

LES 8 ÉTAPES DE ASHTANGA YOGA

Auteur: A. Papin

Certains extraits ont été pris dans le livre "The heart of Yoga" de T.K.V. Deshikachar, fils de [Krishnamacharia](#), philosophe et yogin indien.

L'avant propos:

Avant de commencer la formation en yoga, nous avons besoin de comprendre ce qu'est le yoga. Après tout, ce qui, dans le monde d'aujourd'hui est appelé yoga, est seulement une petite partie de celui-ci.

Yoga - dérive du verbe sanscrit "Youdzh - fusionner, réunir", d'où le yoga - un état d'unité avec Dieu, l'Absolu; ou - de l'âme avec la raison (notre partie mentale). Et pour entrer dans cet état, il est nécessaire d'utiliser des méthodes différentes.

La séquence classique de Yoga:

Il existe de nombreux exercices de yoga qui peuvent donner un résultat, mais dans ce cours, nous allons examiner le yoga classique à 8 étapes, qui sont classés par le sage [Patanjali](#) au IIème siècle avant notre ère. Yoga classique de Patanjali est la base du système moderne du yoga [védique](#) et [tantra](#). Celui-ci est le système éducatif classique. Ce système doit être étudié par chacun et chacune qui se met sur la voie du Yoga.

Les 8 étapes du yoga sont:

Yama - principes éthico-moraux de l'interaction avec le monde extérieur;

Niyama - les principes de l'interaction avec le monde intérieur;

Asana - l'union de l'esprit et du corps par la pratique de diverses postures;

Pranayama - contrôle du prana ("force de vie") au moyen de pratiques spéciales de respiration;

Pratyahara - les sens s'habituent à ne pas percevoir des stimulations externes.

Dharana - accent délibéré de l'esprit sur l'objet de la concentration;

Dhyana - méditation (activité interne, ce qui conduit progressivement à samadhi);

Samadhi - l'état super-conscient de compréhension de sa vraie nature, de son unité et l'indivisibilité de Dieu.

Étape #1 Yama: la première étape du yoga

Pourquoi est-il important de se conformer à la non-violence, le refus du mensonge, du vol et des biens non mérités.

Nous vous recommandons d'examiner attentivement ce stade du yoga, car il est le fondement d'une pratique réussie

Les enseignements du yoga contiennent dix unités de comportement: cinq interdites, et cinq prescriptives - "Yama" - signifie "Ne pas faire" ou - "contrôler, gérer" et "Niyama" signifie - "ce qu'il faut faire", ou - "l'auto-régulation".

Leur importance est dans le fait qu'ils empêchent la «fuite» de notre énergie. Le nombre de ces unités invite involontairement à les comparer aux Dix Commandements de Moïse.

Entre eux, cependant, existe une différence: Yama et Niyama ne sont pas tellement des "commandements" mais plutôt des "recommandations". Ils ne vous mettent pas en garde de ce qui va se passer si vous ne les respectez pas, plutôt ils montrent les avantages que vous obtiendrez dans le cas du respect de cette tradition du comportement avec autrui, et avec soi-même. Ils indiquent le sens du développement.

Citons d'abord les "à ne pas faire": Il peut sembler étrange que ces principes soient précédés par une définition négative. La raison en est qu'ils sont approuvés comme une vertu, dans le cas où vous retranchez le contraire: les qualités négatives. De même, le respect de chaque Yama contribue à l'apparition de son contraire: une vertu. Métaphoriquement parlant, on enlève la boue qui couvre l'or véritable de notre être.

Les cinq principes de Yama:

Ahimsa - non-violence envers quelqu'un d'autre, y compris envers soi-même et envers l'ordre naturel du monde. Cela ne signifie pas que nous ne devons plus manger de la viande/poisson, mais tout simplement être respectueux envers les autres et nous-même.

Par exemple: plus nous développons Ahimsa - la gentillesse et la courtoisie, plus notre entourage sera bénéfique pour d'autres personnes qui vont vouloir nous traiter de la même façon.

