

Méditer sur le souffle :

Dharanas extraites du *Vijnanabhairava*

Introduction de Swami Shantananda

Le *Vijnanabhairava*, une des Écritures sanskrites vénérées par les sages du shivaïsme du Cachemire, est composé de 112 *dharanas*, ou techniques de concentration. Les *dharanas* qui suivent décrivent différentes façons de concentrer son attention sur le souffle pour méditer.

L'approche fondamentale consiste à prêter attention aux mouvements d'entrée et de sortie du souffle, et finalement à la pause qui a lieu naturellement entre eux.

L'expiration (*prana*) vient du « cœur », *hrdaya*, un espace subtil de la Conscience au centre de la poitrine. L'expiration se déplace en arc de cercle, d'abord vers le haut à l'intérieur du corps, puis, quand elle a quitté le corps, vers le bas pour finalement faire une brève pause dans un espace parallèle au cœur, un espace de la Conscience qu'on nomme le cœur extérieur. L'inspiration (*apana*) part de ce même espace extérieur et s'élève vers le haut, puis, quand elle est entrée dans le corps, redescend jusqu'au cœur intérieur où elle marque une pause.

Quand le souffle entre et sort du corps, il produit un son – *ham* sur l'inspiration et *sa* sur l'expiration. Ces deux sons forment les syllabes de ce qu'on appelle le mantra naturel, connu comme *Hamsa* (je suis Cela) ou *So'ham* (Cela je suis). Ainsi, quand le souffle entre et sort du corps, il répète spontanément ce mantra naturel.

Le Soi Suprême – désigné par « Cela » – révèle sa présence dans les espaces où le souffle marque une pause à l'intérieur à l'extérieur du corps, espaces qui constituent par essence une unique Conscience. En percevant ce moment de pause, où le *prana* et l'*apana* se sont fondus dans le cœur, le méditant atteint un état d'immobilité parfaite.

Cliquez sur une des *dharanas* qui suivent pour pratiquer la méditation sur le souffle.

Pour plus d'explications sur ce sujet, lisez le livre de Baba Muktananda, *JE SUIS CELA*.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.