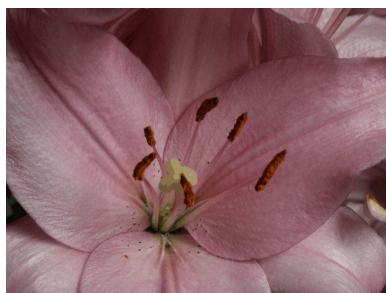
Il a été imposé une unité de temps, qui est devenue un nombre de respirations. Tout ce qui est spirituel, contemplation, *Prânâyâma*, c'est toujours un temps de respiration.

Un *Prânâyâma* comprend 16 respirations. C'est le temps nécessaire afin de s'éloigner de la dispersion venant du monde extérieur. 16 respirations c'est le temps nécessaire pour arriver à l'état contemplatif.

16 est un multiple très important, il y a 16 rayons principaux de soleil. Comme 16 était trop long, cela a été réduit à 12.

Le *Prânâyâma* dans la recherche spirituelle est d'accorder de l'importance à la posture qui permet d'oublier le corps et permet de faire une concentration sur un objet divin.

Dans la recherche spirituelle il y a une base importante. Nous avons une certaine crainte de changer notre monde mental et une peur de l'inconnu. Nous devons penser que le Créateur est un état en nous.



© 2007 A.V.

La base de la respiration

Inspiration narine gauche, expiration narine droite, inspiration narine droite, expiration narine gauche, cela représente 1 cycle, il est appelé; *Prânâyâma*. Depuis 5'000 ans, c'est la technique la plus ancienne. Par la suite, depuis 700 ans, il est appelé *Nadi Shodhana*, celui qui permet de purifier notre champ mental. *Nadi Shodhana* est la base de la spiritualité.

Un autre élément, considéré comme le lieu de Créateur, est l'Est. C'est pourquoi la pratique se fait toujours face à l'Est. Le meilleur moment à consacrer à la spiritualité est le matin, au lever de soleil, le mental est encore libre de toute influence extérieure. Une première pensée le matin et une dernière au moment de s'endormir doivent être pour le Créateur. Le matin, remercier le soleil, le Créateur, le soir, remercier le Créateur de nous avoir permis de vivre cette journée.

Le champ mental utilisé dans la recherche spirituelle

Une prière ou une méditation a souvent été introduite par les contemporains, lorsqu'il y a un objet divin dans le champ mental. C'est le temps nécessaire pour éliminer les objets dans le champ mental, sans analyse intellectuelle. Cela n'existe pas dans l'hindouisme. La contemplation, la méditation, c'est toujours une invocation d'un nom divin, du soleil, de la lune en tant qu'aspect du Créateur à l'exclusion de toute autre influence.

Notre champ mental est rempli, il y a une influence, et l'image du Créateur est presque invisible. C'est pourquoi il faut donner de l'importance à l'objet divin et écarter l'importance donnée à la vie quotidienne.

Il y a donc deux possibilités: la première est que l'objet invoqué reste dans le champ mental, la seconde et que si l'on est trop attaché au monde matériel, l'objet disparaît.

