

CONCENTRATION EKAGRATA

La concentration, focalisation de l'attention, positionnement (contrôle) du mental qui permet d'exécuter des tâches complexes demandant une continuité d'action et de temps.

Dans le champs du Hatha yoga, la capacité à poser son attention et orienter son action vers un seul geste, la posture.

La posture est l'activité unique, la fusion de toutes nos activités en un seul mouvement

Orienté et stable, lourd et léger, plein et vide, absorbant et rayonnant ...

Dans le domaine de la méditation la possibilité de laisser l'attention se poser sur le passage du temps, (en douceur, en silence, sans saisie, sans force).

On stabilise son attention sur un seul objet, et on attend sa dissolution pour entrer dans l'espace temps de la méditation : ici et maintenant

Poser une attention exclusive sur l'objet choisi, et ne plus le quitter.

Cet objet transitionnel vers la méditation peut être vide ; Un mur (Zen), une fenêtre vers le ciel...

Visuel ; [Sri yantra](#), mandala, flamme...

Sonore ; Ôm, son de cloche ...

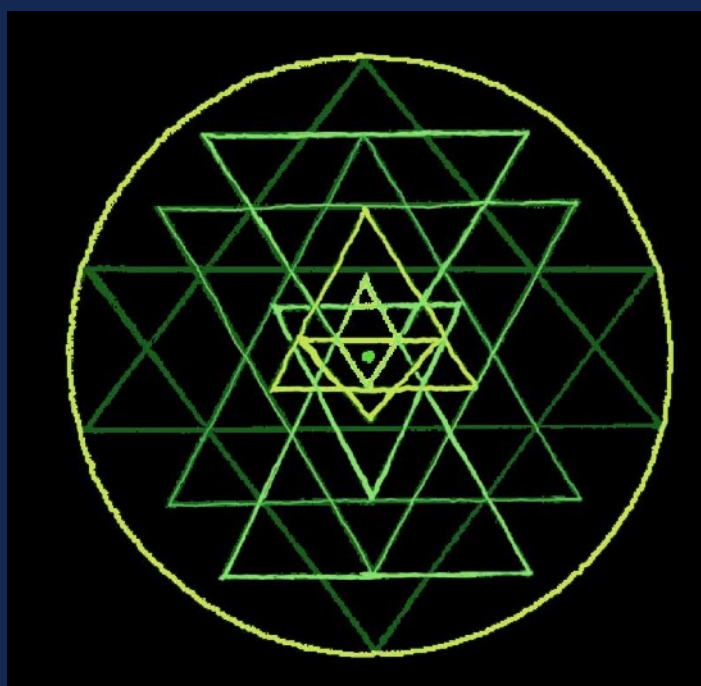
Plein ; un rocher

Diffus ; Un paysage, le bruit du vent, des oiseaux ...

Multiple répétitif ; un Mantra, la respiration...

Unique ; un nuage

La posture



Sri Yantra

Concentration sur la respiration
Fréquence, amplitude, continuité, qualité, texture ...

Poser son attention sur la respirations, puis fusionner avec le souffle Après quelques minutes le mental s'efface, le monde extérieur apparaît, appliquer **PRATYARA** le retrait (relativité) des sens : Selon *Patañjali*: « Le contact avec leurs propres objets étant futile, les sens (demeurant à leur propre place respective) comme imitant la nature du **citta**, cela est *pratyāhāra* »

Au bout d'un "certain temp " **la Conscience** (émanation du soi) devient **Présence** (contemplation inclusive du monde), la concentration devient méditation.

LE MENTAL (fluctuant, analytique, séquentiel, disruptif, clivant, décrit par la pensée),
SE DISSOUT DANS LE PRÉSENT, (instantané, synthétique, constitué d'expérience, hors du jugement, du langage, orienté sans résistance, sans fluctuation dans le flux du temps).

Le mental est d'abord maintenu à l'arrêt par la concentration puis seulement posé
dans le courant du temps, la méditation c'est la présence neutre
L'acceptation du vide

On est présent ni à l'intérieur ni à l'extérieur
On est présent dans le temps

