

## Prânâyâma, chemin de spiritualité...

### De la respiration au souffle divin...

Par Evelyne SANIER-TORRE

Par la pratique du prânâyâma, notre souffle devient instrument de spiritualité. Souvent on associe le prânâyâma à un ensemble d'exercices respiratoires. C'est très réducteur. Il y a indéniablement des effets physiologiques et même parfois thérapeutiques associés aux pratiques respiratoires enseignées avec le yoga. Mais si l'on s'en réfère aux veda et aux Upanishad, le prânâyâma est alors considéré comme une pratique à valeur hautement spirituelle.



Mais tout d'abord comment peut-on définir le prâna ? Le préfixe PR qui signifie " avant ", " devant ", associé à l'idée de supériorité se rapporte à la préposition latine PRAE qui a donné des mots comme précéder, prescience, prévoir, présage, prédire, prémonition, pressentir, préalable mais aussi présent... ou présider dans lequel on retrouve l'idée de supériorité, de première place . On retrouve aussi cette racine PR dans la préposition latine PRI qui a donné primordial , premier, prioritaire, principal... ou dans la préposition latine ou grecque PRO qui a donné protéger ou prophète, et en sanskrit PRA toujours avec l'idée d'antérieur et de principal , AN qui signifie

respirer et PRAN qui signifie respirer, vivre, souffler, et sous une autre forme "tourné vers l'avant à l'Orient, qui se trouve à l'Est"...Prâna, le souffle, la respiration, le souffle vital, la vie associée au souffle, mais pas à n'importe quel souffle, le souffle divin, le souffle qui vient de l'Est... Tout ceci pour mettre en évidence que dans le mot Prâna on retrouve tous ces sens : prâna est primordial, c'est la force qui existe AVANT le monde créé. Prâna précède, prâna préside, prâna protège, prâna c'est la prescience, cette connaissance préalable...mais prâna c'est peut-être à la fois la force du Présent, de l'ici-maintenant, principe primordial de toute spiritualité, véritable écrin d'un "Présent" inestimable...

L'univers tout entier est composé de deux substances : l'une est âkâshâ, qui est la substance primordiale qui est à l'origine de toute manifestation, que ce soit le soleil, la lune... mais aussi le corps humain ou animal ou les plantes... c'est à dire tout ce qui existe. Au début de la création, il n'existe que âkâshâ, substance primordiale de tout ce qui sera créé et qui retournera à l'état d'âkâshâ à la fin du cycle de création. Et c'est par la force de création primordiale qu'est prâna que la substance primordiale âkâshâ se transforme en tout élément manifesté. Dans l'immense masse unique de la matière (âkâshâ), prâna va selon son action plus ou moins dense, créer soleil, lune, caillou, homme, animal, plante... ou plus subtile comme les pensées... Tout comme âkâshâ est la substance infinie et omniprésente de l'univers, de même prâna est la force infinie et omniprésente qui s'y manifeste. Que ce soit la pensée la plus subtile ou la force physique la plus grossière, c'est toujours la manifestation de prâna. Toutes les forces mentales ou physiques qui existent dans l'univers sont issues de prâna. Le prâna est la force vitale de tout être. Tout est issu d'âkâshâ par la force de manifestation de prâna. Du plus grossier au plus subtil, la force de manifestation de toute chose est prâna. Tout change constamment pour passer de l'état d'âkâshâ à l'état matérialisé puis de nouveau retourner à l'état d'âkâshâ. Même la physique moderne a démontré que la somme de toutes les énergies qui existent dans l'univers reste toujours constante. Tout ce qu'on voit dans l'univers, tout ce qui se meut, tout ce qui existe est une manifestation de prâna. Le total de toute l'énergie qui se manifeste dans l'univers est appelé prâna. L'univers tout entier est une combinaison de prâna et d'âkâshâ. Âkâshâ étant la substance et prâna la force de manifestation.



