

DHARANA

LA CONCENTRATION

Un peu plus connue et pratiquée que Pratyahara (*retrait des sens*), la tendance dans la pratique du Yoga est cependant à ne pas s'y attarder...

Le Sutra III-1 dit : « *La concentration est la faculté de garder l'esprit dirigé sur un objet choisi* »

En fait, Pratyahara et Dharana se suivent sans discontinuité. Les sens sont au repos, le mental est focalisé sur un objet extérieur ou intérieur, cela peut être une seule idée.



En général, on distingue 3 niveaux de pratique :

- 1) Concentration « élémentaire » sur objets (dits grossiers), yeux ouverts
 - Flamme de bougie
 - Point noir
 - Représentation de OM
 - Fleur, fruit
 - Son (par exemple le tic-tac d'une pendule)
 - Son du souffleIl est recommandé de « cajoler » son mental au début.
- 2) Concentration « intermédiaire » sur des objets abstraits, yeux fermés, ou moins agréables, yeux ouverts ou fermés :
 - Il est possible après s'être concentré sur les objets élémentaires de fermer les yeux tout en restant concentré sur ces mêmes objets
 - Tâches ou objetsdésagréables
 - Son ombre (yeux ouverts ou fermés)
 - Ce qui fait peur : serpent, personnes antipathiques ...
 - Centre d'Énergie, en particulier le centre frontal (*Ajna*)
- 3) Concentration « avancée » sur des idées, sensations subtiles
 - Sentiments ou états intérieurs (Amour, Compassion, Paix)
 - Le Soi
 - Dieu (pour ceux qui y croient)

Les aides à la Concentration

- ✓ Les étapes précédentes du Yoga : Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyahara
- ✓ Avoir une vie équilibrée : sommeil, alimentation, travail....
- ✓ Le Son : chanter un mantra avant la concentration proprement dite
- ✓ Chasser volontairement les pensées

- ✓ Développer : le contentement, l'équanimité, la sérénité, l'amitié, la compassion et éviter la haine, la jalousie, la peur, le dégoût....
- ✓ Le discernement (*Viveka*)
- ✓ La ténacité (*Sahasa*)
- ✓ Le lâcher-prise
- ✓ La pratique (*Abhyasa*)
- ✓ La vigilance au quotidien

Les obstacles sont nombreux aussi bien au niveau du corps (douleurs, mal de tête, maladie) qu'à celui des émotions, lesquelles peuvent être négatives ou positives ou encore et surtout au niveau du mental (agitation, dispersion, idées confuses ou négatives, illusions...)

Principaux effets bénéfiques

- au quotidien
 - développe l'attention involontaire
 - permet de travailler plus et mieux dans un temps souvent plus court
 - diminue le niveau de stress, le mental est moins dispersé
 - clarifie les idées
 - améliore la mémoire
 - augmente la force mentale ...
- au niveau spirituel
 - aiguisé le discernement
 - diminue les émotions
 - diminue les pensées parasites
 - apporte la paix intérieure
 - développe l'intuition, ouvre à la Connaissance
 - prépare, introduit, conduit à DHYANA (Méditation)

