

Signification du Yoga nidrâ

Le mot « yoga », « yugya (युग्य) » signifie « véhicule », « chariot », « char », « animal de trait » dans le dictionnaire en ligne « héritage du sanskrit ». Aux temps védiques, (1500 à 900 av JC), le collier d'épaule pour atteler les chevaux n'existe pas, atteler est une opération difficile qui renvoie à l'action de relier des chevaux à un char et de conduire l'attelage. Les textes védiques utilisent symboliquement le mot yoga pour exprimer la méthode exigeante d'unification en Soi.

Le yoga est un apprentissage de la conduite unifiée entre l'être « jivatman » et le principe suprême « paramatman ».

Le mot yoga signifie donc le véhicule d'unification de l'être à la conscience universelle. La physique quantique reconnaît d'ailleurs le principe et certaines lois de cette dimension universelle, nommée « matrice quantique ».

Le yoga est une voie d'unification de la conscience individuelle à la conscience universelle.

Cette union est appelée l'éveil.

Le terme « a-nidrâ » signifie état de veille, manque de sommeil dans le dictionnaire en ligne « héritage du sanskrit ». Dans le dictionnaire sanskrit classique, « nidrâ », signifie « éveillé », « vigilant », « il fleurit », « il s'épanouit ».

**Nidra est épanouissement de l'être,
tel un bourgeon en éclosion.**

Tout est déjà dans le bourgeon, il suffit de le laisser éclore.

Alors pourquoi appelle-on couramment le « yoga nidrâ », le « yoga du sommeil » ?

Le pratiquant du yoga nidrâ exerce son mental à être en silence, donc en quelque sorte à s'endormir, mais paradoxalement sans être endormi ! Le yogi s'exerce au silence mental de plus en plus profond tout en étant vigilant et conscient. Avec l'expérience, la fréquence de ses ondes cérébrales diminue et atteint celle de l'état du sommeil. Ainsi par cette méthode éprouvée, la conscience lumineuse s'éveille.

**Le yoga nidrâ est un véhicule silencieux
vers l'éveil de la conscience.**



*S'exerçant au yoga nidrâ, l'être s'éveille,
comme une graine s'offrant en silence,
au lotus émergent des eaux profondes,
et fleurissant à la lumière du jour.*

Katherine Lamour
29 septembre 2018