Comme l'écrivit Gandhi : " Une Force mystérieuse et indéfinissable pénètre tout ce qui est. Je le sens, bien que je ne le voie pas. C'est cette Force invisible qui se fait sentir, malgré l'impossibilité où je me trouve d'en prouver l'existence, tant elle diffère de tout ce que mes sens peuvent appréhender. Tandis qu'autour de moi, tout change et tout meurt, je perçois vaguement, sous ces apparences changeantes, une Force de Vie qui demeure immuable et soutient tous les êtres: créés par Elle, ils s'y dissolvent pour être à nouveau créés. Cette Force, cet Esprit qui informe toutes choses n'est autre que Dieu."

Si l'on considère que pour qu'il y ait création, il faut un créateur, Prâna est la force primordiale qui relie le Créateur à la création. Alors que âyama indique l'idée de se mettre en mouvement, d'entreprendre un chemin que fait l'être humain pour aller vers le Créateur. Pratiquer le Prânâyâma, c'est chercher à se relier au créateur, à s'unir avec le créateur, c'est une pratique transcendante. Et c'est aussi la raison pour laquelle on pratique le pranayama, dans une assise, tourné vers l'Orient, vers l'Est, indication que l'on a retrouvé jusque dans le sens de la racine PRAN (tourné vers l'avant, vers l'Orient).

## Le prânâyâma comme pratique d'évolution spirituelle

Le prânâyâma est le quatrième " membre " (anga) du yoga si l'on réfère au texte de référence " yoga sutra " de Patanjali

Yama : observance des règles de vie dans la relation aux autres

Niyama : observance des règles de vie dans la relation avec soi-même

Âsana : posture

Prânâyâma : discipline du Souffle

Pratyâhâra : écoute sensorielle intérieure

Dhâranâ : concentration

Dhyâna : méditation

Samâdhi : état d'Unité

N'oublions pas l'étymologie du mot yoga . Le mot sanskrit yoga est dérivé de la racine YUJ qui signifie unir, lier ensemble, atteler qui a donné en latin "jungo", joindre... Mais joindre quoi, s'unir à qui....

Si l'on s'en réfère au texte "Goraksa paddhati" qui explique le mot hatha par HA = soleil et THA = Lune, on peut définir le Hatha Yoga comme l'union du soleil et de la lune, et par extension, définir cette pratique comme une discipline basée sur cette recherche: joindre le HA et le THA, le soleil et la lune, le masculin et le féminin, pingalâ (canal énergétique passant par la narine droite) et idâ (canal énergétique passant par la narine gauche), le côté droit et le côté gauche, pour retrouver notre plénitude, notre Unité, pour que de notre statut d'homme ou de femme lié à son incomplétude, on trouve le chemin de cette unité primordiale, ce chemin qui conduit de "la dualité à l'unité", "de l'humain au divin "... En unissant ces deux notions polaires et contradictoires, l'être humain accède à l'état de non-dualité en transcendant le monde phénoménal et reconquiert la plénitude qui précède toute création ...



## Le yoga n'est pas une religion.

C'est une pratique basée sur une expérience...

Mais quelle est notre vraie nature ? En considérant l'homme comme une fin en lui-même, on a fini par ne plus guère chercher que la satisfaction des besoins inhérents au côté matériel de sa

nature... " mais l'humain ne vit pas que de pain; l'humain vit de tout ce qui sort de la bouche de IHVH 1" (Deutéronome 8,3) et si la satisfaction des besoins naturels est légitime, elle ne doit pas devenir exclusive et masquer les nécessités spirituelles, qui, pour être situées sur un autre plan, n'en sont pas moins tout aussi vitales.

