

# Prânâyâma<sup>[1]</sup>

T.K.SRIBHASHYAM, Nice

*“Ton âme qui va au monde de l’au-delà, O mortel, je l’attelle par Prâna avec deux porteurs : Prâna et Apâna. Maîtrise les par Prânâyâma, prends refuge en Dieu et tu ne seras uni à Lui, pour ne jamais revenir.” = Atharvana Veda 18.2.56*

En règle générale, le Prânâyâma est défini comme une prolongation d’inspiration et d’expiration. Or, dans la pensée indienne, d’où vient le concept de Prânâyâma, le mot Prânâyâma a un sens plus profond qui va au-delà d’un simple mouvement respiratoire.

Prâna est un terme que les Veda, les Aranyaka, les Brâmhana et les Upanishad<sup>[2]</sup> utilisent indifféremment pour désigner le Créateur. Selon le principe de création, qui est accepté par toutes les écoles philosophiques indiennes (les 6 Darshana), le Créateur bien que nommé Prajâpathi, Purusha, Ishvara ou bien Bramhan, utilise une ‘force’ pour créer l’univers et pour donner une ‘vie’ à chaque être créée. Cette force est appelée Prâna. Chez les être créés, elle s’exprime de multiples façons, mais en vérité est le seul lien qu’a l’être au Créateur. Pour être uni au Créateur, il est indispensable de le mettre en évidence constamment. Le moyen pour y arriver est appelé Prânâyâma. Âyâma dans le sens de s’étendre vers le Créateur et Prâna, celle qui est “étendue”. Le fait est que Prâna ainsi étendu amène l’âme de l’individu (âtma). Ainsi l’Atma s’unit au Créateur. Ce moyen est appelé aussi *Prâna agnihotra*, *Vâyugopa* ou bien Prânâyâma.

Depuis le temps de Veda, celui qui fait le rituel (donc tout être et non uniquement le prêtre officiant) doit d’abord faire 3 Prânâyâma avec contemplation sur la divinité Gâyatri. Comme un des premiers rituels d’un être est soit de “saluer le soleil” soit allumer le feu domestique (le feu de cuisine), l’être obligatoirement commence sa journée par Prânâyâma. Ceci est appelé *Prâna agnihotra*<sup>[3]</sup>. De là est née la notion de Sagarbha Prânâyâma<sup>[4]</sup>.

“Maintenant, les règles de sacrifice quotidien de Prâna : l’Atman est celui qui sacrifie, l’intellect son épouse, le cœur (Hrudaya) est son Autel, la chevelure, le Darbha sacré, Prâna, Apâna, Vyana, Udâna et Samâna, les 5 feux, les organes de sens, les ustensiles, les objets sensoriels, les offrandes. Le but de ce Prâna Agni Hotra est la connaissance de Bramhan. Celui qui contemple ainsi avant de commencer son Prânâyâma vivra aussi longtemps que Atma vie en lui.”<sup>[5]</sup>

“Qu’en moi soient purifiés les 5 Prâna. Tu es Lumière. Puissé-je être délivré de toute souillure, de tout péché.”<sup>[6]</sup>

Le rôle de ce Prânâyâma est de purifier les sens de perception, le mental et les Nâdi de l’individu pour que tout ceux-ci qui ne sont que des expressions diverses de Prâna soient l’un avec le rituel<sup>[7]</sup>. Il est à noter que les rituels, qu’ils soient quotidiens ou bien spécifiques, ont tous pour but d’unir l’Atma au créateur. Les Aranyaka, les Brâmhana ainsi que les Upanishad comme d’ailleurs les Gruhya Sutra (les aphorismes des rituels domestiques) reviennent très souvent sur l’importance de la pratique de Prânâyâma.

Les trois citations suivantes doivent amplement justifier l’importance de Prânâyâma dans les pensées indiennes.

Rig Veda : Celui qui évolue spirituellement par les actions justes et par la discipline de pratique de Prânâyâma s’unit à Prajâpathi.

Manu Dharma Shâstra<sup>[8]</sup> : Exécution juste de 3 types de Prânâyâma avec récitation mentale de Pranava ou Gâyatri est l’austérité d’un très hauts niveaux (que nul ne doit négliger).

