

LA MEDITATION - PURIFICATION

SAUCA :

la pratique d'entretenir la pureté du corps et du l'esprit se fait conjointement

Patanjali, dans ses 8 membres du Raja Yoga énonce ce concept en son premier NIYAMA, c'est à dire ce que nous devons faire quotidiennement afin de sortir de la confusion existentielle.

Arjuna, surentraîné aux arts martiaux, élève de Krishna dans la Bhagavad Gîta, est un modèle de comment sortir de la confusion dont il fait l'objet au moment critique de déclencher la guerre fratricide du Mahabharata. Dans une situation sans précédent, aucune réponse ne se trouvant dans l'expérience passée, il convient de considérer toutes les constantes de la situation et les différents plans en présence.

BG XVIII 14

Cinq facteurs de réalité participant à la purification de toutes nos actions vers une action juste :

Le corps physique, le lieu où l'action se passe, le siège des énergies en présence dans le cadre spatio-temporel,

L'acteur, auteur de l'action qui revêt le rôle de son choix, avec son caractère et sa volonté,

Les instruments d'action et de perception, les dix sens et le mental, selon leur état de santé et d'entraînement,

Les manières d'agir, les modalités de l'effort, agité, obscur ou calme,

Ce qui préside à l'action, au service de qui, ce qui porte l'action,

Energie	fonction	Corps physique	Souffle sensoriel	Mentale regard	Connaissance compréhension	Essence âme
PRÂNA	Choisir la direction, absorption	Qui donne, respect curiosité	IN délicat précis Subtil léger	Attention intérêt stable	Lectures enrichissantes thématiques	Unité simplicité de coeur
ÂPANA	Elimination soutien adhésion	Evacuation des déchets restituer	EX long régulier, continu, silencieux	Banalités Tristesse, lourdeurs Complexes	Chimères croyances illusions préjugés	Cohérence hors du doute
VYÂNA	Mise en mouvements circulations	Gestes lents, amples, réguliers	Rythme sur 4 temps proportionné	Nuancer Discerner Reconnaître	Essayer Oser partager remettre en cause	Agir par le coeur encourager
SAMÂNA	Intégration de sa propre expérience	Ni trop ni pas assez bon mélange	Eviter d'accumuler, détente, équilibre	Accepter autre chose Etre neutre S'organiser	Mettre en application incarner	Pardonner distribuer
UDÂNA	Elévation de qualité des fréquences vibratoires	Chants Harmonieux joie, beauté	Progression variée crescendo decrescendo	Affiner, approfondir	Etre avec les autres dimensions explorer	Grandir sur tous les plans