L'homme a-t-il une nature divine? Une question est posée: sommes-nous des êtres humains venus vivre une expérience spirituelle, ou des êtres spirituels venus vivre une expérience humaine?...Attention à ne pas confondre Dieu, le "Je Suis" Principe Immanent, Transcendant, Eternel et indescriptible avec les religions qui appartiennent à l'humain et sont donc obligatoirement soumises à la subjectivité et à l'imperfection humaine et par là-même limitées... Je me sens particulièrement proche de ce qu'écrivit Gandhi à ce sujet : "Par religion, je n'entends pas un ensemble de rites, mais ce qui est à l'origine de toutes les religions et qui nous met face à face avec le Créateur. La croyance en un seul Dieu est la pierre angulaire de toutes les religions. Théoriquement, puisque Dieu est Un, rien ne s'oppose à ce qu'il y ait une seule religion. Mais, en pratique, je n'ai pas rencontré deux personnes qui se fassent de Dieu une conception identique. Il y aura par conséquent toujours autant de religions que de tempéraments. A mon avis, toutes les grandes religions sont vraies à des degrés divers. Elles sont plus ou moins vraies car, les hommes étant imparfaits, ils communiquent leurs insuffisances à tout ce qu'ils touchent. La perfection est l'attribut qui appartient exclusivement à Dieu. On ne peut pas la traduire; elle est intraduisible. Mais je suis persuadé que tout homme peut devenir parfait et même parfait comme Dieu est parfait. Nous devons tous aspirer à cette perfection, mais une fois atteint cet état, il est impossible de le définir. La religion est un seul arbre avec de nombreuses branches. Si on ne voit que les branches, on est tenté de dire qu'il y a beaucoup de religion, mais si on voit l'arbre entier, on comprend qu'il y a une seule religion."

On souhaiterait parfois que le mot Dieu ne soit plus employé en raison de son mauvais usage. Aucun discours sur Dieu ne saurait être retenu car un Dieu qui peut être connu n'est plus Dieu. Refuser le mystère équivaldrait à refuser la vie. Or le mystère a été merveilleusement formulé par Maître Eckhart, quand il dit: "Dieu et moi-même sommes Un. Tel est le mystère de la déification de l'homme."



Le yoga n'est pas une religion mais il est une pratique corporelle, empirique, d'évolution spirituelle. "Dieu n'est pas extérieur à notre enveloppe de chair. Par conséquent, toute preuve tirée du dehors n'a que peu de valeur... La musique divine ne cesse jamais de faire entendre ses harmonies en nous-mêmes, mais la vie des sens est si bruyante, qu'elle noie cette subtile mélodie..."... "La connaissance des choses de Dieu ne se trouve pas dans les livres. Elle est du domaine de l'expérience personnellement vécue."Gandhi Le yoga est avant tout une pratique basée sur une expérience... On n'acquiert un élargissement du champ de conscience que par un travail quotidien sur Soi. C'est lui

essentiellement qui nous conduit vers la " personne" que chacun Est en profondeur. Comme il est écrit dans le Yoga-Sûtra de Patanjali (I, 2,3) selon la célèbre traduction de Gérard Blitz:

## **"Le yoga est l'arrêt des perturbations du mental. Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même."**

L'homme est incarné ; il n'est pas que "pur esprit". Mystère de la vie, Mystère de l'incarnation... Si l'homme est incarné, ce n'est pas un hasard. Ou alors il s'agit du fameux hasard dont Albert Einstein disait qu'il est le nom que prend Dieu quand il veut rester anonyme....

Le corps... C'est notre lieu privilégié d'apprentissage, de transformation, mais c'est aussi le lieu où s'expriment nos paradoxes, nos angoisses... C'est notre champ d'expériences, l'empreinte de notre histoire... Par la pratique du yoga et du prânâyâma notre corps devient instrument de spiritualité.

L'évolution intérieure authentique n'advient que par une pratique quotidienne, où se mêlent le visible et l'invisible, la volonté et l'acceptation. Pour montrer la valeur de l'expérience, on sait tous qu'on peut décrire le goût du lait pendant des heures à quelqu'un qui n'en a jamais goûté... Les paroles ou les écrits seront incapables d'en donner le goût. Il faut le savourer. Après il devient possible d'en connaître la douceur. Il en est ainsi pour la démarche intérieure et le cheminement qui l'accompagne. Pas de connaissance sans expérience. Le prânâyâma est avant tout une pratique. L'expérience ne saurait être communiquée du dehors, il est seulement possible d'inviter à se mettre en route...

