

Trouver la paix dans chaque respiration

Un exposé de Swami Akhandananda

Prāṇa, le terme sanskrit pour l'énergie vitale, peut se traduire par *le souffle de vie*. Nous pouvons tous observer la manière dont l'air que nous respirons maintient notre vie à chaque instant. L'air, en entrant et sortant de notre corps, relie nos mondes intérieur et extérieur. De plus, quand nous respirons consciemment et librement, nous avons plus de chances de nous sentir à l'aise dans notre environnement, de nous sentir reliés à lui. Nous sentons que cette tranquillité est aussi nourrissante que le souffle lui-même.

Cette année, au cours du Satsang *Une Douce Surprise*, Gurumayi a affirmé que les gens de tous les coins du globe souhaitaient la paix, *śānti*. Gurumayi a continué en expliquant que pour parvenir à la paix mondiale que nous souhaitons, il faut commencer par cultiver la paix en nous-mêmes.

La tranquillité vers laquelle Gurumayi nous guide avec bienveillance, nous pouvons la découvrir dans notre souffle. Il y a des centaines d'années, des yogis ont remarqué que la manière dont nous respirons – notre conscience du souffle et de l'énergie vitale qui lui est sous-jacente – est un outil fondamental pour calmer et stabiliser l'esprit. Le *Haṭhayogapradīpikā* affirme que le souffle affecte l'esprit : quand le souffle est stable et régulier, l'esprit suit naturellement.ⁱ

Essayez pendant un moment. Portez votre attention sur votre souffle. Faites en sorte que l'inspiration et l'expiration soient fluides et aisées, pour que le flux de l'air qui entre et sort de votre corps soit régulier et constant. Arrêtez de regarder l'écran et concentrez-vous ainsi pendant trois cycles complets de respiration...

Bien. Maintenant, observez l'état de votre esprit. Vous remarquerez probablement que votre esprit est devenu plus paisible et concentré du fait que vous avez stabilisé le mouvement du souffle.

Prāṇāyāma et Message de Gurumayi pour 2018

Le sage Patañjali éclaire le lien entre le souffle et l'esprit dans ses *Yogasūtras*, un recueil d'aphorismes qui fonde un système de pratique du yoga dans le but premier de réguler, puis de dissoudre les ondes mentales. Cette discipline du yoga aboutit à un état d'absorption complète dans la méditation (*samādhi*) dans lequel le chercheur fait l'expérience directe de la Vérité suprême, la Conscience, sans l'intermédiaire de l'esprit. Dans des chapitres de ce texte, le sage présente le *prāṇāyāma*, la régulation du souffle, comme un des moyens de concentrer et calmer l'esprit.

Cette année, Gurumayi a inclus dans le Satsang *Une Douce Surprise* un exercice de *prāṇāyāma* pour préparer les participants à s'intérioriser. Le *prāṇāyāma* est un des moyens, pour les Siddha Yogis, d'étudier et de mettre en pratique le Message de Gurumayi pour 2018 : *Satsang*.

En gardant cela à l'esprit, poursuivons notre étude et notre mise en pratique du Message de Gurumayi en examinant l'aphorisme suivant des *Yogasūtras* qui affirme :

[On peut] aussi [calmer l'esprit] en expirant et retenant le souffle.ⁱⁱ

<i>Pracchardana</i> :	expulsant ou poussant à l'extérieur
<i>vidhāraṇa</i> :	garder à l'intérieur, maîtriser ou retenir
<i>vā</i> :	ou
<i>prāṇasya</i> :	du souffle (<i>prāṇa</i>)

Dans cet aphorisme, Patañjali indique un exercice simple de *prāṇāyāma* pour apaiser et concentrer l'esprit et nous préparer à communier avec la Vérité qui réside en nous. L'exercice comporte deux étapes : d'abord l'expiration du souffle et ensuite la suspension du souffle avant la prochaine inspiration. Maintenant, examinons plus en détail ces deux phases du processus de respiration telles que les expose ce *sūtra*.

Expiration

Dans ce *prāṇāyāma*, l'expiration consiste à relâcher lentement et sans à-coups l'air contenu dans les poumons. Il n'y a pas besoin d'expulser tout l'air. Laissez plutôt l'expiration se terminer quand vous sentez que le mouvement de l'air s'arrête de lui-même. Bien qu'il y ait clairement de l'énergie dans votre expiration, vous ne poussez pas de toutes vos forces à l'aide des muscles respiratoires. En expirant ainsi, vous aurez souvent une sensation de calme et de bien-être accompagnant l'expiration.

