



Pratyahara,
Dharana, Dhyana
Samadhi



« Là, suspendu dans l'incessante mouvance de la terre et des cieux, il vit, il toucha, il huma il goûta, il entendit, il connut: dans le monde des formes rires et larmes éternellement se mélangent.

Et il sût: il ne pouvait rien sur l'ordre des choses, mais tout sur la manière de le vivre. Bonheur ou malheur dépendait de lui.

Et il en prit la responsabilité. Il devint le *sadhaka*, le pratiquant. La pratique de l'éthique (yamas) et de l'ordonnance du caractère (nyamas) pacifia ses émotions.

La pratique des postures (asanas) et de la maîtrise des énergies (pranayamas) purifia son corps.

La pratique du contrôle des sens (prathyahara) fit taire le monde. La pratique de la concentration (dharana) et de la méditation (dhyana) apaisa les vagues de son esprit.

Et il reposa enfin dans sa propre joie, cette félicité qui ne naît de rien et se suffit à elle-même: Samadhi.»

Yoga royal (Raja yoga)

2.29 des Sûtras de Patañjali: Les 8 branches du Yoga sont

Yamas

- Principes moraux universels (non –violence, compassion, authenticité, honnêteté)

Niyamas

- Attitudes personnelles à développer (pureté du corps et de l'esprit, modestie, contentement, modération, bonne alimentation)

Āsanās

- Postures corporelles (préparent à la méditation)

Prāṇayāmas

- Maîtrise et conscience du souffle
(Pratiques respiratoires)

Pratyāhāra

- Recueillement, plongeon intérieur retrait des sens
(Retrouver l'essence de qui nous sommes à l'intérieur)

Dhāranā

- État de concentration et d'attention dirigée
(Point, concept, symbole, son)