## L'Assise

"Sthirasukham âsana" (Yoga-sûtra de Patanjali II-46) "âsana, c'est être fermement établi dans un espace heureux" selon la très belle traduction de Gérard Blitz. Sthira que l'on peut traduire par ferme, solide, et sukha, la joie, l'agréable, l'aisance. Pour qu'il y ait âsana, il faut qu'il y ait sthira, la fermeté, mais aussi sukha, l'aisance... Si lorsque nous pratiquons, nous insistons uniquement sur sthira, la tonicité, on reste dans la volonté et le mental mais si nous privilégions uniquement sukha, l'agréable, on va vers la somnolence et l'endormissement. Une véritable pratique doit à chaque instant équilibrer la fermeté et l'aisance. Si on en renie un, si on en oublie un, ce n'est plus du Hatha yoga... Toute la pratique posturale est là pour créer les conditions pour que s'installe une Assise juste, préambule à toute pratique approfondie de prânâyâma.



Selon les jours, on peut avoir une tendance à être un peu plus sthira ou un peu plus sukha... Par une pratique juste de "Ha-Tha Yoga", on va "lier ensemble", équilibrer, reconnaître, accepter, ces deux déterminants qui caractérisent l'humain et par là même nous construire. Notre façon de vivre, nos choix, nos priorités sont intrinsèquement liées à notre pratique de yoga. Dans notre vie quotidienne, on a besoin de solidité, de fermeté, de volonté pour faire les choses, pour se battre face aux difficultés de la vie. Mais cela ne suffit pas. Si nous ne sommes que sthira, que Ha, il nous manquera l'aisance, le lâcher prise, l'acceptation, sukha, le Tha, tout aussi nécessaire pour accepter les vicissitudes de la vie, tous ces événements non voulus, souvent imprévisibles qu'il nous faut accepter si on veut les surmonter. Équilibrer à chaque instant, le Ha et le Tha, la fermeté et l'aisance, c'est le fil conducteur de notre pratique posturale

pour que s'installe l'Assise. Dans toutes les traditions, où l'on utilise le corps comme moyen d'évolution spirituelle, la colonne vertébrale, axe central du corps, représente dans ce processus un élément essentiel. Avoir un dos droit, où s'équilibre la tonicité et le lâcher prise pour que s'installe spontanément la méditation... L'Homme d'aujourd'hui semble déstabilisé, toujours dans la course de l'Avoir et toujours insatisfait. Chercher la réponse en dehors de soi est parfois plus facile que de se tourner vers soi-même... Et si on se réfère à ce "mal du siècle" qu'est le mal de dos, ce n'est peut-être pas sans lien avec ce manque d'unité intérieure ... La gauche et la droite sont deux pôles, physiques, énergétiques et symboliques, qui doivent s'équilibrer, "s'épouser". Narine droite, narine gauche, deux approches du monde sensible qui fusionnent par le prânâyâma...

Que de pièges nous guettent ! Un exemple : Dès que l'on "fait" un prânâyâma, ce n'est plus du yoga... Cela peut être un très bon exercice respiratoire, mais puisque "faire" par définition signifie "réaliser hors de soi une chose matérielle" (cf. dictionnaire le Robert), on comprend à

quel point on ne peut pas "faire du yoga"... Le yoga, c'est vivre une expérience, une expérience d'unité. Or, que se passe-t-il, si un marteau piqueur se met en route sur la chaussée à côté de nous, lorsque l'on pratique ? Le plus souvent, on réagit au bruit, on l'exclut, on le juge, on s'y attache et par là même on se détache de notre pratique. On s'installe dans la dualité avec ses limites, ses jugements et ses souffrances. Mais admettons que l'on réussisse à intégrer le bruit dissonant dans notre pratique, à l'inclure plutôt qu'à l'exclure. Simple à dire... Et pourtant si vous avez déjà vécu cette expérience, vous savez que c'est le chemin pour que s'installe l'état de yoga, l'état d'unité, car ainsi en intégrant ce bruit dissonant dans notre expérience, on ne crée plus de différenciation entre le monde extérieur et notre monde intérieur.