L'amas d'images et les informations dans le champ mental représentent des obstacles. Il faut qu'il y ait une phase consciente d'élimination des informations dans le champ mental, une désactivation, un processus mental de désintéressement. Le champ mental commence à être couvert de l'objet invoqué, il y a un état de concentration mentale, cela se passe au début de la concentration. Cela dépend aussi de l'intérêt à l'objet invoqué, ce processus d'activation et désactivation est souvent appelé méditation, *Dhâranâ*. Ce mot est souvent évoqué pour tout ce qui concerne une concentration sur un objet divin. L'activité intellectuelle est toujours présente, il faut désactiver toute influence de la vie intellectuelle, sinon l'objet invoqué peut devenir un objet intellectuel. L'objet en tant que tel doit se présenter sans influence intellectuelle ou de raison. Nous avons toujours une identification avec notre existence, tout est en fonction de nous-mêmes, une sorte de lien qui n'est pas dans le sens divin. Le 3^e temps de ce processus: celui-ci doit être désactivé. Se désactiver de l'ego, c'est le grand obstacle dans la recherche spirituelle. L'objet divin doit être libre de toute intervention humaine. Quand ni ego ni intellect interviennent dans le champ mental, cela devient *Dhyâna*, le champ mental est entièrement rempli de l'image de Dieu, c'est la méditation, la 3^e phase. La méditation n'est pas un effort intellectuel. En supprimant la dualité, on est un avec l'objet divin. Le lien avec le monde qui nous entoure nous empêche d'être avec le monde divin. Cette unité s'appelle Yoga. Etre entièrement concentré n'est pas considéré comme méditation. Vêtir le champ mental de l'objet divin c'est *Dhâranâ*. C'est un processus propre à nous-mêmes, une invocation de l'objet divin ou concentration *Nâsâgra*, une dispersion, l'état de *Nâsâgra* revient, l'état de concentration revient, c'est une courbe, l'état précédent revient, etc. En étant persévérant l'état de concentration se prolonge, c'est l'étape suivante, une alternance entre concentration et dispersion, il s'agit de fractions de secondes. Il faut surveiller notre état mental pour prolonger l'état de concentration, cela est aussi appelé *Dhâranâ*, l'objet divin invoqué reste suffisamment longtemps pour que nous en prenions conscience. En étant capable de prolonger l'état de concentration, cela s'appelle aussi *Dhâranâ*. Nous commençons à être désactivé de tout ce qui nous entoure, nous devenons Un avec l'objet, c'est *Samâdhi*, l'état originel, primaire de notre champ mental.

En invoquant un objet divin, cela s'appelle toujours *Dhyâna*, lorsque nous nous concentrons sur un objet non divin, cela s'appelle *Dhâranâ*. Tout objet divin est en dehors de nos valeurs. La lumière est la première manifestation du monde créé.

Le son primaire était d'abord utilisé par le Créateur. Ce son, le tout premier, est aussi la notion de temps et d'espace, deux vibrations de temps. Le son primordial, c'est *OM*, c'est un *Prânâyâma*, le premier son audible. Le son est devenu notre mesure principale.

Exemple: Le fait de l'eau. Avant toute création, il y avait un amas d'eau (L'océan de lait en Inde), parfaitement calme. Le changement, la première vague a donné naissance au monde: la lumière, le son primordial.

Essayer de désactiver tout ce qui est dans notre mental. Quand le mental reste immobile, il y a un mécontentement, on a l'impression que rien d'autre n'existe. Quand nous sommes contents, le champ mental devient tout grand.

En faisant une concentration, le but est de limiter notre champ mental.

Toute concentration donnée a comme but de libérer le champ mental. Le mental libéré pour pouvoir mettre un objet divin.

Exercice: *Nadi Shodhana* inspiration concentration *Násâgra*
 expiration concentration *Nâbhi*

Les suspensions de la respiration aident à réduire les activités sensorielles.
 Après l'inspiration cela désactive les activités sensorielles.

Après l'expiration cela aide à la recherche spirituelle, et nous nous détachons du monde matériel. La suspension de la respiration après l'expiration a plus d'actions, après l'inspiration cela est plus facile.

Nous ne pouvons pas complètement nous détacher de nos émotions de tous les jours contrairement à l'ermite qui aura plus de capacité à mener une recherche spirituelle. La dévotion est liée à l'acceptation de la mort du corps physique. Les points de concentration n'ont pas d'actions, ils aident à restructurer le mental. Le mental n'est qu'un terrain, cela dépend de ce que nous y mettons. La joie est une émotion en soi, il faut faire attention de ne pas se laisser influencer par la tristesse. C'est un peu comme un jardin, il faut enlever les mauvaises herbes de temps en temps, faire un plan pour faire le jardin. Notre mental fonctionne de la même manière. Dans la recherche spirituelle, ce plan mental est très important. La recherche spirituelle doit se faire tous les jours. Nous avons besoin d'un encadrement mental bien précis, de valeurs importantes, par exemple, un pèlerinage. Le plus important dans l'encadrement c'est la certitude de l'existence de Dieu, connaître la destination. Il y a une étroite relation entre le lieu de départ et le lieu de destination. Il y a un soutien venant de nos ancêtres, comme une aide indirecte, une transmission de valeurs. Ce soutien est là à tout instant. Peut-être n'ont-ils pas réussi à aller jusqu'au bout. Nous allons continuer. Nos enfants vont jouir de nos efforts.