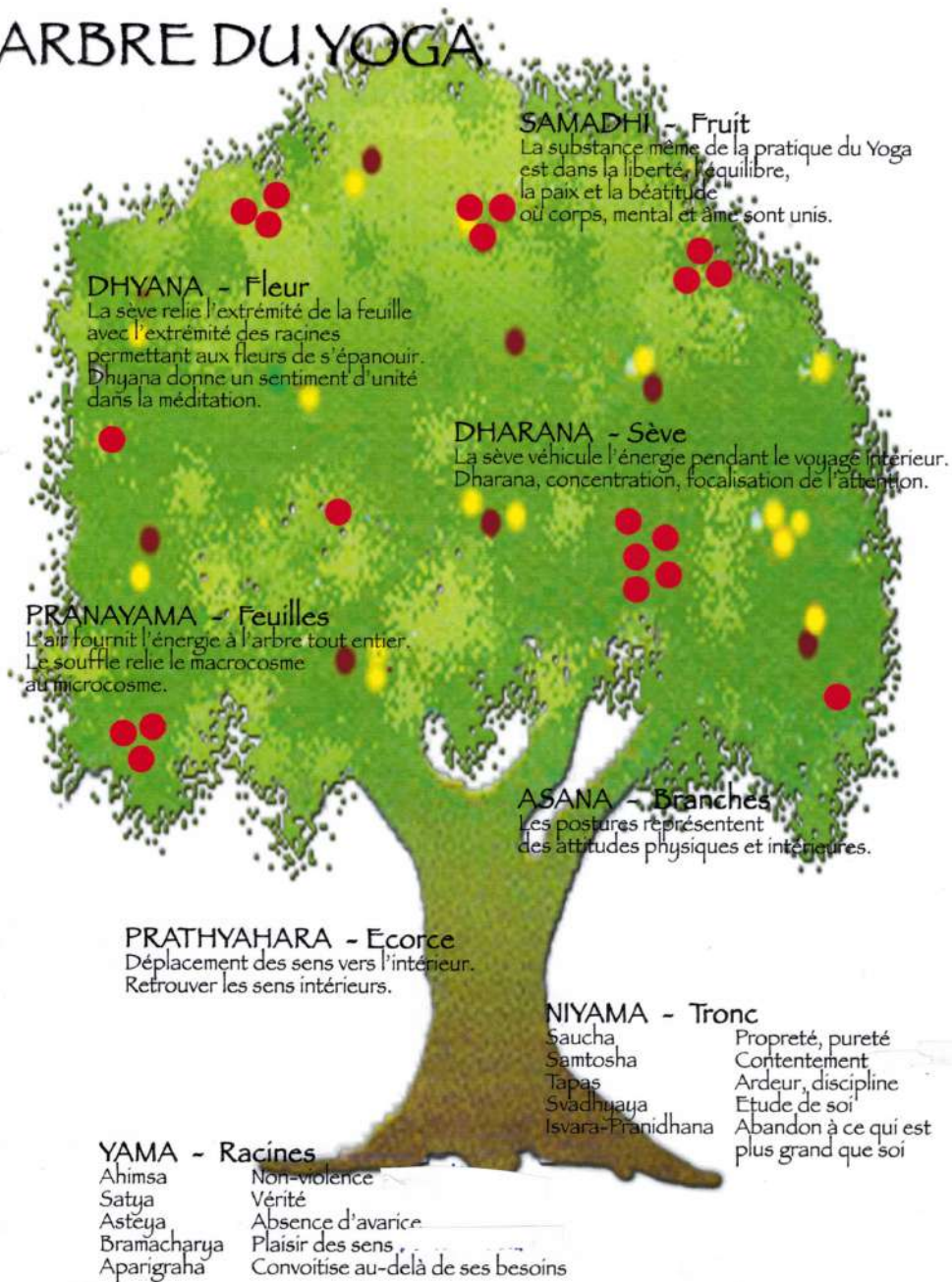
Dhyāna

- État méditatif, sensation d'unité et de sérénité.

Samādhi

- Union avec l' Absolu

ARBRE DU YOGA





Pratyahara, Dharana, Dhyana Samadhi

La peur de regarder au-dedans vient de l'ego, cette partie de toi qui veut te garder petit, impuissant, vulnérable, inadéquat, coupable, isolé.

Et si au-dedans il n'y avait aucune erreur, juste le l'amour et de la paix, est-ce que tu plongerais plus souvent?

L'ego résiste et doute alors que la foi paisible ouvre la voie.

Doucement à l'intérieur, tu retrouves la paix dans ton cœur, là où réside l'amour. Ta présence au souffle te rappelle cette paix à chaque battement de cœur.



Pratyahara

Verset II-54 de Patanjali

« Quand nous ferons l'expérience de la lumière et de la paix en nous, elles nous dicteront l'action juste à tous les niveaux de notre être. »₅



Pratyahara

Verset II-54 de Patanjali

« Quand les sens se désunissent de leurs propres objets et reprennent, pour ainsi dire, leur propre forme de conscience, c'est le retrait des sens. »₅

« Quand les cinq sens de la vue, de l'ouïe, du goût, du toucher, et de l'odorat sont actifs, la conscience s'unit avec les objets des sens et en conséquence nous oublions notre Soi.

Par exemple si on est fatigué, on dit « je suis fatigué ». Toutefois quand nous restreignons l'action des cinq sens ...(fermant les yeux ou avec bhamari) la conscience cesse de s'identifier aux objets extérieurs des sens et les cinq sens deviennent comme la conscience elle-même: sans forme, calme et centrée intérieurement.» ₅



Pratyahara

Verset II-54 de Patanjali

« Les sens sont comme un miroir: quand ils sont tournés vers l'extérieur ils reflètent le monde des formes: tournés vers l'intérieur, ils reflètent la lumière pure sans forme...

« À mesure que nous nous retirons des perturbations du monde extérieur notre monde intérieur devient plus tranquille et notre nature plus pure. Nous commençons à voir les choses comme elles sont et non pas comme nous voudrions qu'elles soient. »₅



Vivre en Yoga

S'éveiller aux sens est le cœur du Yoga. 2

Willy Van Lysebeth, professeur de yoga et psychologue, fils d'André Van Lysebeth

« Les fluctuations de l'éveil modulent la sensation. »₂

« Le bruit déclenche facilement des mouvements paranoïdes(on se sent visé, dérangé, menacé, attaqué, persécuté) » Sans doute est-ce dû au caractère invisible et insidieux du son. Il peut vous toucher au travers des parois... L'oreille n'a pas de sphincter la protégeant. Face au bruit nous n'avons aucune prise, l'attitude yogique par excellence consiste à s'en laisser traverser...

