



Pratiques quotidiennes à l'appui de la transformation

Mukeshanand Brahmchari

"Il y a un état au-delà de l'effort et de l'absence d'effort. Jusqu'à ce qu'il soit réalisé, l'effort est nécessaire. Après avoir goûté une seule fois une telle Béatitude, on essaiera à plusieurs reprises de la retrouver" - Sri Ramana Maharshi

Atteindre un état d'Etre sans effort demande un effort. C'est le cas de l'apprentissage de toute nouvelle compétence, comme la marche, la natation ou la conduite automobile. Au début, apprendre à coordonner nos muscles est physiquement et mentalement stressant. Une fois que nous avons appris, nous pouvons les exécuter sans réfléchir. L'absence d'effort ne peut être atteinte sans effort.

Cette pratique, cet effort implique de faire nos pratiques pendant une longue période, sans pause - aller de plus en plus loin. Grâce à une pratique continue et persistante, notre expérience d'être connecté avec notre cœur spirituel pendant la pratique de la méditation commencera lentement à s'infiltrer dans nos engagements avec le monde extérieur. En cultivant l'amour, la confiance et l'abandon envers notre cœur spirituel, nous deviendrons aussi des incarnations de l'amour.

"La fin de toute sagesse est Amour, amour, amour, amour. Quand vous sentez vraiment cet amour égal pour tous, quand votre cœur s'est tellement développé qu'il embrasse toute la création, vous n'aurez certainement pas envie d'abandonner ceci ou cela. Vous tomberez simplement de la vie séculière comme un fruit mûr tombe de la branche d'un arbre. Tu sentiras que le monde entier est ta maison." - Sri Ramana Maharshi

Plus nous progresserons, plus nous serons confrontés à des situations éprouvantes, dans notre voyage extérieur dans le monde. Nous pouvons voir ces situations comme des défis et des obstacles dans notre voyage, ou comme une occasion de pratiquer ce que nous avons appris de notre cœur spirituel. En nous soumettant à la conscience universelle, nous pouvons être assurés que notre bien-être sera pris en charge, et nous sommes confrontés à des situations parce que nous avons les ressources intérieures pour y faire face et le surmonter, brisant les modèles de vasanas recueillis au cours de notre vie.

A chacun de ces points, nous pouvons toujours accéder à la grâce ou à l'énergie divine du Gourou. En allumant l'étincelle d'amour divin dans nos cœurs et en nourrissant ce feu par le service quotidien, la méditation et la communion avec l'Esprit, nous invitons la grâce. Ceux-ci sont essentiels parce que sans sadhana cohérente, il ne peut y avoir de darshan (bénédiction) ou

de grâce. La grâce s'épanouit silencieusement avec chaque effort dévoué que nous faisons. Elle est inhérente à la sadhana elle-même.

Enfin, c'est notre pratique qui détermine les progrès que nous faisons. La pratique quotidienne de la méditation nous apprend à nous ancrer dans notre cœur spirituel.

"Avec de la pratique répétée, l'esprit développera l'habileté de rester dans sa source. Ainsi, quand le mental restera dans le Cœur, le Moi qui est la source de toutes les pensées s'en ira, et le Soi qui existe toujours brillera." - Sri Ramana Maharshi

La pratique implique de cultiver une forte conviction, un effort persistant pour choisir constamment le style de vie, les actions, la parole, les pensées, ainsi que les pratiques spirituelles qui mènent dans la direction de notre Gourou du cœur spirituel. En prenant de plus en plus en charge nos choix de vie et la façon dont nous utilisons notre énergie personnelle, et en nous concentrant sur ce qui nous soutient, nous nous retrouvons progressivement solidement établis dans notre nouvel état d'être.

En plus de la méditation, les pratiques suivantes peuvent nous soutenir dans notre voyage :

Contemplation

Le produit final de notre voyage est un nouveau nous. Par conséquent, swadhyaya (auto-analyse) est un outil important pour savoir jusqu'où nous sommes allés et où aller ensuite. Notre âme, notre cœur spirituel communique avec nous par le silence. La contemplation et la réflexion nous offrent l'occasion d'intégrer nos apprentissages par le biais de la langue. Réfléchir, tenir un journal et faire du satsang avec ses pairs dans le cadre d'un voyage similaire.