Bhagavad Guita : D’autres encore, qui se consacrent à la Pratique de Prânâyâma, offrant Prâna à l’Apâna et sacrifiant Apâna au Prâna.

Prâna est un terme d'une très grande signification dans les littératures védiques. Il est le symbole le plus commun de l'unité de l'univers. Dans un sens plus restreint Prâna désigne l'un des cinq forces vitales. Prâna avec Chandas<sup>[9]</sup> comme le corps est le symbole de Brahman<sup>[10]</sup>. La méditation sur Prâna pendant la récitation de Chandas<sup>[11]</sup> assure l'union à Bramhan. Le même Aranyaka considère le Prâna comme le gardien de nos sens de perception ainsi que les fonctions mentales. Prashna Upanishad confirme que Prâna est le principe de vie. Se référant à la conception cosmogonique de Veda, le Maître Pippalâda, répond que Prajâpathi (le créateur) créa deux principes : Prâna et Rayi (la Vie et la Matière). Prâna est le pouvoir qui soutient tous les être vivant dans ce monde. Atman est l'origine de la vie tandis que Prâna est l'ombre de l'Atman, conclut le Maître. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est dit que le Prâna amène à la connaissance de l'Atma.

Les Upanishad les plus importants déclarent que Prâna est la première Bénédiction de Prajâpathi et que Prânâyâma est le moyen d'utiliser cette première bénédiction pour connaître "celui qui est invisible que seul Prâna peut le rendre visible".

Dans le Shiva Svarodaya, Seigneur Shiva transmet un secret à son épouse Pârvathi : "l'Univers tout comme le corps des être vivants, est la manifestation du Prâna (le soutien du Svara, le Verbe). C'est par la connaissance du Prâna que l'on atteint à la connaissance de Bramhan<sup>[12]</sup>.

Dans le Yoga Kârnika<sup>[13]</sup>, il est stipulé ainsi : Prânâyâma devrait être notre Dharma, notre Tapas, notre connaissance, notre yoga et tout ce que nous chérissons, car c'est uniquement par la pratique de Prânâyâma, peut-on s'unir à Bramhan. Celui que ne pratique pas les Prânâyâma, ne peut prétendre d'être un pratiquant de Yoga. Dans le chapitre IV qui aborde le sujet de Dharana, il est dit aussi que Dharana n'est que stérile sans la pratique de Prânâyâma.

La Hatha Yoga Pradipika, La Shiva Samhitha, le Yoga Sutra de Patanjali ainsi que d'autres œuvres de Yoga décrivent aussi l'importance capitale de Prânâyâma.

Comme décrit précédemment, le Prânâyâma était toujours Sagarbha, c.à.d. durant la pratique de Prânâyâma, il doit y avoir soit la répétition d'un Mantra, soit du nom du Créateur, soit le maintien de l'image de Dieu dans le champs mental.

---

<sup>[1]</sup>lire: Prânâyâma. Article paru dans le journal de la FIDHY

<sup>[2]</sup>Selon les historiens, les Vedas sont datés de plus de 3000 ans avant le Christ, les Aranyaka sont antérieur aux Veda tandis que les Braamhanas sont postérieur aux Upanishads, qui dates toujours bien avant le Christ.

<sup>[3]</sup>Hotra=sacrifice, Prâna Agni=Feu sacrificiel qui est Prâna

<sup>[4]</sup>Décrit plus loin

<sup>[5]</sup>Les différents Gruhya Sutra, Maha Narayana Upashiad, Prâna Agni Hotra Upanishad etc

<sup>[6]</sup>Maha Narayana Upanishad

<sup>[7]</sup>Chândogya Upanishad, Bhruhadâraryaka Upanishad

<sup>[8]</sup>La Loi de Dharma de Manu considérée comme la constitution religio=culturelle de l'inde.

<sup>[9]</sup>Voir Chândogya Up. pour une explication de Chandas

<sup>[10]</sup>Aitaréya Âraryaka

<sup>[11]</sup>Les Mantra de Veda

<sup>[12]</sup>Le Shiva Svarodaya Tr. Alain Daniélou Ed Arché, Milano

<sup>[13]</sup>Yoga Karnika d'Aghorananda Ch. III (non encore traduit en Français)