Le méditant au lieu de rejeter l'intrus, le transforme. Ainsi le perturbateur devient-il source de création. »₂



Vivre en Yoga

S'éveiller aux sens est le cœur du Yoga. ²

Willy Van Lysebeth, professeur de yoga et psychologue, fils d'André Van Lysebeth

L'innommable

« ... c'est peut-être ça que je sens, qu'il y a un dehors et un dedans et moi au milieu, c'est peut-être ça que je suis, la chose qui divise le monde en deux. D'une part le dehors, de l'autre le dedans, ça peut être mince comme une lame, je ne suis ni d'un côté ni de l'autre, je suis au milieu, je suis la cloison, j'ai deux faces et pas d'épaisseur, c'est peut-être cela que je sens, je me sens qui vibre, je suis le tympan d'un côté c'est le crâne, de l'autre le monde, je ne suis ni de l'un ni de l'autre, ce n'est pas à moi qu'on parle, ce n'est pas à moi qu'on pense, non, ce n'est pas ça je ne sens rien de tout ça ... » *S.Beckett*

L'innommable, cite par Anzieu, D, Beckett et le Psychanalyste, Paris 1992, Beckett,S.



Pratyahara

«... toute la démarche yogique, aussi bien dans les techniques corporelles, psychologiques, énergétiques, que mentales, tend à purifier l'esprit des ses conditionnements, pour nous rendre à notre nature véritable originelle, décrite comme existence, pure conscience, béatitude « Sat-Chit- Ananda »... »₁

- Introversion des sens (ramener les sens à l'intérieur de soi).
- Paradoxal avec la pratique yogique qui nous amène à être plus sensible plus perceptif au corps et à ce qui se passe autour de nous.
- Devenir l'observateur, c'est laisser venir ses émotions, ses images, ses pensées sans jugement, c'est l'acceptation du moment, c'est arrêter de les nourrir c'est aussi lâcher prise.
- Très utilisé dans l'approche de la pleine conscience: le lâcher prise, le non –jugement, l'acceptation, l'écoute des sens ... en plaçant toute l'attention sur la respiration, sur ce qui est sans vouloir changer, on s'ancre dans le moment présent et le mental s'apaise.
- Se détacher doucement des sensations en prenant cette distance, devenir l'observateur.
- Se manifeste plus facilement lorsque la posture est confortable et le cœur ouvert et cela facilite la pratique de Dharana et Dhyana.
- « Prélude à Dharana (pratique de la concentration) »₃.



Pratyahara

- Introspection
- Se retirer dans l'espace du cœur (jardin intérieur)
- Les pratiques qui activent pratyahara:
 - Trataka (concentration sur une flamme)
 - Japa (répétition de mantra)
 - Yoga Nidra (méditation paresseuse)
 - Antar Mouna (technique du silence intérieur).
 - La respiration consciente



Pratyahara

- « Quand on observe la respiration, Pratyahara s'installe automatiquement »₁
- « ...lorsque vos poumons sont vidés, une pause naturelle de calme s'établit, une ouverture vers le pont depuis le monde des sens jusqu'à celui du véritable soi. Pourvu que vous restiez dans cette conscience, sans même y réfléchir, vous voilà de l'autre côté, le côté intérieur en pratyahara... »₄



Antar Mouna

(Technique du silence intérieur).

- Devenir l'observateur, le témoin
- En prenant conscience de la respiration
- En prenant conscience des ces sens (vue, son, température, odeur, contact avec le sol)
- En prenant conscience des sensations corporelles
- En prenant conscience des émotions
- En prenant conscience des pensées
- Accepter ce qui est sans jugement
- Parvenir à la non-pensée



Pratyahara

Verset II-55 de Patanjali

« À mesure que nous nous retirons des perturbations du monde extérieur, notre monde intérieur devient plus tranquille et notre nature plus pure. Nous commençons à voir les choses comme elles sont et non pas comme nous voudrions les voir. Nous devenons comme des enfants dans notre innocence et notre spontanéité. Nous ne voulons rien, nous sommes satisfaits des choses telles qu'elles sont.» ⁵



Pratyahara

Verset traitant du retrait des sens selon le Tirumantiram (livre du peuple en Tamoul)

«Pas à pas pratiquez le retrait du mental.

et regardez vers l'intérieur;

Une chose à la fois, infini est le bien que vous y découvrez:

Et puissiez-vous alors rencontrer,

Maintenant et ici-bas

Le Seigneur que les anciens Veda cherchent encore partout. TM 578 » 5



Pratyahara et Dharana

Dernier Verset traitant du retrait des sens selon le Tirumantiram

« Dans l'acte du Pratyahara

Le monde entier sera vu :

Soyez débarrassé de l'obscurité ignoble

Et cherchez le Seigneur.

Si vos pensées sont centrées fermement.