Suspension

Le fait de suspendre ou retenir doucement le souffle intervient naturellement à la fin de l'expiration, quand le mouvement de l'air vers l'extérieur cesse. L'agréable sensation de calme et de bien-être intérieurs peut continuer tandis que vous laissez simplement le souffle faire une pause de quelques instants, en savourant cette immobilité intérieure. Vous n'avez pas besoin de faire un effort pour maintenir la suspension du souffle ; si la pause respiratoire ne dure qu'une ou deux secondes, c'est bon. Concentrez-vous sur le plaisir qu'apporte cette pause et laissez-la se faire sans effort.

Inspiration

Bien que le *sūtra* ne fasse pas référence à l'inspiration, Swāmi Hariharānanda Āraṇyaⁱⁱⁱ affirme dans son commentaire qu'on peut simplement laisser l'inspiration se produire naturellement au moment où l'impulsion d'inspirer surgit.

Pratiquer ce prāṇāyāma

Voici quelques étapes à observer dans votre pratique de ce *prāṇāyāma* :

- Maintenez une posture stable et confortable, sans tension musculaire, tout au long de l'exercice.
- Sentez le contact des ischions avec la surface sur laquelle vous êtes assis, que vous soyez assis sur une chaise ou en tailleur sur le sol.

- Détendez le haut du torse ; laissez la colonne vertébrale s'étirer vers le haut tandis que les épaules et le cou lâchent prise.
- Restez droit et bien équilibré sur les ischions. Cela permet au souffle d'entrer et sortir aisément du corps et facilite la concentration sur le souffle et sur l'apaisement de l'esprit.
- Respirez par le nez si vous le pouvez, c'est le mieux pour ce type de *prāṇāyāma*. Mais si c'est inconfortable pour vous, vous pouvez respirer par la bouche.
- Que vous accomplissiez cet exercice pour vous préparer à méditer ou à d'autres moments de la journée, vous pouvez garder les yeux soit ouverts, soit fermés. Notez ce qui marche le mieux pour vous. Si vous avez les yeux ouverts, ayez le regard doux.

Au début, pratiquez ce *prāṇāyāma* pas plus de trois à cinq minutes à la fois. Ceci permettra à votre corps – particulièrement aux poumons et aux muscles impliqués dans la respiration – de s'adapter et de s'habituer à cette pratique. Quand vous vous serez familiarisé avec l'exercice, vous pourrez en augmenter la durée.

Autre élément de l'expiration : calmer l'esprit

Le commentateur^{iv} de ce *sūtra* explique que dans ce *prāṇāyāma*, l'expiration inclut deux éléments. Le *premier* élément, que vous avez déjà étudié, consiste à rendre l'expiration libre et fluide. Le *second* élément consiste à pousser l'esprit à se dégager de toute pensée pendant l'expiration. Ces deux éléments se *combinent* quand vous expirez.

Voici une façon de mettre cela en pratique :

- Pendant l'expiration, imaginez qu'en vidant votre corps de l'air qu'il contient, vous vous débarrassez en même temps des pensées.
- Quand vous avez terminé l'expiration, votre esprit est vide.
- Comme on l'a déjà expliqué, quand l'expiration est terminée, vous faites tranquillement une pause en suspendant le souffle pendant quelques instants.

Essayez maintenant sur quelques respirations, en expirant aisément et de façon continue, tout en imaginant en même temps que votre esprit devient exempt de pensées.

Constatez-vous que le fait de vous concentrer sur la sensation de l'air sortant des poumons et du nez vous aide à dissoudre les pensées dans votre esprit ?

Une autre méthode pour débarrasser l'esprit des pensées consiste à se concentrer sur un espace vide, un vide intérieur, tout en expirant.

Vous pouvez sentir ou imaginer cet espace vide de différentes manières ; par exemple, comme un vide silencieux dans votre poitrine ou comme un espace de paix à l'arrière de la tête. En pratiquant régulièrement cet exercice, vous découvrirez quel point de concentration ou quelle image marche le mieux pour vous pour dissoudre les pensées.

