

Bienveillance, compassion, joie altruiste et équanimité (2)

Yoga-sutra de Patanjali

1.33 maitrī karuṇāmuditopekṣāṇām sukhaduḥkha puṇyāpuṇyaviṣayāṇām bhāvanātaḥ cittaprasādanam

L'apaisement (*prasādanam*) du mental (*citta*) s'installe (*bhāvanātaḥ*) lorsque l'on pratique l'amour bienveillant (*maitrī*), la compassion (*karuṇā*), la joie altruiste (*mudita*), l'équanimité (*upekṣāṇām*) avec pour objets (*viṣayāṇām*) le bonheur (*sukha*), la souffrance (*duḥkha*), la justesse (*puṇya*) ou l'erreur (*āpuṇya*).

Commentaire de Vyāsa : Le yogin doit créer en lui la bienveillance à l'égard de tous les êtres vivants qui sont arrivés à l'état de jouissance d'un plaisir, la compassion à l'égard de ceux qui souffrent, la joie à l'égard de ceux dont la nature est méritante, l'équanimité à l'égard de ceux dont la conduite n'est pas méritoire. Chez celui qui ainsi crée ces états en lui, il apparaît une vertu limpide. Et grâce à cette vertu, son psychisme est rasséréné. Rasséréné, fixé sur un seul objet, il obtient une position stable.

Traduction de Bernard Bouanchaud : La sérénité provient de l'attitude mentale d'amitié face au bonheur d'autrui, de compassion devant le malheur, de joie face à la vertu, de neutralité vis-à-vis de l'erreur.

Définitions :


- *Maitrī* (sanskrit), la bienveillance, ou l'amour bienveillant, « souhait que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur » ;
- *Karuṇā* (sa.), la compassion, « souhait que les êtres soient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance » ;
- *Muditā* (sa.), la joie sympathisante ou joie altruiste, « souhait que les êtres trouvent la joie exempte de souffrance » ;
- *Upekṣā* (sa.), l'équanimité ou le détachement, « souhait que les êtres demeurent égaux et en paix quels que soient les événements, bons ou mauvais, qu'ils soient libres de partialité, d'attachement et d'aversion ».


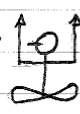
Pratique


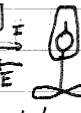
Bienveillance, compassion, joie altruiste et équanimité (2)


Hervé Gaucher - Avril 2020



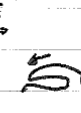

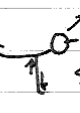
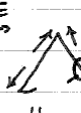


<https://samyama.fr>



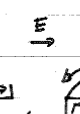

①  asana - posture assise
OH x3 + pavamana mantra x6
(voir dernière*)



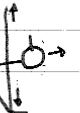
②   tourner la tête à d.
regarder l'intérieur
du bras. Plus g. x3


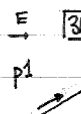

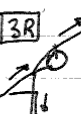
③   croiser les doigts
pousser les paumes de mains
regarder devant / regarder les mains


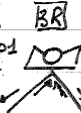
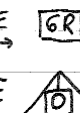
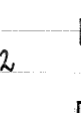
④  relacher les épaules
rotations avant/arrière x3
rotations arrière/avant x3

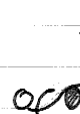
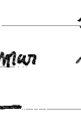


⑤  vajrasana  ardha
chakravakasana  adhomuka
shvasasana  urdhvamuka
shvasasana     salutation
à la lune x4

⑥    3 dynamiques, puis 6R en statique, front au genoux
changer de jambe - recommencer
3d + 6R : d/g
janu shirsasana  repos

⑦    6R
d/g
utthita trikonasana jambes tendues - talon arrière au sol
pied droit, hanches, buste, bras dans
le plan vertical des jambes. Amener la
main d. vers le pied d. Remonter. Puis côté g.