C'est de nos divisions que nous souffrons. Chercher à l'extérieur de soi-même notre bonheur, c'est nous mettre en situation de dépendance, de manque...Se retrouver Un, c'est échapper, pour quelques instants peut-être, à la souffrance de nos divisions. Et progressivement au fur et à mesure de notre pratique, cet état d'unité se prolonge... On dit souvent que le yoga est un chemin...

## Quand la suspension respiratoire s'installe spontanément...

Et le prânâyâma est sûrement un des chemins les plus puissants du yoga.

Toute la pratique posturale de Hatha yoga doit nous permettre de trouver une assise juste. Assis, le dos droit, sans tension excessive mais sans avachissement afin que s'équilibre stira et sukha. L'assise, condition préalable à toute pratique de prânâyâma. Et si vous avez une approche spirituelle du prânâyâma, vous devez vous asseoir face à l'Est.

Premier prânâyâma pour que se développe l'approche subtile de la respiration. Les yeux fermés, dans une posture d'assise juste, sentir le contact de l'air avec les deux narines. Il est fondamental de ne pas chercher à faire quelque chose, à vouloir modifier la respiration, la ralentir... Simplement être spectateur de sa respiration, témoin totalement présent mais



aussi totalement neutre. Etre présent sans chercher à intervenir ou à juger. L'attention juste est limitée à un simple enregistrement des faits observés, sans y réagir par un acte, une parole ou une remarque mentale, un appel à une référence déjà connue, ou un jugement ou une réflexion personnelle, toutes manifestations issues de notre égo... Si pendant le moment (court ou long) consacré à l'attention juste de telles remarques surgissent dans le champ mental, elles deviennent elles-mêmes des objets de l'Attention Juste et ne sont ni jugées ni condamnées, ni poursuivies et ainsi on peut revenir à l'Attention Juste à sentir le contact de l'air avec les deux narines, sans jugement d'aucune sorte. Etre totalement présent, mais sans intervenir...

Attention au piège "du Vouloir Bien Faire" . Trois pièges qui nous guettent: Dans le Vouloir, il y a volonté, but, futur...Dans Bien, il a une notion de jugement, d'évaluation... Dans Faire, il y a action, "réaliser hors de soi une chose matérielle"...Tout le contraire d'une pratique de prânâyâma.

Un autre piège induit subrepticement par notre mental : En observant notre respiration, imperceptiblement, on peut passer de l'état de spectateur à l'état d'acteur. Comment? Généralement le mental a un rythme rapide, beaucoup plus rapide que celui du corps. On inspire, on observe la respiration, et à un moment le mental sait qu'il va y avoir expiration et c'est lui qui crée l'expiration "inconsciemment" avant que le corps ne l'installe; et c'est encore plus fréquent pour l'expiration, car les peurs inconscientes liées à l'expiration sont beaucoup plus fortes. Même si c'est subtil et justement parce que c'est subtil, on voit bien dans cet exemple la difficulté d'être Toujours pleinement Spectateur...

C'est seulement par un changement intérieur qu'il y aura un changement extérieur. Par cette pratique d'Attention Juste, progressivement notre champ mental se stabilise car la confusion due à une périphérie agitée fait place à l'Espace pour que s'installe un centre stable, condition sine qua non, pour que la Présence s'installe. Tout est en nous. Mais quand le champ mental est encombré, il n'y a plus de place pour autre chose. Il faut d'abord désencombrer pour que puisse apparaître ce qui est caché, fondement même de notre être, ce que j'appelle la Présence (même racine que prânâ...), l'êtreté, ce qui est immuable en nous, non soumis aux fluctuations de l'égo.