Dans toutes circonstances il faut agir de manière raisonnable - c'est le principe de Ahimsa.

Satya - le rejet des mensonges, en premier lieu les mensonges envers soi-même.

A nouveau, cela ne signifie pas qu'il faut toujours et partout dire que la vérité. Si la vérité énoncée blesse la personne, alors il vaut mieux se taire. Satya ne doit jamais être en conflit avec notre engagement de respecter Ahimsa (le principe N°1).

Dans le [Mahabharata](#) on lit: " Dis une vérité agréable. Ne dis pas de vérité désagréable. Ne mens pas même si le mensonge est agréable".

Asteya - renonciation au désir de posséder ce qui ne nous appartient pas; dans le sens de non-jalousie envers les autres et/ou envers leurs biens. Asteya dit qu'il ne faut pas profiter de la situation quand quelqu'un nous fait confiance.

Aparigraha - le rejet de l'acceptation de cadeaux et de faveurs (non-merités). Autosuffisance complète, la volonté de compter toujours sur soi-même. Aparigraha signifie que nous prenons seulement ce que nous avons mérité. Si nous prenons davantage - c'est que nous sommes dépendants de cette personne, nous nous engageons, et cela pourrait créer des problèmes dans l'avenir.

Brahmacharya - la modération, le rejet de se livrer à ses passions, aux désirs et faiblesses. (cela ne signifie pas "s'enfermer dans une grotte", mais tout simplement garder un sens de modération, ce qui est à l'évidence une notion assez personnelle). Le principe de Brahmacharya c'est "le comportement responsable vis-à-vis de notre objectif".

Yama n'est pas une suite de comportements, mais plutôt une relation avec le monde qui nous entoure.

Étape #2: Niyama:

Pourquoi la pureté d'esprit et du corps, le contentement et l'acceptation de tout, la formation permanente, l'auto-développement, et la dévotion à Dieu sont si importants dans le Yoga?

Les cinq principes de Niyama:

Shaocha - signifie la pureté de l'esprit et du corps. Ceci se rapporte à la pureté dans le monde humain, la pureté du corps et des vêtements ainsi que la pureté de la conscience, des pensées, des organes du corps, la pureté du monde intérieur de l'homme. Dans le maintien de la pureté intérieure du corps, un grand rôle est donné aux asanas et aux techniques de respiration.

Santosha - le contentement, la paix de l'esprit et le pouvoir du "lâcher prise"; C'est une sorte de "jemenfoutisme" positif.

Tapas - la formation persistante et constante. Tapas présume qu'il faut prendre soin de s'entraîner, de se développer tant sur le plan physique, que sur le plan moral ou intellectuel. C'est notre attention envers ce que nous mangeons, envers nos activités, envers notre respiration. Tapas rend notre corps sain.

Svadhya - Une personne doit lire et assimiler le sens de grandes oeuvres écrites par des gens spirituellement élevés, et à travers ces ouvrages - se connaître davantage. Yoga nous conseille de lire les textes sacrés (peut importe votre religion), pour certains c'est [Yoga-sûtras](#), pour d'autres - des livres importants pour eux.

Iswara Pranidhana - accepter la véritable structure hiérarchique du monde et le dévouement à l'Absolu. Ici, Santosha joue un rôle important car il faut développer de l'humilité.

Étape #3: Asana:

Découvrez plus sur : comprendre-yoga.com

Quels sont les avantages (physique, mental, spirituel) de la pratique des asanas?

La première pratique des asanas peut être difficile, car le corps n'est pas encore habitué aux postures statiques. Mais après 3-6 mois lorsque le corps devient plus ou moins malléable, vous commencerez à sentir l'énergie qui circule à travers les canaux.

Il est possible que cela soit accompagné d'inconfort, de tremblement, où les canaux sont encore restreintes ou bloquées, ou par la légereté et la sensation de bonheur, là où l'énergie circule librement.