Vous verrez la Lumière Divine

Et serez ensuite immortel. TM 587 » 5



« Le yogi applique le détachement à la sensation, à la pensée.

Sans s'y opposer, il fait silence et chante le souffle silencieux. »₂



Attention, concentration, perception...

« L'attention est une forme de concentration, une concentration de l'activité mentale.

Cette attention entraîne la perception, une perception est liée aux sens... et entraîne le sentiment .

Le sentiment est un état intérieur assez complexe et persistant, de nature émotive devant la représentation que l'on se fait d'une chose ou d'une expérience. »₃



Dharana

La concentration ou focalisation

- « La concentration est le fait de fixer la conscience sur un lieu sur un objet ou sur une idée. »₅ Verset III-1 de Patanjali
- Le mental est de nature très instable.
- Se battre avec lui est voué à l'échec, se lier à lui est recommandé pour la maîtrise.
- « Les sages disent que vouloir dompter le mental c'est vouloir arrêter le vent. »₁



Dharana

La concentration ou focalisation

- Se lier au mental en lui offrant une direction est dharana. En premier lieu le reconnaître, lui donner un l'espace limité pour être ou **le libérer complètement dans l'espace infini.**
- « Dharana insuffle une direction au mental par l'intermédiaire d'un objet: c'est la dernière étape avant d'atteindre Dhyana, la méditation profonde. »
TKF Desikachar
- Implique manomayakosha (mental inférieur) et vijnamayakosha (mental supérieur).
- Nous sommes souvent dérangé ou perturbé par les émotions, les sensations, les pensées, le Yoga nous invite à devenir le témoin de tous ces mouvements en nous.
- « le Yogi cherche à ne plus être le jouet de son mental. Il développe sa capacité de contrôler un outil essentiel: la pensée »₁



Dharana

La concentration ou focalisation

- « ...concentre le mental sur un objet unique, qu'il s'agisse de la répétition d'un mot ou d'une phrase, du suivi de la respiration ou de celui d'une autre énergie récurrente quelle qu'elle soit, aboutit à un mental stabilisé où les pensées s'apaisent. ..
- La clarté naît dès lors que les sens sont parfaitement dominés via pratyahara et dharana. Verset II-55 de Pantajali» ₄



Dharana

- « La concentration devient facile au fur et à mesure que le mental, le corps et le souffle se calment. »₅
- Activité physique comme trataka ou mentale, les yeux fermés.
- Concentration sur un objet ou sans objet.



Dharana sans objet

L'attention dirigée

- Observation et concentration sur une abstraction telle que:
l'Amour, la plénitude, l'abondance, la liberté, le vide, ici maintenant.



Dharana avec objet

L'attention dirigée

- Impression visuelle ou auditive ou odorante, d'une fleur, un point, une montagne, un feu, une divinité, un symbole, un mantra (So Ham) ...
- Se laisser imprégner de l'objet, ne pas discuter ou rebondir sur des pensées à son sujet, juste que l'objet prenne tout l'espace mental.
- Sans effort, sans tension, l'attention doit être maintenue assez longtemps pour récolter les effets (tout comme la focalisation du soleil par une loupe sur un papier).
- La prière.



Dharana

Mantra et maîtrise de la pensée

- « Les mots de colère nous rendent plus en colère, les mots de peur nous rendent plus effrayés et **les mots d'amour nous rendent plus aimants... AMOUR**
- En combinant un mantra puissant avec le rythme de votre souffle, vous pouvez accéder à votre subconscient en plus de l'esprit conscient et déloger des croyances bien enracinées comme la haine, la peur, la colère et le chagrin.
- Si vous effectuez régulièrement un japa (répétition d'un mantra), votre mental devient désintéressé et détaché»₆



Dhyana

État méditatif

- « Souvent prélude au Samadhi...
- La méditation véritable survient lorsque l'objet de la concentration remplit désormais entièrement l'espace conscient, plus rien d'autre n'existe. Le corps est inconscient du reste du monde interne ou externe, seul l'objet de la méditation est. »₃



Dhyana

État méditatif

- « L'état méditatif pur de dhyana , « un courant de pensée unifiée » ... la vérité de l'être de chacun manifeste l'expression de l'amour pur...
- Libérée de toute stimulation extérieure, présente dans l'instant seule la vérité de l'être de chacun subsiste sous la forme d'amour et de lumière. »₄



