

“Introduction à la méditation yogique traditionnelle (Dhyana) : Concept et Pratiques”

*(Introduction to Traditional Yoga Meditation (Dhyana) : Concept and Practices)
stage en ligne*

Enseignant: Prof R. S. Bhogal

Langue de l'atelier: Anglais, traduit en français par Ivan Mercier

Durée de l'atelier: 2 matinées de 2 heures 45 minutes chacune, incluant une pause de 15 minutes

Dates: Samedi 26 et Dimanche 27 Septembre 2020

Horaires: de 10h30 à 13h15 (heure française) pour chaque matinée

Prix : 3 options, selon votre souhait et votre budget :

25 €, petit budget

35 €, soutien

45 €, grande contribution

Qu'est-ce que la méditation yogique traditionnelle (Dhyana)?

Sarvam chintasamavarti yogino hridi vartate

Yattatve nischitam chetastattu dhyanam prachakshate (Goraksha Shataka: 76)

Un(e) yogi(ni) a diverses émotions et pensées dans son cœur. La méditation survient lorsque son cœur se fixe sur un des principes sous-jacents à ces émotions et pensées.

La méditation yogique – *Dhyana* – est un phénomène expérientiel qui survient lorsque la conscience, non-réactive, devient abstraite et totale (*Pratyaya*), jusqu'aux niveaux cellulaire et neuronal. Elle est un processus même de guérison complète conduisant au *Samadhi*, état de parfait équilibre psycho-physiologique.

La qualité transcendentale de la méditation restaure l'ensemble mental-corps-intellect et permet la réalisation de toutes les possibilités humaines.

Le mot *Dhyana* est composé de la racine *Dhyai*, et du suffixe *-un*, signifiant “désir dévotionnel”.

Nécessité et importance de cet atelier

Selon *Viveka Cudamani* (476), au-delà des instructions collectées dans les traités spirituels et autres sources, le(a) méditant(e) doit nécessairement développer sa propre “pratique expérientielle” afin d'obtenir les effets *purs* et *authentiques* de la technique pratiquée.

Ce “phénomène expérientiel” est abordé dans cet atelier afin que chaque participant(e) ressente l'expérience et les bénéfices de la méditation traditionnelle.

Contenu

- i. Introduction au Yoga et à la méditation yogique (*Dhyana*) : compréhension traditionnelle et psycho-physiologique.
- ii. Concepts de *Pratyahara*, *Samapatti*, *Dharana* & *Dhyana* selon les *Yoga Sutras de Patanjali*, *Bhagwat Gita* and *Shiva Samhita*.
- iii. Préparation à l'expérience méditative, grâce à des pratiques issues du *Tantra* et des Upanishads : respiration consciente, *Sagarbha Pranayama*, *Kriya Yoga* et autres techniques dans le but de préparer les participant(e)s au *Dharana*.
- iv. Les techniques ancestrales de *Pratyahara* & *Dharana* selon *Vasishtha Samhita*, *Siddhasiddhantapaddhati*, *Vijnana Bhairava Tantra* et autres textes, menant au *Dhyana*.
- v. Techniques de méditation instantanées et conseils pour la pratique quotidienne.

Bénéfices

- vi. Selon *Bhagwat Gita* (II: 65), “la Joie Absolue (*Prasada*) met fin à toutes les souffrances et calme l'esprit.” L'atelier vous mène vers la **Joie Absolue** et propose ainsi une réponse efficace à vos problèmes.
- vii. Des tests cliniques ont mis en évidence les effets bénéfiques de la Joie Absolue, résultat de la méditation yogique, sur des pathologies telles que l'insomnie, les migraines, les maux de tête, les douleurs corporelles, la tension, le diabète, l'anxiété et presque tous les troubles émotionnels liés au stress. Elle a également prouvé son efficacité dans le traitement préventif des maux courants.
- viii. Selon *Shiva Samhita*, “...*Sadyah shrama vinashay Swayam yogi vicakshanah*,” les participant(e)s découvrent la technique qui met fin à tous types de fatigues et de peurs en un temps réduit.
- ix. Grâce à l'ineestimable technique de *Dhyana*, le(a) méditant(e) connaît la paix intérieure et l'harmonie, qui le(a) mènent vers un changement

d'attitude, une gestion naturelle du stress, un état d'esprit général positif et surtout une vie pleine de sens.

- x. Apprentissage et compréhension de techniques immédiates de *Dharana*, afin de résoudre les situations de stress instantanément.

Enseignant

Professeur R. S. Bhogal est le **Directeur Adjoint de la Recherche** à Kaivalyadhama, Lonavla, avec plus de trente ans d'expérience dans la recherche et l'enseignement. Ancien Principal du Collège Yogique de Kaivalyadhama, il est **Rédacteur en Chef** de Yoga Mimansa (revue scientifique bi-annuelle) de Kaivalyadhama, et auteur de **sept livres**, notamment :

- i) Psycho-physiologie du Yoga Traditionnel (en Coréen)
- ii) Yoga et Psychologie Moderne (en Anglais et Allemand)
- iii) Yoga, Santé Mentale et au-delà (publié en Anglais, Bulgare, Brésilien, Portugais, Chinois et Coréen)
- iv) Yoga, Psychologie et au-delà

Professeur R. S. Bhogal a publié un grand nombre d'articles scientifiques et a reçu plusieurs prix nationaux et internationaux. Il a voyagé dans de nombreuses villes d'Asie, d'Amérique et d'Europe pour répandre le message de la méditation traditionnelle dont il est un expert mondialement reconnu.

Remarque :

Veillez noter que nous partageons les enregistrements dans le but de vous aider dans vos études et pratiques. Nous vous demandons de ne pas les télécharger ou de les partager avec qui que ce soit afin de respecter leurs droits de propriété intellectuelle.

Certificat de Participation : à la fin de l'atelier, vous recevrez un certificat de participation.

Inscription :

- **Pré-requis** : application « Zoom » téléchargée sur votre smartphone, tablette ou ordinateur, avec une connexion internet
- **Prix** : 3 options, selon votre souhait et votre budget :
 - 25 €, petit budget
 - 35 €, soutien
 - 45 €, grande contribution
- **Dates et horaires** : Samedi 26 et Dimanche 27 Septembre 2020, de 10h30 à 13h15 (heure française) pour chaque matinée