Le corps devient robuste et solide, de nombreuses pathologies s'effacent. La personne devient plus sûre d'elle-même car des blocs d'énergie seront enlevés par la pratique des asanas. Beaucoup de gens associent les asanas avec des exercices de gymnastique. Mais cette croyance est erronée, parce que une asana n'est pas conçu pour un développement excessif de la masse musculaire, excès inutile pour le corps.

Asana - une position stable dans laquelle le corps et l'esprit peuvent être dans un état calme, détendu et paisible.

Dans les "Yoga [Sutras](#)" de Patanjali on trouve une définition concise des postures de yoga: «Sthiram, sukham, asanam», ce qui signifie que la posture est confortable et stable. Ainsi, la pratique des postures en yoga ont pour but d'avoir un corps sain, et de développer la capacité de maintenir (sans se sentir mal à l'aise) la même posture pendant une longue période de temps. Cette capacité est essentielle pour la pratique de la méditation.

Les asanas peuvent également être effectuées à des fins thérapeutiques ou de loisirs. Le processus interne durant l'exercice de asana se déroule comme suit: stress musculaire, suivi de la relaxation, massage doux des organes internes, effet tonique sur le système nerveux. Les asanas améliorent nettement l'état de santé du praticien. Ainsi de nombreuses maladies peuvent être considérablement affaiblies ou même complètement éliminées.

Nous pouvons dire que les asanas sont nécessaires pour redresser les nadi (canaux d'énergie), afin que l'énergie puisse circuler librement. Lorsque l'énergie dans notre corps est libérée, le corps commence à se "transformer" d'un corps "lambda" en un corps de yogi.

Le corps de yogi c'est corps dans lequel les énergies (pranas) fonctionnent correctement, qui a ouvert ses [chakras](#), qui n'est ni inerte ni en état de paresse, et en ressent ni maladies ni souffrances.

Lorsque vous avez atteint le niveau du corps de yogi, vous vous sentez très à l'aise, vous avez une immunité accrue, vous êtes toujours plein d'énergie, avez un bon appétit, et vous éprouvez de la joie. Vous vous réveillez très facilement, comme si vous n'avez presque pas dormi, mais

tout simplement vous vous allongez, puis pensez à quelque chose, puis vous rêvez, le corps se repose, et vous vous levez sans vous sentir "lourd" (Tamas).

Bien sûr un tel état ne peut être obtenu par la seule pratique des asanas, mais elles en sont le point de départ.

Quelques avantages de la pratique de Yoga:

Physiques: avec une pratique régulière (et adaptée) toutes les glandes endocrines de notre système nerveux sécrètent une quantité optimale d'hormones. Cela normalise à la fois la condition physique et mentale de la personne. Un défaut de fonctionnement d'au moins une des glandes affecte significativement la santé, de sorte qu'il est essentiel que le [système](#) endocrinien fonctionne bien. La pratique régulière des asanas purifie et rajeunit les organes, et restaure leurs activités normales.

Les muscles et les os, le système endocrinien et nerveux, les voies respiratoires et le système rénal, ainsi que le système circulatoire, sont tous coordonnés de manière à soutenir et faciliter le fonctionnement des uns par rapport aux autres.

Les asanas rendent le corps souple et capable de s'adapter facilement aux changements de l'environnement; elles stimulent les organes internes, de sorte que le nombre nécessaire des jus soit produit par les sucs digestifs (salive, enzymes etc).

Les systèmes sympathique et parasympathique sont équilibrés, et les organes internes qui sont coordonnés par ces systèmes ne seront pas dans un état d'hypo - ou d'hyperactivité.

En résumant ce qui précède, nous pouvons conclure que les asanas maintiennent le corps dans un état optimal et contribuent à rétablir le bon fonctionnement des organes.

Psychiques: les asanas aident à construire un mental fort et capable de surmonter les problèmes de la vie. Elles développent la détermination et la concentration.

Au cours de la pratique régulière des asanas, l'équilibre mental devient l'état d'esprit normal.

Vous serez en mesure de faire face aux problèmes et à l'anxiété avec beaucoup de recul. L'esprit (le mental) devient calme, les couleurs de la vie deviennent plus vives, et les difficultés ne font que renforcer le mental.