Dhyana

État méditatif

- Associé à vijnamayakosha (mental supérieur)
- « Dhyana survient la plupart du temps comme une extension du processus de dharana... En dharana l'esprit focalise son attention sur un objet donné avec une observation dénuée de discours. En dhyana, le mécanisme n'est plus la concentration mais la fluidité de l'expérience... »₃



Dhyana

État méditatif

- « La conscience du témoin s'accroît durant vos séances de méditation grâce à l'expérience de votre centre et la prise de conscience que vous observez vos pensées. Vous commencez à vous regarder jouer, penser, ressentir, entendre, goûter et sentir. À la longue, la conscience d'être le témoin se prolongera dans votre routine quotidienne et vous guidera dans vos actions et vos réactions durant vos activités journalières et même durant le sommeil...
- Utilisées pour purifier le subconscient, les méditations aident à remplacer les habituelles pensées et actions erronées par des pensées et actions constructives.»₆



Dhyana

État méditatif

- Il existe une infinité de chemins pour se rendre à cet état.
- Le chemin linéaire, prathyahara, dharana et ensuite dhyana.
- Celui qui est spontané, ou qui arrive après l'utilisation d'activités spécifiques: danse, japa, kriyas, asanas, pranayama, contemplation ...



Dhyana

État méditatif

- Les effets bénéfiques de la méditation sont grandement confirmés et reconnus maintenant à tous les niveaux, physique, mentale et spirituel.
- « ... la persistance dans la pratique donne ses fruits à tous sans distinctions. »₃
- Certaines écoles suggèrent le pranayama et dhyana avant les postures et d'autres après les postures de yoga. Voyez ce qui vous convient le mieux, l'essentiel est la pratique.



Dhyana

État méditatif

- On peut distinguer des formes de méditation tout comme les formes de concentration avec ou sans objet.
- Rencontre avec le Soi grâce au silence et l'immobilité.
- Ce qui est aidant:
 - Accueillir ce qui est sans jugement
 - Oublier les attentes d'obtenir tout de suite le silence
 - Patience
 - Pratiquer régulièrement à la même heure sans attentes
 - Permettez à l'amour de vous accompagner.



Dhyana

État méditatif

« Le but de la méditation est de ressentir une joie, une paix et un contentement intérieurs. Tout nos sens sont apaisés et nous sommes uniquement conscient de leur félicité de Sat-Chit –Ananda (existence, conscience et félicité).

Au lieu d'entretenir des pensées négatives, respirez la conscience

« JE SUIS aimé, JE SUIS pur, JE SUIS félicité, JE SUIS CELA!.

Cultiver le dharma (action juste) en soi et autour de soi est la source de toute joie. » 7



Samadhi

Absorption spirituelle et cognitive
État de supraconscience

- Samadhi est l'extase du Yogi.
- La réalisation, l'union avec le tout.
- « ... l'état le plus profond du silence mental où il n'y a que la conscience. Ceci est l'état de Samadhi; là où le méditant et la méditation fusionnent. »₆
- Est un état spontané ou un aboutissement linéaire de Dharana, Dhyana à Samadhi.
- Associé à Anandamayakosha.



Samadhi

Absorption spirituelle et cognitive
État de supraconscience

Partie 3 du film Samadhi, vous pouvez placer les sous-titres français au besoin

https://www.youtube.com/watch?v=Vu-Nw_ea9N4

- Film d'1h30
- Notez vos impressions et au moins 3 citations qui vous ont touchées.
- Bon visionnement

Namasté



Je reconnais et j'honore le divin en toi
Je reconnais et j'honore le divin en moi



Bibliographie *

1. Padma Yoga, *Notes de cours de Yoga thérapeutique*
2. Van Lysebeth, (2020), *Vivre en yoga, S'éveiller aux sens est le cœur du Yoga*, Paris, Éditions Almora, 190p.
3. Laurier-Pierre Desjardins, (2012), *Principes de Yogathérapie*, Éditions Anatomies Différentes, 219p.
4. Stephens, M. (2016). *L'enseignement du Yoga, les techniques et les bases*, France : Macro Éditions, 411p.
5. Govindan, Marshall, (2010) *Les Sûtras du Kriya Yoga de Pantanjali et des Siddhas*, Eastman, Les éditions Kriya Yoga, 285p
6. Ahlund, Jan , Govindan.M. (2013), *Le Kriya Yoga de*, Ste-Étienne-de-Bolton, Québec, Éditions du Kriya Yoga, 107p.
7. Sai Maa Laksmi Devi, (2008), *Les Oilières-sur-Eyrieux*, Éditions ALTESS, 147p.