Quelle que soit l'approche que vous adoptez, un principe essentiel de ce *prāṇāyāma*, c'est que concentrer l'esprit pour le calmer et réguler le souffle vont de pair.

Essayez maintenant ceci : expirez en dissolvant les pensées, puis faites une brève pause, et cela pendant plusieurs cycles de respiration. Ici, l'effort consiste à maintenir votre attention dans le calme qui existe après l'expiration, aussi longtemps que cela vous paraît naturel et agréable. Reconnaissez que le calme que vous ressentez et la félicité qui peut surgir dans ce moment de pause sont des traits caractéristiques de la Vérité qui est toujours présente en vous. Laissez tout votre être se délecter de cette expérience.

Conseils pour ce *prāṇāyāma*

Rappelez-vous, sur chaque cycle de respiration, vous laissez l'inspiration se produire naturellement. Il est bon de faire également le doux effort de garder l'esprit vide et libre de pensées pendant l'inspiration.

Gardez à l'esprit qu'il n'est pas nécessaire de faire une pause respiratoire après chaque expiration ; vous trouverez peut-être très confortable de pratiquer la suspension du souffle à intervalles réguliers, par exemple une fois tous les trois cycles respiratoires, ou à n'importe quel autre rythme qui vous convient.

Avec le temps et la pratique, vous serez capable de retenir plus souvent le souffle après avoir expiré. Finalement, vous découvrirez peut-être que l'inspiration, l'expiration et la suspension fusionnent en un seul processus fluide. Quand l'esprit devient plus concentré pendant cet exercice, il peut vous arriver d'entrer spontanément en méditation.

Comme il est dit dans les *Yogasūtras*, le but de cet exercice de *prāṇāyāma* est d'allonger progressivement les temps pendant lesquels l'esprit demeure dans un état de calme, un état sans pensées. Même s'il constitue une bonne préparation pour la méditation, une caractéristique de ce *prāṇāyāma* est qu'il peut être effectué pratiquement n'importe quand et qu'il est très efficace pour entretenir la paix et la tranquillité intérieures. Vous trouverez sans doute plusieurs moyens d'accomplir ce *prāṇāyāma* au cours de la journée : par exemple, au moment de vous asseoir à votre bureau avant de commencer à travailler, ou quand vous vous préparez à savourer un repas, quand vous faites une marche, avant de vous coucher...

Dans le Satsang *Une Douce Surprise*, Gurumayi nous a appris à accéder à la Vérité qui est en nous en créant notre propre satsang, n'importe où et n'importe quand. Cet exercice de *prāṇāyāma* est un moyen de le faire. Gurumayi nous a en outre encouragés à le pratiquer en affirmant que plus nous faisons l'effort de nous relier à la Vérité intérieure, plus cela devient facile pour nous. Cet enseignement de Gurumayi éclaire les bienfaits de la persévérance dans la *sādhana*. Patañjali appelle *abhyāsa* (pratique yogique) cet effort constant, qu'il définit ainsi : « l'effort régulier pour s'établir fermement en cela [l'état sans pensées]. » »

Étude complémentaire

*Le prāṇāyāma est une merveilleuse manière d'étudier et appliquer le Message de Gurumayi pour 2018. Pour éprouver tous les bienfaits de cette pratique, le mieux est de s'y adonner d'une manière régulière. Les **Séances de méditation Siddha Yoga 2018 en stream audio direct** offrent d'autres occasions d'appliquer le Message de Gurumayi par la pratique du prāṇāyāma. Chaque séance comprend un exercice spécifique de prāṇāyāma sous la conduite d'un enseignant de méditation Siddha Yoga.*



ⁱ *Hatḥapradīpikā* 2.2, *chale vāte chalaṃ chittaṃ niśchale niśchalaṃ bhavet || yoghī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuraṇ nirodhayet ||*.

La respiration étant perturbée, l'esprit est perturbé. En retenant la respiration, le yogi obtient la stabilité de l'esprit.

ⁱⁱ *Yogasūtra* 1.34; English translation © 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱⁱⁱ Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali* (Albany, NY: SUNY, 1983) p. 79.

^{iv} Swāmi Hariharānanda Āraṇya, p. 79.

^v *Yogasūtra* 1.13; English translation © 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.