Chanter

Le son est vibration. La vibration est énergie. Le son a donc de l'énergie. L'énergie du son a été utilisée à travers les cultures à travers des objets tels que des bols bouddhistes tibétains, des cloches dans les temples hindis, des hymnes/prières et des mots/mantras. Ce n'est pas une coïncidence si les mots clés d'une religion à l'autre sont basés sur des sons similaires - Amen dans le christianisme, Ameen dans l'islam, Om dans l'hindouisme, le bouddhisme et le sikhisme. Ce point commun dans les sons (A, M) reflète la profonde compréhension que les cultures anciennes avaient de cette science. En tirant parti de l'énergie des vibrations, on peut harmoniser le système énergétique à l'intérieur. Le chant peut se faire verbalement, en produisant un son audible (appelé Aahata), ou même en interne, sans son (appelé Anaahata). La résonance produite par ce chant externe ou interne est un outil puissant pour ramener notre corps à l'équilibre et ramener notre esprit au cœur spirituel.

Pranayam

Le mot sanskrit Pranayama signifie littéralement régulation de notre Prana, c'est-à-dire énergie vitale. Nos énergies vitales circulent à travers les nadis (canaux subtils du corps). Nous ne vivons que tant que la force vitale du Prana réside dans le corps. La présence du Prana dans un corps est indiquée par de nombreuses fonctions telles que la respiration, la digestion, l'excrétion, la

reproduction, la circulation, le rythme cardiaque, le traitement du cerveau lié aux organes des sens, etc.

La respiration est l'une des principales fonctions de la force du Prana, et en la régulant, nous pouvons réguler le Prana. La respiration nous fournit une porte d'accès et d'harmonisation de nos énergies vitales, car elle occupe une position particulière parmi toutes les fonctions du Pranic. En langage scientifique, on peut dire que la respiration est un pont entre les fonctions involontaires et volontaires - car elle est à la fois involontaire et volontaire. Notre mode de respiration a un impact sur notre bien-être. Lorsque nous sommes en colère, dans la peur ou l'anxiété, nous avons tendance à prendre des respirations courtes, peu profondes et rapides. Une respiration incorrecte perturbe le flux des énergies vitales à travers notre corps et devient une cause de malaises. Inversement, lorsque nous sommes détendus ou en méditation, si nous observons attentivement, notre respiration devient plus profonde. En reprenant notre respiration à sa manière et à son rythme naturels, nous pouvons avoir un impact positif sur notre bien-être émotionnel et physique. Les pratiques yogiques pour réguler notre Prana par la régulation de la respiration sont appelées Pranayama.

Asanas

Le mot sanskrit Asana signifie littéralement une position assise, ou, dans un sens plus large, une posture. Notre corps peut prendre d'innombrables postures. Parmi celles-ci, certaines postures ont été identifiées comme des "asanas de yoga" ou yogasanas. Ce sont des postures qui peuvent nous amener à une dimension supérieure ou à une perception supérieure de la vie, et à un état d'harmonie intérieure, c'est-à-dire de yoga dans notre corps, notre esprit et notre respiration. Selon les Yoga Sutras, le texte classique sur le Yoga, un Asana est caractérisé par deux caractéristiques - 'Un Aasan est stable et confortable', et pour atteindre cette position, il faut lâcher prise de l'effort et fusionner avec l'infini'. Ceci s'applique à l'état de notre corps, de notre respiration et de notre esprit pendant ces postures physiques. Quand nous faisons des asanas de cette façon, nous remarquerons que nous atteignons un état très différent. Notre respiration est régulière, à l'aise et sans effort. Notre esprit est stable, à l'aise, détendu, concentré sur la posture dans un état d'aisance, et connecté avec la conscience universelle. Ceci s'applique également à notre état d'être pendant que nous vivons la vie - que nous soyons engagés dans l'action ou le repos, que nous soyons en mouvement ou au repos, que nous soyons fluides ou immobiles, que nous parlions ou que nous nous taisions. Nous vivons notre vie avec calme (stabilité), joie (confort), facilité (sans effort) et connexion (fusion) - que ce soit avec le monde extérieur ou intérieur.