Il faut d'abord se vider de nos pollutions, mentales et autres, pour faire la place au présent dans le sens de Ici-maintenant mais aussi dans le sens de cadeau. Quand tout est plein, encombré, il n'y a plus de place... Il va donc falloir vider, désencombrer pour que l'on puisse recevoir ce Présent...

## **"Le souffle c'est la conscience, et la conscience c'est le souffle. Car tous deux résident ensemble dans ce corps et le quittent ensemble."**

Kausîtaki upanisad

Pourquoi la respiration peut devenir un moyen de cheminement spirituel ? Pour plusieurs raisons intimement liées. La première est que la respiration montre l'impermanence de tout être humain.

Tout vie humaine commence par une inspiration et se termine par une expiration, rendre son dernier souffle... Chaque respiration est comme une petite naissance et une petite mort... Apprivoiser cette impermanence de notre vie humaine en apprivoisant notre respiration.. Quand on observe que tous les problèmes respiratoires de l'homme du XXème siècle sont liés à un trop plein d'air, à une difficulté à expirer, on ne peut pas ne pas faire le parallèle avec la symbolique respiratoire : inspirer, c'est remplir, l'action, le vouloir, l'avoir, expirer c'est lâcher, vider, accepter, rendre... rappelons-nous la chanson de Alain Souchon " Full sentimental " les armoires pleines... Il est plus facile de remplir que de vider ...Il est plus facile d'inspirer que d'expirer.. Naître oui, mais mourir...

Une des règles d'or du prânâyâma sera de créer les conditions pour que naturellement, par l'écoute du corps, l'expiration progressivement s'allonge pour qu'un jour elle soit d'une durée double de l'inspiration, mais non par un effort de volonté ou de contrôle, mais simplement par le fruit de ce qu'on appelle l'attention juste sur la respiration, pratique citée précédemment et que l'on peut faire quotidiennement. Ecouter l'expiration se faire, c'est lâcher-prise, c'est accepter de rendre son souffle, et c'est peut-être inconsciemment apprivoiser la mort...

Indra dit : " Je suis Prâna, je suis le souffle, assimile-moi, qui suis le Soi conscient, à la durée de vie, à l'immortel.  
Le souffle est durée de vie, la durée de vie est souffle.  
Tant que dans ce corps, le souffle réside, autant dure la vie;  
par le souffle en effet, on atteint l'immortalité en ce monde,  
et par la conscience, l'idéation vraie.

Celui qui m'assimile à la durée de vie, à l'immortel,  
il va dans ce monde à la pleine durée de vie,  
il atteint l'immortalité, l'impérissabilité dans le monde céleste."

Kausîtaki upanisad

Si l'on vit le prânâyâma comme une pratique spirituelle, comme un échange avec le divin, l'inspiration (puraka) est perçue comme un don du divin (ne dit-on pas l'inspiration divine), alors que l'expiration (rechaka) peut être ressentie comme un partage : on redonne au monde qui nous entoure et dont on fait partie, ce que le Créateur nous a donné lors de l'inspiration. Il est intéressant de noter que ce partage peut aussi être ressenti par quelqu'un d'athée, car il y a réellement échange entre l'homme et l'univers et ceci avec le phénomène de photosynthèse: dans la journée, les



plantes vertes sous l'influence de la lumière, absorbent du gaz carbonique et rejettent de l'oxygène. Alors que l'être humain absorbe de l'oxygène et rejette du gaz carbonique... Véritable échange entre l'être humain et son milieu... Véritable partage, la respiration devient offrande, cadeau de vie... Aspect fondamental, car il permet à toute personne de vivre le prânâyâma comme un partage avec l'univers.

