

MÉDITATION DHYANA

Et pour être encore un peu plus précis

Selon BKS IYENGAR, extrait de son livre très complet et érudit

Lumières sur les Yoga Sutra de Patanjali

YOGAH CITTAVRTTI NIRODHAH

Le yoga c'est l'arrêt des fluctuations de la conscience

Yogah : L'union ou l'intégration depuis la couche la plus externe jusqu'à l'être le plus intime, c'est à dire depuis la peau jusqu'aux muscles os nerfs, mental, intellect, volonté, conscience, et soi.

Citta : le contenu mental, composé de trois éléments : le mental (manas), l'intellect (Buddhi), et l'ego (ahamkara). Citta est l'organe d'observation d'attention, des objectifs et du raisonnement ; il a trois fonctions : la cognition, la volition et la locomotion.

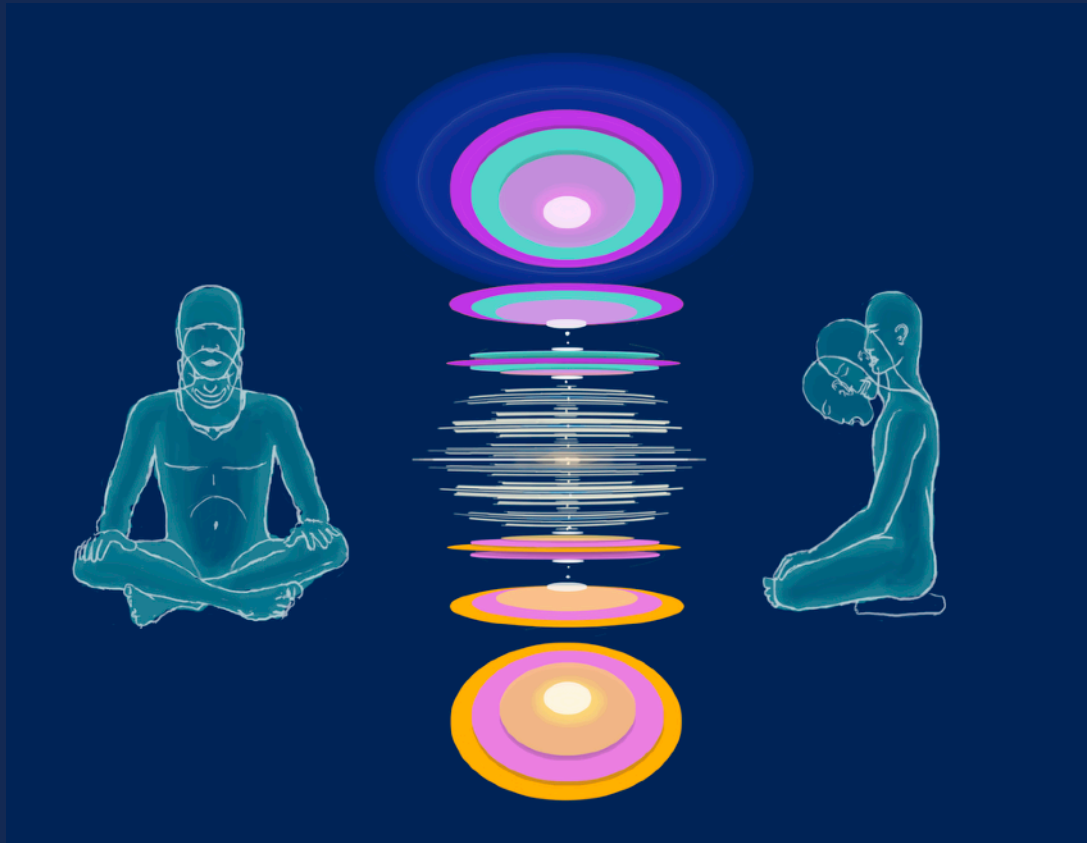
Vrtti : état d'esprit, fluctuation du mental, façon d'agir, comportement, état, moyen d'action, mouvement, fonction, opération.