Les Maîtres spirituels nous aident à poursuivre notre chemin. Ils sont là pour tout le monde. Ils ont fait l'effort pour connaître Dieu, ils ont tout fait pour nous.

Nous-mêmes, notre volonté, notre envie d'arriver à être Un avec Dieu, la spiritualité qui doit être éveillée. Ce sont les quatre piliers de notre démarche. Chaque concentration, à sa manière, nous aide à éloigner les activités quotidiennes.

Murdhna c'est la lumière des Maîtres spirituels, le rôle de ce point de concentration est de mettre en avant la lumière, la force spirituelle des Maîtres spirituels. Grâce à eux il y a toujours un peu de spiritualité dans le monde, ils nous donnent la conviction, les ancêtres nous donnent l'espoir. Leur rôle est de partager la spiritualité avec les autres.

Les étapes de la concentration (les failles)

La durée varie en fonction de notre concentration.

Support - concentration - faille - concentration - faille, le plateau est plus constant, on n'est pas capable de voir les failles. Notre mental est rempli des souvenirs du passé. Les failles se sont les souvenirs du passé qui sont présents.

Le passé est séparé en deux parties:

Premièrement; les éléments intenses, de courte durée, les situations émotionnelles qui se répètent, sans qu'elles soient intenses, ce sont les émotions répétitives.

Deuxièmement; les émotions intenses qui restent présentes tout le temps dans le mental, laissant leurs empreintes.

En faisant une concentration la trace de nos émotions intenses essaie toujours de se mettre en activité, il faut faire l'effort de revenir à la concentration. Si nous sommes attirés par une image, nous ne sommes plus dans la concentration. C'est beaucoup plus rapide quand la faille laisse la place à des émotions intenses, ce qui est appelé *Klesha*. Grâce à la volonté, les failles diminuent, il faut donc être vigilant pendant la concentration pour éviter que les émotions de la vie passée remontent. Aucune concentration ne dépasse 45 secondes en temps réel, même pour celui qui a l'habitude, c'est alors la durée de la faille qui diminue. Nous devons remettre en question notre manière d'être avec les autres et avec nous-mêmes.

Le moyen proposé pour réduire la capacité des émotions de se mettre en activité est la pratique des *Mudra*.

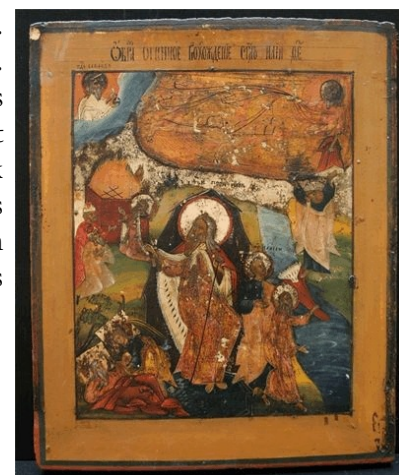
L'avantage des *Mudra* par rapport aux *Asana* est qu'ils peuvent être exécutés seuls, car leur rôle est d'agir sur les sens de perception et sur les émotions.

Le rôle des *Mudra* est d'empêcher les traces des émotions de se mettre en activité. La vigilance est indispensable. Le mental, l'espace mental, les émotions ont tendance à prendre tout l'espace mental. Le mental ne peut faire qu'une seule chose à la fois. Etre vigilant dans la concentration.

Exemple : *Nāsāgra*: son rôle est d'interrompre ce qui vient des sens de perception. Chaque fois qu'on est dans *Nāsāgra*, aucune perturbation périphérique ne peut venir. A un certain moment, il y a une faille, les images qui viennent peuvent nous entraîner loin dans notre mémoire, ceci est un lien.

Si le mental est dépourvu de toute information sensorielle extérieure, il sera prêt à assurer toute information que l'on veut bien lui donner. Dès que l'on donne une valeur à une émotion, cela va prendre tout le champ mental, toute la place. C'est l'image convertie en émotion qui va prendre toute la place et il y aura une nouvelle valeur émotionnelle qui prendra place dans le champ mental. Alors nous créons une association d'idées et nous tombons dans le piège.

