

## De tout coeur...



### FAITES L'EXPÉRIENCE

- Après avoir coupé les téléphones et radios, asseyez-vous confortablement ... Les pieds posés sur le sol ... confortablement ... Fermez les yeux ... Mains détendues sur les cuisses ...
- Écoutez simplement ce qui se passe autour de vous ... Au dedans de vous ... Calmement, laissez-vous porter votre conscience aux différentes parties du corps ... progressivement tout le corps ... tout le corps devant ... derrière ... dessous ... dessus ... dedans ...
- Où est le centre ? ... Que ressentez-vous ?

Depuis plusieurs mois le papa d'Eglantine est envahi par une terrible tristesse après le décès de son épouse. Eglantine décide de faire un cadeau de réconfort pour son papa.

Un soir le papa rentre chez lui après sa journée de travail. Eglantine a eu le temps de poser sur le lit de son père une petite boîte entourée délicatement d'un beau papier que sa maman aimait, puis de se coucher. Le papa découvre le cadeau et va tout de suite dans la chambre de l'enfant. D'un ton colérique il lui demande pourquoi a-t-elle

pris ce papier dans les affaires de sa maman et le gâcher ainsi. Surprise par ce ton, l'enfant se blottit dans son lit, au bord des larmes. Un peu plus tard, il revient à nouveau, cette fois déconcerté. Il n'y a rien dans la boîte...



Alors la petite fille, entre deux sanglots peut lui dire. Elle avait senti la tristesse de son papa. Durant de longues semaines elle avait, jour après jour, dès que cela était possible, déposé au fond de la boîte, des baisers pour soutenir son papa.

**« On ne voit bien qu'avec le cœur. »**

***L'Essentiel est invisible pour les yeux »***

St Exupéry

« Ouvrez votre cœur ! » Entendons-nous parler. D'autre diront : « j'ai le chakra du cœur ouvert... les mots sont toujours porteurs d'une idée. A quoi donne accès cette ouverture si recherchée ? Suffit-il de pratiquer plusieurs jours de suite des postures « d'ouverture thoracique » ?

### Le cœur physique de la matière à la vitalité

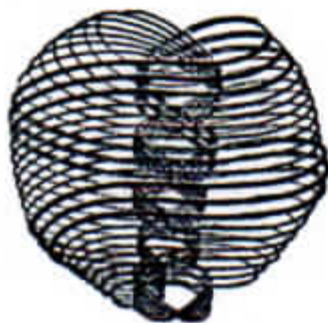
Le cœur physique lui-même est porteur d'un message, sans lui les nutriments portés par le sang ne pourraient pas s'étendre dans les différents membres et organes du corps de chair ni les nourrir.



Il apporte les éléments essentiels à la vie et la survie. Il se compose de deux parties qui fonctionnent de manière rythmée afin que le sang parte et revienne pour effectuer le mystérieux travail de transformation entre les poumons et les intestins. Par un flux pour attirer le sang chargé de déchets et par un reflux pour redistribuer la vitalité, nous assistons au principe vital : prendre l'ancien pour le transformer en nouveau. Ce même principe réside dans notre corps et se poursuit dans les domaines des émotions, des pensées et de l'esprit.

### Cœur entre l'extérieur et l'intérieur

Le cœur se trouve entre les poumons qui s'associent à cette action de purification en absorbant ce qui dans l'air à l'extérieur est utile à la vie grâce à l'inspiration et en éliminant les carbonés de l'intérieur grâce à l'expiration.



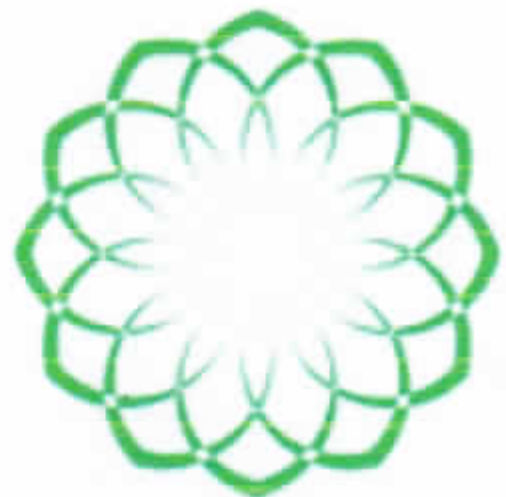
Quand nous sommes en paix et tranquilles, sans urgence ni turpitudes de l'esprit, nous remarquons, sans rien faire, la sensation d'espace qui permet de demeurer serein et profiter de ce moment spécial. Ce peut être un moment de ressourcement. Ce temps de respiration facile et légère est une condition préalable pour s'installer vers le prānāyāma, l'outil majeur du Yoga. Le cœur est alors le grand capteur de vibrations des ambiances.