Nirodhah : obstruction, arrêt, opposition, destruction, restriction, contrôle, cessation.

Meilleur endroit : ici

Meilleur moment : maintenant

Méditer est toujours possible



AUM

POSTURE

Assise verticale, confortable (si nécessaire chaise, brique, coussin ferme).

Privilégier l'alignement (déploiement) de la colonne vertébrale ne rien pousser ne rien tirer.

LE DOS DOIT ÊTRE DROIT

Condenser doucement le bas du corps depuis l'intérieur, sans bloquer le ventre, s'approcher du fil vertical (le cheveu de Brahma).
Assembler doucement la base* de la posture, établir une connexion verticale avec la terre*, repousser le sol avec l'avant des ischions.. Le dos se redresse... progressivement....

cf Asana, chapitre saisie du bas du corps

LA BASE FERME et COMPACT

La saisie du bas du corps voisine avec la détente du ventre.
Vider la tête, habiter l'ensemble du corps, du centre vers la périphérie.
N'être présent ni à l'intérieur ni à l'extérieur
Poser son attention sur le souffle*.

LE HAUT DU CORPS DÉPLOYÉ

Ralentir puis laisser les pensées s'arrêter, au rythme du passage du temps.

Ne pas craindre le vide, le présent apparaît quand la conscience réflexive disparaît.

Être présent, ne pas attendre, ne pas programmer ; Sans souvenir, sans projet,
sans commentaire, sans jugement.

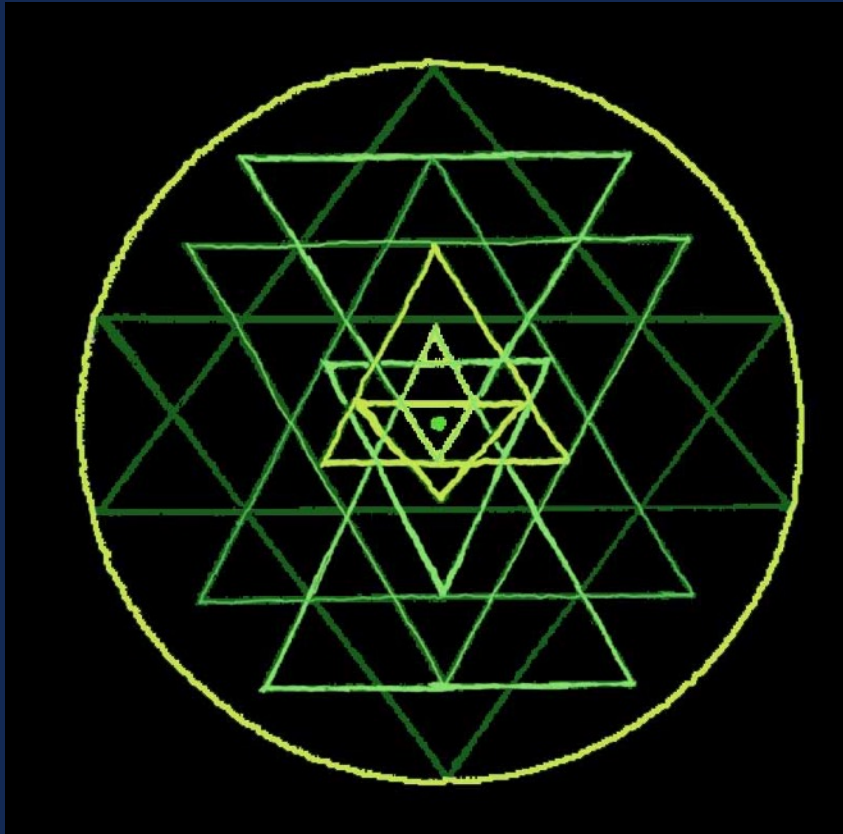
La seule manifestation vivante du temps est le PRÉSENT l'espace où apparaissent et disparaissent les phénomènes.

