

Yoga nidra védique : le dhâranâ ou la concentration sur l'Infini

« Un homme doit s'élever par soi-même et non s'abaisser. »

Bhagavad Gîtâ VI-5

Le yoga nidra védique propose une technique d'élévation de la conscience qui permet une profonde transformation de toute la personnalité lorsqu'elle est pratiquée régulièrement. L'âme individuelle est conditionnée. Le yoga nidra védique nous permet de nous dégager de ces conditionnements et de nous libérer des problèmes du quotidien, nous rendant ainsi plus heureux et plus équilibrés. ⁱ

Le yoga nidra selon la tradition védique est constitué de 5 étapes :

- L'invocation
- Le dhâranâ ou connexion à l'infini, la pure conscience
- La rotation de conscience avec les mantras
- Le prânâyâma sur les cinq prâna
- La visualisation.

Le dhâranâ est ici une visualisation courte sur un thème en lien avec les sept qualités de l'infini, de la pure conscience qui sont : l'harmonie d'énergie pure, la luminosité, la beauté, l'amour pur, l'intelligence pure, la connaissance infinie et la félicité.

Il permet dès le début du yoga nidra de stabiliser le mental, de tourner les organes des sens vers l'intérieur et de se connecter à la pure conscience, la dimension infinie.

Les séminaires de yoga nidra niveau I permettent de vivre de nombreux yoga nidra, d'en comprendre le fonctionnement et d'acquérir la technique du dhâranâ.

Voici trois dhâranâs créés par les participants au séminaire de yoga nidra d'octobre 2021. Ils nous donnent un aperçu de la diversité et de la créativité qui se développent en chacun lors de ces séminaires.

Un cœur d'amour (Laure)

Visualisez l'infini comme l'espace bleu.

Ressentez la pure énergie qui vibre dans l'espace infini.

Ressentez cette pure vibration à l'intérieur, dans l'espace de votre cœur,

La pure énergie diffuse dans tout l'espace de votre cœur.

Les vibrations divines font éclore une rose céleste dans l'espace de votre cœur,

Cette rose d'amour pur s'ouvre doucement,

Elle s'épanouit et offre sa beauté fragile, douce, légère,

Elle l'offre à l'univers entier.

Sentez son parfum céleste, il exprime la puissance de l'amour divin.

Sentez la source intarissable de cet amour inconditionnel.

Ce doux parfum fait vibrer toute la nature, les fleurs divines, les arbres majestueux.

Il agite les feuilles dorées qui rayonnent comme mille éclats scintillants,

Leur bruissement compose une musique céleste

Écoutez le son de l'amour pur infini.

Laissez-vous bercer par cette douce mélodie,

Elle vous emplit de paix et d'harmonie,

Chaque cellule et molécule irradie d'une joie profonde.

Le feu du ciel est en toi (Olivier)

Visualisez le feu cosmique scintiller dans le ciel,
Admirez sa lumière flamboyer de mille couleurs ardentes.
Elle ondule dans les courants célestes.
Sa flamme vous enveloppe d'une douce chaleur,
Cette puissance de vie, embrase chacune des cellules et molécules de votre corps.
À chaque inspiration, abandonnez-vous à son amour pur,
À chaque inspiration elle vous consume d'un amour éternel,
Brûlez à la flamme de cet amour infini.
À chaque expiration, offrez-lui votre gratitude,
À chaque expiration, infusez en vous sa félicité infinie.
Les pas de la mère du ciel vous entraînent,
Suivez-la dansant dans le firmament.
Vous n'êtes plus, que paix et harmonie,
Un chant subtil à sa gloire infinie.

Le sourire à la vie (Corinne)

Visualisez votre temple intérieur.
Vous êtes au centre de votre être.
Vous êtes relié à l'Infini, par chaque battement de cœur spirituel.
Vous êtes relié à la Source de vie qui vous anime.
Vous êtes tout Sourire. Tout en vous sourit.
Tous vos organes, vos cellules baignent dans cet océan de Pure Joie.
Vous entrez dans la danse cosmique.
Vous êtes ses fresques souriantes.
Vous êtes ses arabesques qui déploient la magie du Très-Haut.
La Fleur de vie vient d'éclore.
Sa lumière éclaire le jour nouveau.
Vos yeux sont remplis de Béatitude.
Ce sourire intérieur a fait tout ce voyage.
Il s'imprègne dans les moindres recoins de votre Être.
Tout en vous exprime l'Indicible et le sourire en est le signe.
Souvenez-vous de ce sourire qui est le signe de la poésie de la vie.

ⁱ Yoga nidra selon la tradition védique, CVR éditions