⑧     phase 1 = ouvrez la poitrine en étirant
les bras sol/ciel - 3R
phase 2 = allonger le bras au dessus
de l'oreille - 3R
utthita parsha konasana d/g

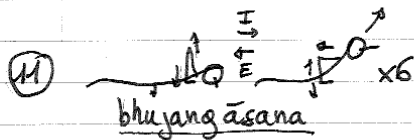
⑨     phase 1 = coudes en arrière, mains sur les hanches
étirer le buste vers l'avant. dos concave
phase 2 = relacher tête, nuque, buste vers le bas
mains entre les pieds, largeur des hanches.
prasanta padottanasana

⑩   1 brique (ou déco) sur le mur
1 bolster (ou 1 couverture pliée)  ou 
bassin sur le bolster - os des fessiers sur le mur - jambes le long du mur
épaules au sol - nuque longue - longues respirations ventrales
Viparita karani 3/5 min

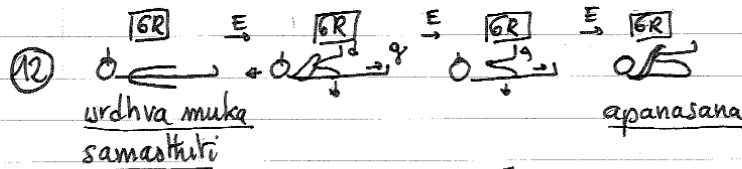
Bienveillance, Compassion, joie altruiste, équanimité - (2)

Hervé Gaucher - Avril 2020

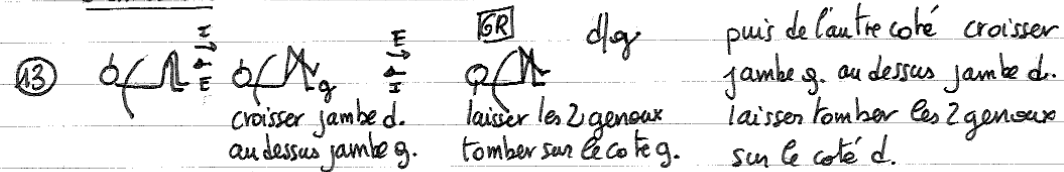
<https://samyama.fr>



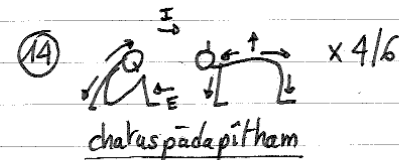
appui sur le ventre - mains cotés de la poitrine
extension de la CV à l'inspir
reposer le front au sol en étirant la nuque à l'expir



nuque, omoplates, sacrum
reposent sur le sol



puis de l'autre côté croisser
jambe g. au dessus jambe d.
laisser les 2 genoux
tomber sur le côté g. laisser tomber les 2 genoux
sur le côté d.



assis jambes pliées, plantés de pied au sol - mains qq cms
derrière les fesses. Inspirer et soulever les hanches, garder
épaules ouvertes et tête alignée. Expir: reposer les fesses au sol.



asana

1. anuloma ujjayi

Inspir

expir

6 cycles

gorge

narine gauche (n.d. bouchée)

gorge

narine droite (n.g. bouchée)

2. bhramāri son de l'abeille 12R

3. silence et observation

⑯ méditation sur l'amour bienveillant, la compassion, la joie altruiste et
l'équanimité - Y.S. I.33

amour bienveillant et compassion pour soi et pour un être aimé

amour bienveillant et compassion pour un être qui pose problème ...

* pavamana mantra (Brhadāranyaka Upaniṣad 1.3.28)

asato mā sad gamaya

conduit moi de l'irréel au réel

tamaso mā jyotir gamaya

conduit moi de l'ombre à la lumière

mṛtyor mā mṛtam gamaya

conduit moi de la mort à l'immortalité

Audio

<https://samyama.fr/img/maitri-karuna-mudita-upeksha-2.mp4>