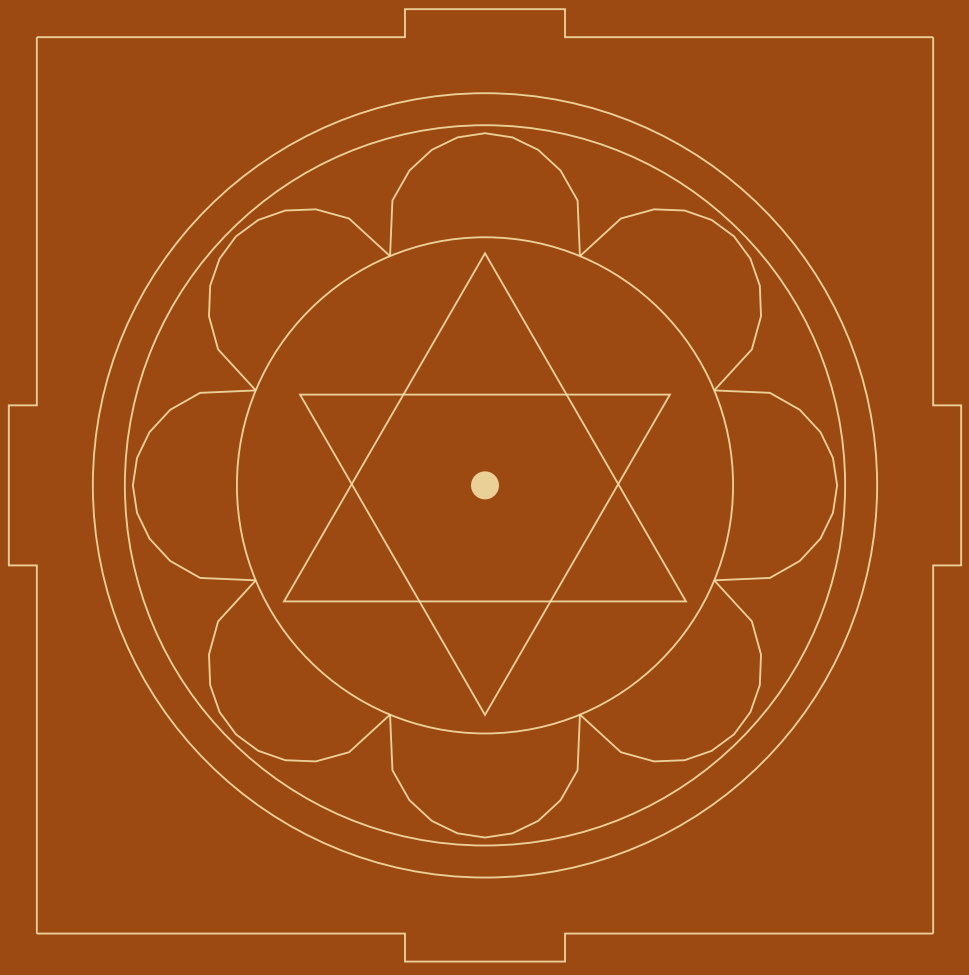
PRATIQUE

La concentration : 40 jours de dhāraṇā

La deuxième marche de la méditation : la concentration de Patañjali, les neuf obstacles et les sept appuis du Yoga Sūtra, et un programme de quarante jours de 15 à 40 minutes



धारणा

dhāraṇā

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

- La numérotation du texte 4
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. La dhāraṇā dans le Yoga Sūtra 5

- Le sixième membre 5
- Trois sūtras, un seul mouvement 5
- De quoi parle ce livre 6
- Pratique : une minute, comptée 6

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Vous avez appris à vous asseoir. Vous savez suivre le souffle dix minutes, vous avez essayé un mantra, peut-être la flamme d'une bougie. Et vous avez remarqué ce que tout le monde remarque : le mental ne reste pas. Il quitte le souffle pour un projet, un souvenir, un souci, une chanson, revient, et repart. Ce n'est pas un échec de la méditation ; c'est la matière de l'étape suivante. La tradition du yoga appelle cette étape dhāraṇā (धारणा), « tenir » : attacher le mental à un seul lieu, et le ramener, patiemment, autant de fois qu'il le faut.

Ce livre est la deuxième marche du chemin de méditation de Yogide. La première, Méditer en 21 jours, apprend à s'asseoir et présente quatre méthodes classiques. La troisième, Les 112 méditations du Vijñāna Bhairava Tantra, ouvre cent portes. Entre les deux, celui-ci entraîne la faculté dont dépendent toutes les autres : la capacité de tenir un seul objet.

Il fait quatre choses.

D'abord, il explique ce qu'est la dhāraṇā dans le Yoga Sūtra de Patañjali : sa place parmi les huit membres, son lien avec la méditation (dhyāna) et l'absorption (samādhi), les obstacles qui dispersent le mental et les sept appuis que le texte propose pour le stabiliser, chacun avec le sanskrit et notre propre traduction.

Ensuite, il vous donne une méthode : comment choisir un seul appui et le garder quarante jours, comment allonger l'assise de quinze à quarante minutes, comment compter et noter sans obsession.

Puis il vous donne les quarante jours, une page de consignes par étape, avec une case à cocher chaque jour et une ligne à écrire.

Enfin, il vous dit honnêtement ce que montre la recherche sur l'entraînement de l'attention, et ce qui peut mal tourner.