La pratique des asanas réveille nos énergies dormantes, et provoque un sentiment de confiance de l'entourage vis-à-vis de la personne qui pratique les asanas; mais aussi son discours, son comportement et ses actions expriment de la sûreté et du sérénité.

Spirituel: Asana est la troisième étape des huit sur le chemin de Ashtanga Yoga, et à cette étape, les asanas préparent le corps pour des pratiques plus spirituelles de yoga, à savoir: Pratyahara - détourner ses sens de l'environnement, Dharana - concentration, Dhyana - méditation et Samadhi - réalisation de conscience cosmique.

Certaines personnes croient que les asanas - sont juste des exercices physiques, et n'ont aucun lien avec le développement spirituel. Ce point de vue est totalement erroné. Pour ceux qui cherchent à éveiller et développer leurs capacités psychiques, les asanas representent une nécessité presque indispensable.

Étape #4: Pranayama:

Pranayamas (car il y a plusieurs techniques) rendent le corps extrêmement "léger", le cerveau clair et l'esprit serein. Une énorme quantité d'énergie apparaît, la paresse et l'apathie s'en vont.

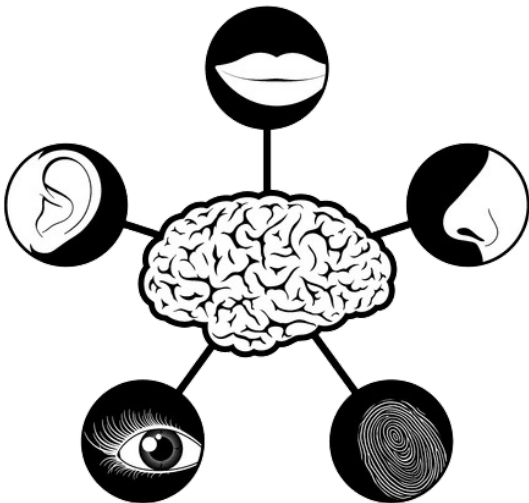
Prana - une force vitale et essentielle qui imprègne par elle même l'univers entier. Elle est présente partout: dans les roches, les insectes, les animaux et les humains.

Malgré la relation étroite entre le prana et l'air que nous respirons - ces concepts ne sont pas identiques. Prana a une structure fine, et peut être définie comme l'énergie interne, situé dans tout ce qu'il y a dans l'univers.

Yama - signifie commander/gerer. Par conséquent, le pranayama peut être défini comme une série de techniques dont le but est de stimuler et d'accroître la vitalité, et en outre, d'obtenir un contrôle sur le flux de prana (energies) dans le corps.

Étape #5: Pratyahara:

Pratyahara - 5ème étape du yoga: les sens s'habituent à ne pas percevoir des stimulations externes.



Les organes des sens ont une tendance naturelle à s'efforcer de réagir aux stimulations externes. Ainsi, l'oeil a tendance de voir la couleur; l'oreille - cherche le plaisir de la musique et

Découvrez plus sur : comprendre-yoga.com

d'autres sons; la langue est désireuse de profiter des saveurs; le nez - perçoit différents arômes; comme l'organe du toucher a tendance à chercher des sensations tactiles.

Quand nos organes des sens sont distraits par des objets ils vont "agiter" le cerveau et inviter la pensée à suivre ces objets. Et nous restons leurs prisonniers.

L'esprit essaye constamment de revenir à son état naturel de conscience, mais les sens le tirent en arrière. Ceci existe car les sens se tendent vers ce qui est agréable, et la conscience est attirée par ce qui est utile et bénéfique.

Quand le mental devient apte à se concentrer, il obtient une énorme quantité d'énergie psychique, qui précédemment était distrait par les organes des sens.

Une personne peut être considérée comme "pratyahara" quand elle peut connecter son esprit avec les sens ou vice-versa - le separer afin de se concentrer, quand les organes des sens sont maîtrisés.