La solution est de faire une concentration. Le mental est relativement disponible dans une recherche spirituelle. Pour désactiver les souvenirs du passé, les *Mudra* sont introduits. Les mots évoquent des émotions, mais c'est ce que nous faisons comme lien. Les *Mudra* permettent de limiter les influences venant de l'extérieur. Désactiver les souches émotionnelles, les traces de notre vécu. Ce sont les valeurs que nous donnons à ces émotions qui posent problème. La plupart des émotions sont activées par l'entourage. Toute émotion a besoin de deux personnes, même la dévotion. Les témoins nous aident à stimuler nos émotions. Un *Mudra* doit toujours avoir une suspension de la respiration, en règle générale après *Rechaka*. La suspension de la respiration après l'expiration aide à se détacher du monde.



Ascension

Les concentrations

<i>Násâgra</i>	La référence anatomique n'est là que pour diriger le regard.
<i>Nâbbhi</i>	Le nombril.
<i>Mula</i>	Le périnée, la racine. C'est un point de concentration très important, c'est l'origine des émotions et également le point de concentration dans les <i>Prânâyâma</i> pour amener les émotions à leur racine. Cela peut amener à la dévotion divine.
<i>Bhrumadhyâ</i>	Le milieu entre les sourcils, c'est la situation ciel et terre.
<i>Shirsha</i>	La fontanelle est située à l'extérieur du crâne, <i>Shirsha</i> en tant que point de concentration est aussi considéré comme point vital. L'âme est considérée comme emprisonnée, enfermée dans le <i>Mula</i> . Il s'agit de créer une voie spécifique jusqu'à <i>Shirsha</i> afin que l'âme puisse quitter le corps par <i>Shirsha</i> .

Exercice: Concentration ascendante, en commençant par *Mula*, créer un sentier bien droit en remontant verticalement jusqu'à *Shirsha*, par l'intérieur du corps, en passant par *Nâbbhi* et *Bhrumadhyâ*.

Les *Mudra* sont quelques postures précises dans lesquelles il y aura la concentration soit sur des points à l'intérieur ou à l'extérieur du corps. Dans un *Mudra* il faut respecter un certain nombre de respirations, généralement 3, 6 ou 12.

Thataka Mudra, se dit aussi *Tathâgi Mudra*, *Gi* veut dire l'estomac

Toujours 12 respirations

Inspiration concentration *Angustha* à *Shirsha*

Expiration concentration *Angustha!*

Suspension de la respiration après l'expiration: toujours 5 secondes

Les suspensions de la respiration se font toujours après l'expiration dans les *Mudra*.

Il y a une relation étroite entre l'estomac et le goût. Cela nous amène vers le discernement et nous éloigne de l'attachement à notre goût. Le goût est responsable des plus importantes dispersions. Certains sentiments en nous sont stimulés par le goût, le sel. *Thataka Mudra* nous empêche de manger.

Asbvini Mudra, (issu de *Paschima Uthana Asana*)

Asbvini veut dire frères jumeaux, c'est aussi le père de la médecine indienne.

Technique

Prendre la posture de *Paschima Uthana Asana*

Faire 6 ou 12 resp. Concentration *Bhrumadhyâ*, B.K. 5"

Rôle

Donner un équilibre physiologique.

Certains déséquilibres physiologiques peuvent entraîner une dispersion mentale et une certaine anarchie.

Technique à faire quand le mental est envahi par les émotions

1^{ère} possibilité; pratiquer les *Mudra* les plus importants pour maintenir une bonne santé du corps.

2^{ème} possibilité;

12 resp. B.K. 5”

Puraka concentration *Mula à Bhrumadhya*

Rechaka concentration *Nâbhi*

Kumbhaka concentration *Mula*

Technique à faire quand le mental est libre des influences émotionnelles.

Bhujangi Mudra, issu de *Bhujanga Asana*, *Bhujangi Mudra* représente toute recherche spirituelle.