> **À propos des traductions.**
>
> Toutes les traductions de sūtras sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du texte sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée.

> **Avant de pratiquer.**
>
> La pratique de la concentration n'est pas sans risque. Une revue systématique a montré que des effets indésirables (anxiété, baisse de moral, perceptions inhabituelles) ne sont pas rares en méditation, y compris chez des personnes sans antécédent psychiatrique (chapitre 8). Si vous vivez avec un trouble psychiatrique, un antécédent de psychose, de dissociation ou de traumatisme, ou si vous traversez une crise, parlez-en d'abord à votre médecin ou à votre thérapeute, et arrêtez si vous vous sentez mal. Fixer une flamme (trāṭaka) ne convient pas aux personnes épileptiques, et ne se fait qu'avec une bougie stable, loin de tout ce qui peut brûler. Numéros d'urgence : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique et Union européenne), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada) ; en France, 3114 pour la prévention du suicide.

La numérotation du texte

Nous suivons le texte sanskrit du Yoga Sūtra de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), comme dans notre livre Les Yoga Sutras de Patañjali, sutra par sutra. Quand nous résumons le commentaire attribué à Vyāsa, nous suivons la même édition de GRETIL (Philipp A. Maas, d'après l'édition Ānandāśrama, Pune, 1904).

Comment utiliser ce livre

Lisez les chapitres 1 à 4 avant de commencer (deux soirées). Choisissez votre appui (chapitre 3). Suivez ensuite les quarante jours (chapitre 5), une étape après l'autre, avec le carnet (chapitre 6). Si vous manquez un jour, ne recommencez pas : continuez là où vous en êtes, et ajoutez le jour manqué à la fin. La mesure de la pratique, chez Patañjali, est « longtemps, sans interruption, avec soin » (YS 1.14), pas la perfection.

Chapitre 1. La dhāraṇā dans le Yoga Sūtra

Le sixième membre

Patañjali énumère huit membres du yoga (YS 2.29) : les restrictions, les observances, la posture, la maîtrise du souffle, le retrait des sens, la concentration, la méditation et l'absorption. Les cinq premiers préparent ; les trois derniers sont dits « intérieurs » (YS 3.7). La dhāraṇā est le premier des trois.

Le deuxième chapitre se termine par un pont discret entre le souffle et la concentration :

YS 2.53

धारणासु च योग्यता मनसः ॥

dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ

Traduction. Et [de la maîtrise du souffle vient] l'aptitude du mental aux concentrations. (Notre traduction.)

La pratique du souffle prépare le mental ; le retrait des sens (YS 2.54-55) le tourne vers l'intérieur ; alors la concentration peut commencer.

Trois sūtras, un seul mouvement

Le troisième chapitre s'ouvre sur trois définitions très courtes.

YS 3.1

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥

deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā

Traduction. La concentration est l'attache du mental à un lieu. (Notre traduction.)

YS 3.2

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥

tatra pratyayaikatānatā dhyānam

Traduction. Là, le flux continu d'une seule connaissance est la méditation. (Notre traduction.)

YS 3.3

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥

tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ

Traduction. Cette même [méditation], quand seul l'objet resplendit, comme vide de sa propre forme, est l'absorption. (Notre traduction.)

YS 3.4

त्रयमेकत्र संयमः ॥

trayam ekatra saṃyamaḥ

Traduction. Les trois ensemble, sur un seul objet, s'appellent saṃyama. (Notre traduction.)

Lisez-les comme un seul mouvement, non comme trois techniques :

Étape	Sanskrit	Ce qui se passe	Une image
Concentration	dhāraṇā (धारणा)	le mental est attaché à un lieu ; il s'en va, on le ramène	une chèvre attachée à un piquet, qui va au bout de la corde et revient
Méditation	dhyāna (ध्यान)	la connaissance de l'objet coule sans interruption	de l'huile versée d'un vase dans un autre, en un fil continu
Absorption	samādhi (समाधि)	seul l'objet resplendit ; le sentiment d'un méditant séparé s'efface	un cristal qui prend la couleur de ce qui est près de lui

Les deux premières images sont des illustrations traditionnelles qu'emploient les enseignants, non des citations des sūtras ; la troisième vient du Yoga Sūtra lui-même, qui compare le mental absorbé à un joyau limpide prenant la couleur de ce qui est près de lui (YS 1.41). Le Yoga Bhāṣya attribué à Vyāsa explique le « lieu » (deśa) par des exemples : le nombril, le cœur, la lumière dans la tête, le bout du nez, le bout de la langue, ou un objet extérieur. Un lieu, autrement dit, c'est n'importe quel appui unique.

De quoi parle ce livre

Ce livre parle de la première étape. Non que les autres ne comptent pas, mais parce qu'on ne peut pas les forcer : la méditation est une concentration qui ne se rompt plus, et l'absorption une méditation qui s'oublie elle-même. Ce qui se pratique, jour après jour, c'est l'attache et le retour. C'est cela, la dhāraṇā.

Pratique : une minute, comptée

Asseyez-vous. Choisissez le souffle aux narines. Pendant une minute (avec un minuteur), comptez combien de fois vous remarquez que le mental est parti, et ramenez-le. Notez le nombre. Ne le jugez pas : c'est votre point de départ, rien de plus.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 24 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/fr/livres/la-concentration-40-jours-de-dharana/

Paiement unique, PDF immédiat.