Pour commencer, vous aurez besoin d'un développement "qualitatif" des quatre étapes précédentes de yoga.

La maîtrise des règles de Yama et Niyama conduit la conscience à un état harmonieux.

La maîtrise des asanas est nécessaire pour que les problèmes du corps ne genent pas la concentration.

La Pranayama elle-même ne conduit pas seulement à la gestion de la respiration et des énergies subtiles, mais est préparatoire à l'élaboration de Pratyahara.

Le fait est que la surveillance du souffle conduit à apaiser l'esprit, ainsi que le cœur. Le coeur ralenti aide à calmer nos sens des récepteurs de travail (toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe et la vision). Et cela, à son tour, conduit à une separation entre l'esprit des sens, ce qui est le but dans Pratyahara.

L'esprit est tellement concentré sur la respiration que tous les liens entre l'esprit et les organes des sens, avec les objets qui les stimulent, se détachent. Ce n'est pas un état de sommeil, les organes des sens gardent leur capacité de réagir, mais ils ne participent pas dans le travail cérébral. L'état de Pratyahara apparaît automatiquement durant la concentration, sinon il n'est pas possible car les pensées suivent l'esprit dans sa concentration.

Pratyahara est un état qui arrive spontanément la plupart du temps; nous ne pouvons pas le "créer", nous pouvons tout simplement en créer les conditions nécessaires.

Étape #6: Dharana:

Sur la voie de la connaissance de nous-mêmes et du monde qui nous entoure, il faut avoir la faculté de concentrer son esprit sur l'objet de la connaissance. Une personne avec une forte

capacité de concentrer son esprit est capable de réaliser tous les objectifs à la fois en termes matériels et spirituels.

Dharana ou la concentration - est la sixième étape du yoga octuple classique. Dans le troisième chapitre de «Yoga Sutra de Patanjali" on définit la concentration comme une «fixation de la conscience sur un certain endroit." Au cœur du mot "dharana" on trouve la racine "dhri", qui signifie "à tenir."

La concentration - est la capacité de l'individu à capturer et garder l'esprit indéfiniment sur un sujet. Dans la vie, les gens sont souvent confrontés à des situations où ils ont besoin de se concentrer sur une seule chose, par exemple, en rédigeant un document, en écoutant une conférence, en essayant de mieux étudier un problème. Mais il est très facile de détourner son attention, et en règle générale, cette concentration ne dure pas longtemps car la fatigue arrive rapidement.

En règle générale, les pensées de la plupart des gens sont en flux chaotique, et subissent une errance incontrôlée, et leur esprit peut être comparé à des charrettes tirées par des chevaux, mais sans cocher. Les chevaux se dirigent eux-mêmes où ils veulent parce que personne ne les contrôle. En raison de l'état d'esprit incontrôlé, il est difficile de se concentrer sur quelque chose, les pensées sautent tout le temps.

Au cours de la conversation, la personne perd facilement le fil principal de la conversation, ne peut guère résumer le livre dont il vient de finir la lecture, ne se souvient pas des événements de la journée et ainsi de suite. Et ceci n'est pas parce qu'il est intellectuellement "faible", mais en raison de l'absence de capacité à se concentrer.

Cette qualité doit être élaborée par toute personne, à tout âge. Il n'est pas important, que la personne soit engagée, ou non, dans une démarche spirituelle. La concentration non seulement améliore la mémoire, l'attention et la capacité de perception, de plus elle rend l'esprit vif, donne à la personne la possibilité de vivre pleinement en étant consciente de chacune de ses actions et de ses pensées.

Ainsi, la concentration est la capacité à garder l'esprit sur une pensée, une idée ou une image importantes, les différents types d'anxiété et d'hésitation disparaissent, et l'esprit est ciblé sur un seul sujet.

En l'état normal de notre conscience, elle se disperse dans différentes directions et est attirée par différents sujets. Au moment de la concentration profonde, l'esprit est concentré sur un point.