Technique:

Prendre la posture de *Bhujanga Asana*,
3 resp. concentration *Shirsha* B.K. 5”

Nadi Shodhana 6 cycles

Technique:

Inspiration narine gauche concentration *Mula à Shirsha*

Expiration narine droite concentration *Nâsâgra*

Inspiration narine gauche concentration *Mula à Shirsha*

Expiration narine droite concentration *Nâsâgra*

Rester assis et invocation du soleil

SÉANCE POUR LA RECHERCHE SPIRITUELLE

Pratique:

Mudra

Couché sur le dos concentration *Târaka - Murdhna - Divya Chakrabush*

Assis concentration *Nâbhi*

Nadi Shodhana 6 cycles concentration *Nâbhi*

Ashvini Mudra 6 resp. inspiration concentration *Mula à Bhrumadhya*

expiration concentration *Nâbhi*

B.K. 5” concentration *Mula*

Bhujangi Mudra 3 resp. concentration *Shirsha*

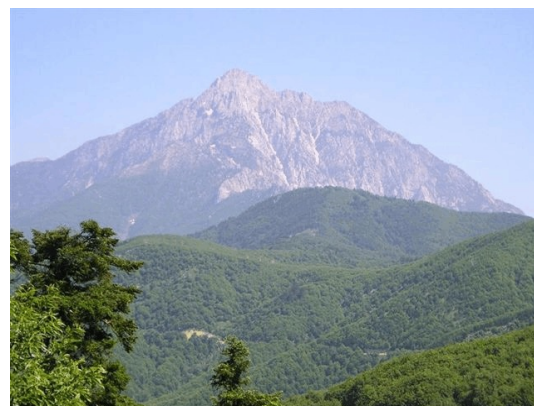
Vajra Asana 6 resp. inspiration concentration *Mula à Shirsha*

Assis concentration *Nâsâgra*

Invocation du Créateur

Vajra Asana ou *Padma Asana* avec concentration (représente un *Mudra*)

Il n'y a pas de contre-indications pour les *Mudra*, leur rôle est sur le plan sensoriel, spirituel. Dans la concentration, quand il y a un mouvement ascendant, il se fait par l'intérieur, la verticale du corps, en descendant, directement par exemple à *Nâbbi*. Dans toute concentration, le regard est très important. Eviter les tensions au niveau des sourcils, paupières inférieures et supérieures, des lèvres. Penser que les globes oculaires sont très mobiles, simplement diriger le regard sur un point donné. Les points de concentration ne peuvent pas avoir d'image dans le corps.



Mont Athos, Grèce

L'âme

L'âme peut devenir un objet de contemplation ou de méditation. Le regard se dirige toujours sur quelque chose. Il faut bien saisir que ce n'est pas parce que nous invoquons quelque chose que le regard est dirigé dessus. Le regard est indépendant de l'objet invoqué. Les exceptions sont lorsque nous invoquons l'âme, le Créateur ou Dieu.

Quand nous sommes en présence de qualités subjectives, le regard doit être dirigé sur le même point, c'est universel. Le champ mental est identique chez tout le monde à ce moment-là. Ce point est en nous tous. C'est aussi un objet de contemplation: *Hrudbaya* est le siège, le lieu de l'âme, de Dieu, du Créateur. En arrivant à écarter toutes émotions, le regard se dirigera automatique sur ce point.

Concentration *Mula* à *Shirsha*

Nous passons automatiquement par *Hrudbaya*. *Hrudbaya* se situe un peu en dehors du cœur, un peu à droite du cœur et à gauche du sternum. Il est important d'éloigner l'attraction des émotions humaines. Il est le plus petit point et le plus grand. La possibilité d'extension est propre à certains points: l'âme, le Créateur, sont aussi considérés comme points de méditation ou de contemplation. Ici il n'est plus question de concentration, mais de méditation. *Hrudbaya* est rarement utilisé comme point de concentration dans les *Mudra*, mais dans les *Prânâyâma*, par exemple *Nadi Shodhana*, qui permet de réduire la valeur que l'on donne aux images. Il est utilisé généralement d'autres points de concentration avant ceux-ci. Un champ mental sans images, c'est la dernière étape.

Hrudbaya est le lieu le plus important en nous. Le regard se dirige automatique vers *Hrudbaya*. Lorsque nous arrivons à *Hrudbaya*, il faut y rester.

La concentration de *Mula* à *Shirsha* permet de désactiver toutes les valeurs venant du monde d'expériences, il y a une ouverture vers le Créateur ou vers l'âme.

La concentration sur *Nâbbi*, permet de désactiver les activités sensorielles. Cela nous permet de nous libérer du présent, du monde qui nous entoure.

Le grand avantage des *Mudra* c'est qu'il n'y a pas d'ordre pour les pratiquer, ils peuvent être pratiqués en dehors d'une séance, par exemple seulement *Asvini Mudra*. Il faut cependant toujours respecter le nombre de respirations, c'est aussi valable pour les *Prânâyâma*.