Laisser passer les pensées (formulation, jugement, commentaire) sans s'accrocher. Ne pas chasser les pensées, juste ne pas renchérir, ne pas tirer sur le fil, les laisser sortir du champs de leur propre élan.

Dissocier progressivement la pensée et son intelligence (verbale, mentale) de la conscience (psyché).

Puis laisser la conscience (le soi) se diluer dans la présence (le monde)

La contemplation du vide, avec l'arrêt de la pensée, le mental à une vue sur une couche non consciente de lui même, grâce à sa passivité il se relativise.



Sri Yantra

Le monde apparaît...

On devient transparent, pas de séparation, pas de limite entre le monde et soi. Cette reconnaissance de notre consubstantialité avec l'univers est un seuil pour la méditation, Tout peut évoluer, car l'ego effet du jugement de soi même, est comme rétracté dans sa coquille, entouré de vide, dilué dans le présent.

Expérimenter = Vivre maintenant

YOGA CITTA VRTTI NIRODHA
Yoga Conscience Activité Arrêt

* Assembler la base : Situez et activez doucement Mulla Bandha entre Mulla Dhara chakra et Swasisthana chakra. En appui sur l'avant des ischions, Coaptation (force centripète), on fusionne en douceur les jambes vers les hanches et les hanches vers le sacrum, le pubis le sacrum et le périnée se densifient et se connectent subtilement au centre de gravité, la colonne vertébrale se redresse et se déploie.

cf page Pratique chapitre Bandha

Mulha Bandha; Une des gestes nécessaires au redressement durable de la colonne vertébrale c'est la saisie douce et constante de la musculature profonde du petit bassin, le centre de gravité se condense et attire la périphérie, les cuisses vers les hanches, les hanches vers le sacrum, en douceur, une légère rotation externe et coaptation (assemblage des fémurs à partir du centre) sans avancer le pubis. Connecter de même les bras vers les épaules, détendre les omoplates vers les hanches, les hanches vers le sacrum. La densité descend dans le socle de la posture. On veille à la continuité de la saisie, à sa consistance.

LE PLEIN IMPLIQUE LE VIDE

LE VENTRE EST DÉTENDU et pulse avec la respiration

* Établir une connexion verticale avec la terre : prendre conscience du RAPPORT DE MASSE entre la terre et soi, trouver dans l'application de la pesanteur une force d'assemblage vers la cohésion ET une force de dissociation vers l'entropie ; Poussée verticale, gravitation universelle, mouvement invisible de la verticalité, courant énergétique ascendant, signe de vie, du sol jusqu'au sommet du crâne, la qualité de ce courant.

POSITIONNEMENT DANS LE TEMPS ET DANS L'ESPACE.

* Poser son attention sur le souffle : goûter et savourer sa respiration, laisser le souffle se déployer naturellement vers l'inspiration et vers l'expiration. observer la parfaite synchronisation des mouvements du corps, animés par le souffle.

PATIENCE

Ça ne marche pas à tout les coups, souvent parce que nous résistons à la nécessaire neutralisation de l'ego. Quelquefois au détour du sentier on aperçoit le paysage au loin, sa profondeur, sa couleur, sa sérénité, son relief, sa force paisible sa beauté, son impermanence.

Puis un jour on fait parti du paysage

À un visiteur qui lui demande ce qu'il fait, assis comme ça pendant des heures ? Bouddha répond « en inspirant j'inspire, en expirant j'expire ».

Voir les Quatre nobles vérité

cf page [Pranayama](#)

SUKKA

SAMUDHAYA

NIRODDAH

MAGGA

LE VIDE INVITE LE PLEIN

Humeur cyclonique ou anti-cyclonique

Rôle de la météorologie dans l'état d'être.

Bibliographie

Les étapes de la méditation par le Dalaï Lama
Commentaire sur le texte du Kamalasila
édition Guy Tredaniel

Le chemin est le but
Manuel de base de la méditation bouddhique
Chögyam Trungpa
éditions Véga

Upanishads du yoga
traduites du sanscrit présentées et annotées par Jean Varenne
Gallimard / unesco connaissance de l'orient