

LA MÉDITATION

Le sage Patanjali aurait vécu il y a près de 400 avant J-C.

C'est à lui qu'on attribue le « **Yoga Sutras** », recueil composé de 195 aphorismes divisés en 4 chapitres.

Ces textes courts conçus pour être mémorisés, enseignés et même chantés sont la base de nombreuses traditions yogiques.

A cette époque, le yoga était transmis oralement de maître à disciple, et grâce à Patanjali le yoga est devenu accessible à tous.

Son but : permettre à l'homme de transformer et stabiliser son mental pour vivre au mieux avec son environnement extérieur, au point de se réaliser complètement, donc d'atteindre le but ultime de l'existence, l'union du Soi et du Tout.

Patanjali nous dit que lorsque toutes les impuretés seront éliminées du mental par la pratique des disciplines spirituelles qu'il nomme les 8 membres du yoga, l'homme découvrira ce qu'est « Le Soi » (Atman).

Ces disciplines sont dans l'ordre :

-YOGA & SPA-

YAMA : s'abstenir de mal se comporter (observer les codes moraux), de faire du mal à autrui quelles que soient les circonstances. Voir le divin en tout être et en toute chose.

NIYAMA : entretenir une pureté intérieure et extérieure (l'homme doit considérer son corps comme le temple du Soi), se dévouer à Dieu et s'astreindre à une discipline intérieure, ce qui nous fera prendre conscience de nos capacités spirituelles.

INSTITUT

DAVINA

- **ASANA** : se tenir fermement dans une posture tout en étant détendu. La posture la plus populaire étant la posture du lotus.
- **PRANAYAMA** : une fois qu'on contrôle la posture, on doit apprendre à contrôler le souffle, la respiration, afin d'élever l'énergie spirituelle (kundalini), augmenter l'énergie vitale et dissiper le voile de l'ignorance.
- **PRATYAHARA** : Quand le mental réussit à se détacher des objets qui pourraient distraire ses sens, les organes des sens se détachent aussi de ces objets pour imiter le mental.
- **DHARANA** : après le détachement on aboutit à la « **concentration** » : sur un centre énergétique du corps, sur un mantra, sur un son, sur une forme divine, sur un objet à l'extérieur du corps...
- **DHYANA** : le flux ininterrompu d'une pensée vers l'objet de concentration va nous conduire à la « **méditation** ». La méditation est une concentration prolongée sur une seule pensée.
- **SAMADHY** : lorsqu'enfin l'objet de notre attention se dévoile dans sa vraie nature, sans aucune distorsion de notre mental, de notre imagination, ça s'appelle « **l'absorption** ». Le méditant devient UN avec l'objet de méditation.

On appelle « **SAMYAMA** » le trio **CONCENTRATION-MEDITATION-ABSORPTION**.

Durant les séances de méditation qui vous sont proposées à l'Institut Davina, l'enseignante se sert du son comme objet de méditation.