Mula est la racine de nos activités émotionnelles. Dès qu'il y a une trace émotionnelle nous ne sommes plus en *Hrudbaya*.

Bhrumadhya est un point très important, c'est la grande protection de *Hrudbaya*.

Hrudbaya est pratiqué en *Vajra Asana*. En *Vajra Asana* nous obtenons automatiquement l'humilité, à cause de *Mula*. Etre humble, accepter la supériorité de Celui que l'on veut connaître.

Maha Mudra 8 ou 12 resp. chaque côté. B.K. 5”

Technique:

<i>Puraka</i>	concentration	<i>Mula</i> à <i>Sbirsba</i>
<i>Rechaka</i>	concentration	<i>Nâbbi</i>
<i>Bahya Kumbhaka</i>	concentration	<i>Nâbbi</i> (toujours utiliser le même point de concentration que sur <i>Rechaka</i>)

En principe il devrait y avoir quatre éléments dans *Maha Mudra*: *Asana*, respiration, *Kumbhaka* et concentration. *Puraka* doit être de moitié de la durée de *Rechaka*, par exemple 5”. Cet ensemble fait *Maha Mudra*.

La concentration avec *Puraka* et A.K. se fait sur *Bbrumadhya*.

La concentration avec *Rechaka* et B.K. se fait sur *Hrudhaya*.

Maha Mudra est le *Mudra* le plus important dans le Yoga. C’est le seul *Mudra* qui peut avoir *Hrudhaya* comme point de concentration. Dans les textes, *Maha Mudra* est comparé à notre nourriture quotidienne, c’est la nourriture spirituelle.

Tous les *Mudra* se pratiquent en position assise à l’exception de *Thataka Mudra*.

Notre état mental ne devrait pas être perturbé par le *Kumbhaka*, en aucun cas il ne faut dépasser la moitié de *Puraka*. Bien qu’il n’y ait aucune contre-indication, mais dès que notre capacité de suspension de la respiration a dépassé le seuil mental, alors nous avons dépassé nos possibilités. Eventuellement commencer par 6 respirations de chaque côté, durant environ 2 à 3 mois, pour arriver à une respiration de 15 à 20 secondes.

Les concentrations font partie des *Mudra*, ce sont toujours les mêmes. C’est l’état mental qui nous amène vers *Hrudhaya*. Physiologiquement l’expiration est généralement plus longue que l’inspiration, mais il y a des exceptions, c’est physiologique.

DIEU

Du point de vue indien, il y a le Créateur, il ne peut pas être défini. Le Créateur n’est pas perceptible, alors il a été créé un autre concept. Dieu, par concept est celui qu’on prie, appelé *Deva*, c’est la lumière suprême. Nous avons donné une forme afin que le mental puisse le saisir, une image qui permette de le garder dans l’état mental. La première forme est le disque solaire, un cercle noir brillant. Il y a un aspect géométrique, nous introduisons un cercle, ce cercle prend automatiquement tout l’espace. La lumière de laquelle tout dépend, ce qui nous illumine, c’est elle qui permet la perception des objets. La lumière qui est devenue source de connaissance, c’est *Deva*, c’est-à-dire celui qui illumine. La joie d’avoir perçu quelque chose. La perception d’objets qui donnent la joie. Chaque fois que nous avons la connaissance, la perception d’un objet, nous avons la certitude d’exister. Le reflet de tout objet de perception assure notre existence. La lumière est devenue quelque chose d’existant. Il existe une image un peu plus facile à saisir: la représentation de Dieu, l’iconographie, une forme connue à tout être humain, une image. Tout objet de perception reflète Dieu. Il faut faire une distinction, afin d’éviter de confondre. Cela est défini par abstraction afin de donner un sens sacré à la notion de Dieu. Cela permet d’exclure mes parents, ils sont exclusivement mes parents, mais à une autre échelle nous sommes tous parents. Il y a les hommes qui acceptent éventuellement sans poser de questions, ils ont compris la différence. Il y a les autres qui s’interrogent parce qu’ils n’ont pas eu le temps de réfléchir entre ce qui est personnel et ce qui est génétique. Lorsque nous