### Hridaya

Hridaya, mot neutre, signifie cœur ; pensée, esprit ; entrailles, poitrine ; Partie essentielle ou secrète d'une chose. Qu'apporte le sanskrit dans notre réflexion ?

Le cœur, si nous voulons approfondir notre aventure avec plus d'attention, contient une face cachée. Se trouver au cœur d'un problème, par exemple, cache les solutions. Nous voyons les difficultés en focalisant notre esprit sur elles évitant alors d'être disponible aux solutions qui peuvent être présentes au même instant.

De tous temps, en tous lieux le cœur a été le sujet central de pratiques humaines comme les rassemblements, les chants, les études en apprenant par cœur. Il y a quelque chose de magique en cela, quand le cœur fonctionne il n'y a pas de séparation entre les choses. Nous pouvons imaginer qu'il n'y a plus de problèmes ni de solutions car cette paire d'opposés n'est plus. Sinon le cœur s'arrête, les questions ressurgissent.



Il y avait une goutte d'eau qui souffrait de se sentir isolée, toute seule. L'océan l'appela, mais elle ne voulait pas se fondre parmi les autres gouttes d'eau. Et pourtant toutes ces molécules sont celles de l'eau. L'air qui est dans nos poumons et le même que celui qui réside dans cette carafe posée sur la table. Cet air circule dans l'espace, ici entre mes doigts, dans mes poumons mais aussi l'espace entre les étoiles et le soleil, la différence due à l'altitude modifie seulement les pressions. Mon corps de chair est composé d'espace, d'air, de chaleur, d'eau et de solides minéraux. Tous ces éléments forment la Nature, les montagnes et les terres, les rivières les pluies et les océans, le soleil et le feu, les cieux et les sphères. Notre corps fait partie du monde.

### Qui sépare ?

Une idée. C'est « moi » qui fait la différence. Cette idée séparatrice intervient, isole, sélectionne, sépare. D'un espace qui peut sembler unique, chaleureux, libre, accueillant, un autre espace apparaît et remplace en terne, triste, étouffant. Question de point de vue me direz-vous.

Et bien oui, comment passer de l'un à l'autre et souvent l'état séparateur est plus facile et il advient quasiment automatiquement. Alors que peut-on faire pour nous entraîner vers cet espace unifiant ?

### S'ouvrir

La nature nous offre cette leçon. Le cœur unifie toute chose par la connaissance. Comprendre le fonctionnement du cœur de chair aide à réaliser le travail du cœur dans le monde des sentiments et de l'esprit c'est à dire ce qui est caché, ce que nous ne voyons pas.

La tradition nous révèle que le cœur est le siège de Prāna (l'énergie de vie), de la conscience essentielle (Ātma), de la mémoire et des habitudes (smṛti, saṃskāra), des impulsions sensorielles (indriya), du courage (vīrya), de la conscience du je (haṃkāra ou aṣmīta), du sentiment de bon (buddhi). Il y a beaucoup de choses en fait et ces composants invisibles à l'œil sont à nettoyer chaque jour, encore et encore.

Dans les temps actuels, comment ne pas pratiquer le yoga sans l'idée de se laisser traverser, de se laisser transformer par la pratique de bienveillance totale envers nous même et envers les autres ?

Le cœur unifie, sans juger, sans critiquer, sans penser ; il sent directement sans passer par les mots afin de se purifier.

Jean-Yves Deffobis  
Enseignant Formateur de Yoga

#### EXPÉRIENCE DU PASSAGE DE LA DUALITÉ À L'UNICITÉ

Installez-vous confortablement et regardez l'image **A** quelques instants (ci-dessous).

Puis regardez l'image **B** aussi quelques instants.

Comment dans chaque image votre regard passe-t-il du noir au blanc ou inversement ?

Comment serait-il possible de voir chaque image dans sa globalité ?

Qu'en pensez-vous ?

#### EXPÉRIENCE DU PASSAGE DE LA DUALITÉ À UNICITÉ



A



B