Même si nous appliquons l'interprétation au sens le plus étroit du terme, l'acte physique d'exécuter un Asana est bien plus qu'un exercice. C'est un mouvement lent, comme la danse, qui mène d'une posture à une autre. C'est la méditation en mouvement.

Nourriture

Selon l'Ayurveda, la nourriture est ce qui nous nourrit physiquement, énergétiquement et émotionnellement. Elle est saine et va donc au-delà du concept de calories et de nutriments. Il est dit qu'un être vivant est composé de la nourriture qu'il consomme et que la nourriture est donc un

pilier important du bien-être physique, mental, émotionnel, social et spirituel. En reconnaissance de cette croyance, la philosophie yogique a nommé le corps 'Anna'maya' ('Anna' signifie nourriture). En termes simples, nous sommes ce que nous consommons.

De nombreuses philosophies affirment que la nourriture est médecine. Nous consommons de la nourriture sous une forme ou une autre, au moins 3 à 4 fois par jour. Tout ce que nous mangeons, qu'il s'agisse d'une pomme ou d'un poulet, est assimilé dans notre corps, et "devient nous" en 3 jours. Ainsi, la nourriture peut avoir un impact immense sur notre bien-être - elle peut nous nourrir, ou elle peut causer des maladies. Plusieurs études scientifiques ont corroboré l'impact de l'alimentation sur notre bien-être mental (p. ex. diminution de l'agressivité chez les enfants et de la violence en prison grâce à une alimentation saine).

Nous n'entrerons pas dans les détails de ce qu'il faut manger, car ce sujet est bien documenté en Ayurveda. En plus d'accéder à cette information, nous pouvons commencer à être conscients de l'impact de divers aliments sur notre niveau de vigilance et la nature de nos pensées pendant la journée et pendant la méditation.

Relaxation

Particulièrement lorsque nous sommes dans une situation stressante, nous avons besoin de techniques de relaxation pour calmer notre esprit et notre corps hyperactifs. Il y a aussi une autre approche de la relaxation. Tout comme nous envoyons un véhicule pour l'entretien préventif, si nous pratiquons la relaxation de façon proactive, nous pouvons maintenir notre bien-être à son plein potentiel.

Chacun de nous a une activité qui nous fait vivre, qui nous fait oublier tout le reste et qui nous apporte de la joie - musique, art, lecture, écriture, danse. En les cultivant, nous renforçons notre connexion avec nous-mêmes.

Apprendre des techniques de relaxation nous aide à apprendre à être intense et détendu en même temps. Par exemple, les pratiques de yoga impliquent une concentration et un effort énormes, mais les muscles et la respiration sont complètement détendus. C'est un exemple d'entraînement de relaxation. Un outil puissant pour l'entraînement à la relaxation est la pleine conscience, c'est-à-dire l'observation et la concentration sur ce qui se passe dans le moment présent, d'une manière non critique. La pleine conscience est un moyen de revenir au présent.

Quelques illustrations de la pleine conscience dans notre vie quotidienne : (a) Nous pouvons nous concentrer sur ce qui est en nous - prendre conscience de notre respiration, de nos battements cardiaques et de notre pouls, de diverses sensations dans notre corps (b) Nous pouvons nous concentrer sur ce qui est à l'extérieur de nous. Comme regarder un par un tous les objets.

Namasté
Mukeshanand Brahmchari

✦✦ **Mukesh sur les réseaux** : www.mukeshanand.org • Email: mukeshsantaram@gmail.com •
Facebook: fb.com/mukesh.anand.963 • Skype: [gurumukeshanand1](https://skype.com/gurumukeshanand1)

✦✦ **Association TerrÂnanda** – 30 B, impasse des grézys – 33240 La Lande de Fronsac
Contact : Catherine Peyreaud • www.terrananda.fr • Email : catherine.peyreaud@terrananda.fr