Quand notre esprit est intéressé par quelque chose, ou concentré sur un seul sujet, nous ne remarquons pas ce qui se passe autour de nous. Nous ne percevons ni les sons, ni odeurs, et oublions même notre corps physique. Par exemple, lorsque l'écrivain est en train de composer le sujet pour son nouveau livre, son esprit sera axé sur cela presque constamment. Oui, il va communiquer avec quelqu'un, parler, se déplacer, mais en même temps, son esprit est

constamment envahi par l'idée du livre. Tout l'entourage ne sera pas important pour lui, parce que la conscience de l'écrivain sera occupée, captivée, par un seul objet - le nouveau scénario. Ceci s'appelle la concentration, quand l'esprit est fixé sur un point, sur un seul objet.

Cependant, entre cette concentration de la majorité des gens et la concentration du yogi il y a une très grande différence. Yogi peut se concentrer sur ce qu'il veut et à tout moment, mais la personne courante ne le peut pas, parce qu'elle ne sait pas comment contrôler son esprit.

Dharana, chez la plupart des gens qui ne connaissent pas l'art de la concentration, est spontanée, elle ne se produit que dans le cas d'intérêt ou de passion, et la concentration du yogi est toujours consciente et constante.

Essayez de vous asseoir et de vous concentrer simplement sur un objet qui est devant vous. Et vous verrez en une seconde que l'esprit commence à se remplir avec une variété d'idées qui vont faire basculer votre attention d'un sujet à l'autre. La concentration consciente peut s'apprendre par la patience et la persévérance.

Pour ceux qui pratiquent le yoga, il est important de se rappeler que la pratique de la concentration n'est pas possible sans le développement des cinq étapes précédentes de yoga. Comment pouvez-vous vous concentrer si vous êtes préoccupé par des problèmes, si la tête est pleine de pensées diverses, si vous êtes submergé d'émotions?

Premièrement, vous devez d'abord apprendre à canaliser votre esprit. Voilà pourquoi la personne pratiquant le yoga devrait gravir chaque étape, à commencer par la première, avec les principes moraux et éthiques, à savoir, avec Yama.

Si cette étape est négligée, alors l'esprit sera toujours sollicité par les désirs extérieures. Si une personne est pleine de passion, de colère et d'émotions, il est peu probable qu'elle soit en mesure de se concentrer sur un aspect précis, au moins pendant quelques secondes. Les Niyamas offrent à la personne le mode de vie qui la mène à la perfection, à la libération de grandes quantités d'énergie nécessaires pour son développement spirituel. Les asanas préparent le corps physique à l'absence de confort, rend le corps sain, de façon à en faire un allié.

La pranayama nous apprend à contrôler le flux d'énergie, et durant la pratique de Pratyahara, la cinquième étape, nous allons apprendre à rejeter des sensations venant du monde extérieur. Et c'est seulement après que nous pouvons commencer à maîtriser la sixième étape - la Dharana. Il est impossible de réussir Dharana, sans construire une base solide par les cinq premières étapes.

Quand une personne peut garder son attention sur l'objet sélectionné indéfiniment, il commence automatiquement la transition de l'étape de Dharana à Dhyana. Nous allons en discuter dans l'étape suivante.

Étape #7: Dhyana:

Dhyana - est la septième étape du Yoga. Si Dharana est défini par Patanjali comme «la fixation de la conscience en un seul point», alors le Dhyana - est une "reflexion de conscience sur ce point."

En d'autres termes, ceci est une réflexion sur un objet quelconque: un "flux de la conscience contrôlée".

Dharana - fait partie de Dhyana. En pratiquant Dhyana, nous apprenons à penser à un phénomène ou à un concept. La capacité à se concentrer (Dharana) est au cœur de toute réflexion. La concentration fait partie de la méditation.

Ce n'est pas par hasard que le verbe français "mediter" est défini comme "une profonde réflexion" par [larousse](#). Aucune pensée n'est possible sans l'attention et la concentration.

Dharana, la concentration sur un objet, peut être comparée à un cheval, attaché avec une corde à un poteau. Le cheval est immobile, il ne peut pas s'échapper.