parlons de Dieu, nous le définissons en tant que Dieu ou Dieu avec des règles. Souvent la règle est devenue Dieu. Nous avons mis tellement de paramètres que nous oublions ce que nous devons faire. Le plus important dans notre approche, c'est de connaître la valeur de Dieu. Aller au-delà de certaines règles. Les règles sont données par l'homme. Il faut avoir une idée représentative de Dieu. Donner une définition précise, Dieu est immuable. Le plus important c'est notre destination. Ne pas changer nos valeurs internes. La conviction de ce qu'est Dieu nous est propre. Etre fidèle à ce que l'on ressent. Regarder ce que le Créateur représente pour nous, c'est une valeur unique, commune à tous. Ne jamais mettre en doute notre conviction, ne pas être dépendant d'un support matériel.

LA PRIÈRE

La notion de Dieu est inséparable de la notion de prière. Pour que l'objet soit saisi par le mental, il faut un certain type de pensée, de mots. Il doit y avoir deux facteurs indispensables pour garder un objet dans le mental; une forme et la fonction, les mots et les expressions qui vont avec l'objet. L'image et l'expression se trouvent dans tout processus d'état mental.

Exemple: L'invocation du disque solaire.

Les expressions propres à l'objet divin sont appelées prière. Dieu, dans l'hindouisme il est invoqué un Dieu, afin que l'image reste fidèle dans le champ mental. En priant nous attendons toujours quelque chose. La prière de remerciement a deux raisons, fonctions:

1^{ère} fonction; que celui que nous invoquons, revienne. *Hrudbaya* est un lieu de séjour de Dieu en nous et c'est pourquoi il faut exprimer notre reconnaissance de sa présence en nous.

2^{ème} fonction; remercier les ancêtres et les maîtres, il ne s'agit pas des ancêtres biologiques. Les maîtres ont tout fait pour nous donner la conviction de notre réussite.

Târaka, le point de l'horizon

Imaginer une immense statue devant nous, tellement grande que nous représentons qu'un petit point devant elle. Laissez s'éloigner l'image de la statue, la suivre aussi longtemps que possible jusqu'à devenir un point. Rester dessus quand cela devient un point.

Il y a deux types de concentration *Târaka*: soit assis, soit sur le dos. Invoquer le soleil en étant couché sur le dos, idéalement tourné face à l'Est. Cette Invocation est suivie de la concentration *Hrudbaya*. Nous invitons le Créateur ou Dieu à s'installer dans notre *Hrudbaya*. Cette invocation, ensemble de *Târaka* peut se faire en position debout ou assise. Historiquement parlant, dans la tradition hindoue, nous nous dirigeons vers l'Est en se levant, en invoquant les *Veda*, en priant et en invoquant le soleil, avant toute autre activité.

Nous demandons à Dieu de repartir, cela fait partie des prières, c'est un *Mantra*. Nous n'avons pas le droit de le garder pour nous. Cela fait parti du premier geste en Inde depuis 5'000 ans. C'est une concentration plus une méditation.

Indications concernant les points de concentration et les *Mudra*

Nâsâgra - Nâbbi - Murdbna - Divya Chakshush

Dans la vie quotidienne nous classifions deux types de sollicitations, les sollicitations provenant des sens de perception ou les sollicitations provenant des émotions. Nous pouvons avoir un certain doute de la valeur éternelle du Créateur.

Avant de faire une invocation de Dieu, lorsque le mental est envahi par les images, commencer par *Násâgra*, rester quelques instants, afin de désactiver le champ mental. *Násâgra* est le meilleur point de concentration pour réduire l'influence périphérique dans le champ mental.

Les émotions sont de deux sortes: sociales - professionnelles ou venant d'amis et les émotions venant de la famille. Lorsque nous sommes pris par les émotions, faire *Nábbi*. Cela permet de réduire les influences venant de l'entourage. En étant affecté par l'entourage familial, faire plutôt *Murdhna*. C'est beaucoup plus utile pour nous distancer un peu, neutralise un peu les excès de joie ou colère et tristesse.

En ayant certains doutes de l'existence de Dieu, cela peut venir par exemple en lisant quelque chose, nous avons tendance à croire que l'autre a raison. Le meilleur point pour avoir la conviction de la valeur suprême est de faire une concentration sur le point de l'occiput, *Divya Chakshush*, en étant allongé sur le dos.



Monastère de Kardiotissas, Crète, © 2006 A.V.