Après une pratique régulière de hatha yoga et d'Attention Juste sur la respiration, on peut envisager un prânâyâma à haute valeur spirituelle qui s'appelle Nâdî shodhana, véritable prânâyâma de contemplation : On inspire lentement par la narine gauche, en sentant le contact de l'air avec la narine, puis on expire lentement par la narine droite, toujours en se concentrant sur le contact de l'air avec la narine. Puis on inspire lentement par la narine droite et on expire lentement par la narine gauche. Ceci fait un cycle. On doit faire un minimum de six cycles. C'est un des plus grands prânâyâma à valeur spirituelle. Après un certain temps de pratique, l'adepte expérimenté peut y inclure des temps de suspension inspiratoires et (ou) expiratoires, ainsi que des points de concentration. Mais la priorité dans cette progression restera toujours la légèreté, la subtilité, le lâcher-prise indissociable d'une totale présence.

Les points de concentration ne doivent pas être considérés comme des points physiques ni des chakras. Les yeux fermés, on focalise le regard sur un point, ce qui a comme premier effet d'apaiser le mental, d'une façon spontanée. Attention, quand on focalise le regard sur un point, on ne doit en aucun cas le visualiser anatomiquement. Si par exemple, on focalise le regard sur nâbhi = le nombril, on dirige son regard sur cette région, mais en aucun cas on doit visualiser son nombril ou y associer une quelconque image ou pensée spécifique. Cette pratique de concentration, dhâranâ, demande à la fois une totale présence et une totale neutralité. Il ne doit pas y avoir de tension, ni aucune activité émotionnelle dans le champ mental. Toujours cet équilibre entre stira et sukha... Chaque point vital a un rôle spécifique que je ne vais pas développer ici, car ce n'est pas une pratique à aborder seul, sans avoir préalablement développé une pratique régulière de hatha yoga.

Jour après jour, la pratique régulière du prânâyâma va nous imprégner. Pas seulement au moment de la pratique. Il va y avoir comme une mémoire du corps qui va se développer, une "mémoire neuronique" comme je l'appelle qui ne passe pas par l'intellect ni la réflexion. La mémoire du corps est colossale. Un exemple: Vous vous êtes brûlé il y a dix ans. Fermez les yeux: cherchez à vous remémorer la douleur, vous pourrez la revivre comme au premier jour. C'est le même phénomène que les fameuses madeleines de Proust... Vous sentez un parfum que vous connaissez; aussitôt la mémoire vous revient, aussi vivante qu'au premier jour... Mais si je vous demande de me résumer un livre que vous avez lu il y a dix ans, il y a toutes les chances pour que votre mémoire "intellectuelle" soit un peu défaillante... Qu'en pensez-vous? Cette mémoire du corps est fabuleuse. Et la pratique régulière du prânâyâma va la développer... Le corps, instrument de transformation. A tel point que si un jour, vous êtes alité, hospitalisé, il suffira de fermer les yeux pour retrouver l'état de yoga vécu préalablement...



**"Le cœur est le plus saint des lieux saints.  
Il faut vous y rendre et l'explorer."**

Bhagavan Nityananda

Un des points vitaux les plus importants dans le cheminement spirituel est bien sûr le cœur, Hridaya en sanscrit. Comme pour tous les autres points, il ne faut pas y associer de représentations anatomiques ni de pensées émotionnelles, ni de questions, ni de doutes, toujours liés à notre égo. Toute activité émotionnelle dans le champ mental est un obstacle à l'expérience spirituelle. Une pratique juste de prânâyâma permet d'abord de vider notre champ mental et notre cœur, pour faire la place, pour purifier, pour devenir un écrin... D'où l'importance de l'expiration.. Apprendre à bien vider pour pouvoir recevoir... Vider ses poumons, son mental, mais aussi son cœur.. Faire la place pour recevoir le "Présent"