Dans le Dhyana nous avons un cheval qui se déplace, fait des promenades (reflexions) autour du poteau, mais il est encore lié (concentré) à cet endroit et ne peut pas aller loin.

Bouddha a dit: «Un esprit concentré voit les choses dans leur vraie nature."

Dharana vise à déterminer l'objet spécifique, à formuler les conditions du problème à résoudre.

Dharana - c'est l'attachement de votre esprit, votre raisonnement, votre conscience à un sujet particulier.

Dhyana - c'est la réflexion sur le sujet donné. Il est difficile de saisir l'instant de la transition de la concentration (Dharana) à la méditation (Dhyana).

Au stade de Dharana l'homme recueille les faits, toutes les informations pertinentes sur le sujet étudié. Il ne les "traite" pas, mais s'en souvient et les conserve dans sa mémoire.

Et puis il commence le processus naturel de la comparaison des faits qui ne manqueront pas de le conduire à son analyse et à sa réflexion.

Ce processus à son tour conduit au fait que la personne aura quelques nouvelles pensées inattendues au sujet de l'objet de sa réflexion. Ainsi, dans l'esprit de la personne, commence à naître à son insu, des idées à propos de l'objet, venues de nulle part.

Ce phénomène de la création d'idées n'est pas quelque chose de mystérieux ou de mystique comme certains le pensent. Rien de tout cela. La personne, tout simplement, commence à recevoir des idées, des pensées sur un sujet, mais ces idées et ces pensées lui appartiennent car il pense différemment.

Habituellement, quand on pense à quelque chose, l'esprit se base sur l'expérience existante, et sur une pluralité de matrices et de préjugés. L'esprit erre au milieu de tout cela, tourne en rond. La conscience ne peut pas créer quelque chose de radicalement nouveau car le champ de conscience est très étroit, lié aux faits déjà connus.

Un homme peut même ne pas comprendre comment cette connaissance vient à lui, ou d'ailleurs, s'il l'a créée lui-même. En fait, il n'est pas important, que ces connaissances viennent de l'extérieur ou de l'intérieur. Il est important qu'elles pénètrent l'esprit humain, qui est déjà impliqué à résoudre le problème.

Ceci est Dhyana: l'esprit humain commence le processus de la naissance de ses propres connaissances quant au sujet sur lequel il se concentre.

L'étape de Dhyana est considérée comme maîtrisée quand une personne est capable de ne pas tout simplement "mediter" sur un sujet donné, mais, plus important encore, auto-générer de nouvelles idées et des connaissances sur ce sujet.

Lorsque l'on réfléchit sur un sujet particulier, et que on l'examine de tous les côtés, tôt ou tard ses pensées obtiendront une qualité totalement différente. A ce stade, la personne va voir et comprendre quelle était la véritable cause de ses problèmes. Et puis, elle sera touchée par un fort sentiment de soulagement, comme si la montagne était tombée de ses épaules. Voilà ce qu'on appelle Samadhi.

Étape #8: Samadhi:

On peut dire que pour le yogi Samadhi ouvre la porte de l'infini, donne l'immortalité au niveau de la conscience.

Qu'est ce que cela signifie, l'immortalité au niveau de la conscience?

Cela signifie que la conscience du yogi ne s'interrompt ni dans le rêve ni dans la réalité, ni même au moment de la mort. Un tel yogi peut contrôler le processus de la renaissance.

Je voudrais apporter quelques précisions aux questions sur la Méditation et Samadhi, qui sont généralement supposées être le but ultime, la couronne du Yoga. Ces deux termes sont les plus fréquemment utilisés quand on parle du yoga spirituel, ou du raja yoga.

Pour commencer, le mot «méditation» ou «meditacio» est d'origine latine, et ne se réfère à rien d'autre que la réflexion. Par conséquent, il n'est pas purement indien, et, à proprement parler, dans le yoga ce terme n'existe pas du tout.

Et quand on essaye de l'utiliser dans le cadre du yoga, en règle générale, ce terme est utilisé à contrario de sa vraie valeur, c'est à dire, que l'on parle de la méditation comme l'inverse de la pensée, l'absence de réflexion, le vide de la conscience, l'arrêt du dialogue interne, etc.

En ce qui concerne le concept de «samadhi», il y a deux façons où on utilise le mauvais sens du terme:

La première - est une compréhension "enfantine" de quelqu'un qui a sombré dans samadhi. Ici on prend Samadhi comme un état très inhabituel de la conscience, qui est accompagné par une forte extase intérieure, une vision de Dieu, etc., des effets externes, tels que une lumière brillante autour de la tête, une bouffée de fumée par les oreilles, les narines, l'anus.

La seconde - l'autre extrême, où au contraire une personne croit qu'il connaît depuis longtemps le samadhi, qu'il n'y a rien de spécial, et ce ne sont que des beaux sentiments intérieurs.

En réalité, il serait plus juste, s'agissant du Yoga, de parler de la soi-disant "sanyama", qui en sanskrit veut dire «une plongée dans quelque chose,». Ce processus d'immersion est arbitrairement divisé en trois étapes: primaire, secondaire et finale, ce qui correspond à Dharana, Dhyana et Samadhi.

Naturellement, ce sujet est assez complexe, et de telles pratiques doivent se faire seulement dans une réelle école traditionnelle sous la supervision directe du Gourou, qui maîtrise bien ce sujet.

Le cerveau humain a deux hémisphères - gauche et droit, et les hémisphères sont latéralisés, cela veut dire qu'ils ne font pas double emploi à proprement parler, contrairement à d'autres organes internes qui ont un fonctionnement identique et "se chevauchent", tels que les reins et les poumons. La présence de deux hémisphères incarne sur le plan physique les deux facultés de l'esprit humain pour connaître le monde qui nous entoure:

D'une certaine façon, ce qui correspond à l'hémisphère gauche, est associée à la capacité d'une personne à tout séparer sur le "moi" et "non-moi" sur moi-même et le monde des autres, sur le sujet et les objets environnants. Dans ce cas, la connaissance se fait de manière à ce que le sujet, ne puisse pas intégrer l'objet, et soit seulement capable d'étudier l'objet à travers l'étude des propriétés qu'il possède.

Une autre capacité de l'esprit humain, qui sur le plan physique correspond à l'hémisphère droit, est la fusion indissoluble du «moi» humain et du monde, ou, pour être plus précis, la présence de la conscience de yogi dans l'univers, comme une partie inséparable de celui-ci. Dans ce cas, un observateur qui veut étudier un objet du monde extérieur devrait d'abord fusionner avec cet objet.

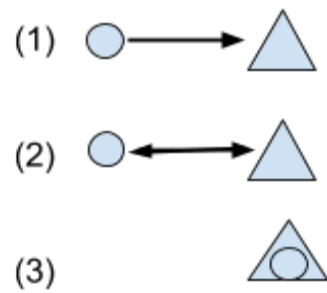
Cependant, si on parle de manière succincte, ce libellé n'est pas entièrement juste, puisque la conscience de l'hémisphère droit implique la notion d'un monde non-divisible entre les sujets et les objets. Et donc, dans ce cas, il n'y a ni l'observant ni l'observé, mais il y a tout simplement la possibilité pour l'homme de devenir une partie de "l'espace".

Par conséquent, il existe deux techniques de Sanyama qui conduisent à deux types de Samadhi:

- "savikalpa samadhi" (méditation ↔ réflexion)
- et "nirvikalpa samadhi" (sans réflexion)

Bien évidemment, la seconde méthode ne surpasse pas la première, tout comme l'hémisphère droit du cerveau n'est pas "mieux" que le gauche.

Voici une representation graphique de la transition entre Dharana (1) et Dhyana (2) vers Samadhi (3):



P.S. Dans l'article ont été utilisés les phrases et citations cités dans le livre "The heart of Yoga" de T.K.V. Deshikachar, fils de [Krishnamacharia](#), philosophe et yogin indien.