recélé dans le pranâyâma. Quand le Cœur s'éveille, l'homme découvre sa Véritable Nature. Dans son livre "L'homme intérieur et ses métamorphoses" Marie-Madeleine Davy nous raconte ce conte très ancien nommé : " L'Aimé à la recherche de l'Amant". L'Aimé questionne : " Où es-tu mon ami, où es-tu ? Si tu es dans un arbre je me ferai oiseau pour te rejoindre. Si tu es dans la mer, je deviendrai poisson pour te trouver. Es-tu perché sur la cime d'une haute montagne, je serai flacon de neige afin de tomber sur toi. Es-tu dans les profondeurs de la terre, je creuserai un puits. Es-tu dans le feu, me voici brin de paille pour brûler en toi ". Les questions se succèdent et la réponse attendue est donnée. L' Amant se révèle, disant : " Ne me cherche pas au-dehors, je suis en toi-même, je me tiens dans ton cœur. " On retrouve sous une forme poétique "le cœur" de l'enseignement. Le cœur est souvent envisagé sur le plan du sentiment ou de l'émotivité. Et on en oublie que le cœur est le siège du cheminement spirituel pour la plupart des traditions. Le corps physique s'offre à la vue de tous mais le cœur est invisible et seule la Divinité s'y trouvant peut le sonder. Pour les mystiques de tous les temps et de toutes contrées, le cœur éveillé devenu centre subtil de lumière est le lieu d'union avec la Lumière originelle et par là-même véritable demeure du Divin en l'Homme. Que ce soit dans la Bhagavad-Gîtâ ou dans la Bible, à mesure que l'homme plonge dans sa dimension de profondeur, il éveille son cœur à la Présence qui l'habite. Le cœur étant dans l'homme le temple de la Dêité, il importe de veiller sur lui afin que nulle pensée impure ne le pénètre. Pour Hesychius de Batos la constante garde du cœur est essentielle : " un cœur perpétuellement gardé qui ne consent pas à recevoir les formes, les images et les représentations des esprits ténébreux et mauvais, engendre naturellement des pensées lumineuses... Dieu qui habite dans le cœur pur... allume ses facultés en vue de la contemplation, comme la flamme allume le cierge ". Pour devenir un parfait miroir le cœur doit être entièrement vide de toute image étrangère... L'intellect de l'homme descend et prend le cœur pour maison. .

"Je suis le Soi, résidant dans le cœur des êtres.  
Je suis le commencement, le milieu et aussi la fin de tous les êtres."  
Bhagavad Gîtâ: chant X,20

Inspirer, expirer, recevoir le souffle divin puis le rendre, recevoir et offrir... c'est encore et toujours le monde de la dualité, le monde de l'humain. Mais quand s'installe spontanément la suspension (à ne pas confondre avec la rétention, qui est en rapport avec le "vouloir"), on entre dans le monde de l'Unité. Quand spontanément la suspension respiratoire s'installe, le voile de la dualité disparaît pour qu'apparaisse le "sans nom, sans forme". Car dès qu'il y a une forme ou un nom, on entre dans le monde de la comparaison et de la dualité. La respiration, et plus précisément le pranâyâma, ainsi vécu, devient un véritable guide spirituel qui conduit l'être humain que nous sommes sur le chemin de notre accomplissement en retrouvant toutes nos résonances spirituelles.

L'homme qui a percé le mystère de la suspension se situe dans le mystère de l'Un. Il n'est plus en lui d'adhésion ou de refus. Il se situe au-delà des contraires. Il transcende le monde de la dualité, le monde phénoménal, pour retrouver cet état intemporel où il n'existe ni jour ni nuit, ni soleil ni lune, ni homme ni femme, mais l'Etre primordial...

"Quand il voit que l'existence diversifiée des êtres a ses racines dans l'Unique, et que c'est de Lui que tout procède, alors il atteint l'Éternel." Bhagavad Gîtâ (XIII -30)

1) IHVH : les quatre lettres du nom divin, le tétragramme imprononçable.

[Retour](#)