

Le lotus, un trésor de spiritualité

Annie Leroux



Collection Mathieu

Le lotus est une fleur très répandue en Asie qui pousse naturellement dans les étangs. On trouve un lotus bleu en Égypte. Largement représenté sur les hiéroglyphes, il appartient toutefois à une autre famille. Il existe également un lotus à fleur jaune en Amérique du Nord.

Le lotus prend racine dans la boue. Sa tige émerge de l'eau trouble pour briser la surface. La partie aérienne émerge de ses larges feuilles puis le bouton s'épanouit au soleil, libérant la multitude de ses nuances colorées allant du blanc au rose vif. La particularité de cette fleur est qu'elle s'élève au-dessus de l'eau contrairement aux nénuphars qui flottent sur l'eau.

Cette fleur d'une rare beauté occupe une place particulière dans toutes les traditions nées dans le berceau de l'Inde : le yoga, la méditation, l'hindouisme, le bouddhisme. Sa traduction hindie est « Kamal ». Kamal est aussi un prénom masculin, célèbre depuis peu dans sa version féminine grâce à la première vice-présidente américaine Kamala Harris.

Les Chinois vénèrent également le lotus. C'est un thème récurrent de la poésie chinoise. « La fée des fleurs » dira Zhon Dunyi poète de la dynastie Tang.

Le lotus est la fleur nationale de l'Inde et du Viet-Nam.

Le lotus dans le Yoga : Padmasana

Padma en sanskrit signifie lotus, et asana, posture : soit la posture du lotus.

On ne sait pas vraiment à quand remonte la première mention du lotus. Toutefois, dans les Yoga Sutra (200 av. JC-500 ap. JC), Patanjali évoque la nécessité d'une posture assise confortable pour pratiquer le yoga et le pranayama. C'est également dans l'assise que toutes les techniques de

retrait des sens et de méditation se pratiquent. Toutefois, il ne fait pas une référence explicite à la position du lotus.

C'est à partir du 10^e siècle que des traités parlent de techniques yogiques, dont le Vijnana Bhairava Tantra (10^e siècle), le Goraksasataka (11^e siècle) mentionne seulement deux postures qui sont : padmasana (lotus) et vajrasana (diamant). Le Hatha Yoga Pradipika (la petite lampe du yoga), la Shiva Samhita (17^e siècle) et le Gheranda Samhita (18^e siècle) décrivent certaines postures de yoga, ces trois derniers traités sont considérés comme majeurs dans le yoga.

C'est dans le Hatha Yoga Pradipika, que l'on trouve une mention explicite de la posture du lotus ; le texte dit « Placer le pied droit sur la cuisse gauche et de la même façon le pied gauche sur la cuisse droite. [...] appliquer le menton contre la poitrine et diriger le regard sur la pointe du nez. Ceci est nommé par les yamin le padmasana, destructeur de toutes les maladies. » Hatha Yoga Pradipika traduction de Tara Michaël Éd. Fayard.

Il en est question aussi dans la Bhagavad Gita au verset 5.10 « brahmaṇy ādhāya karmāṇi / saṅgaṁ tyaktvā karoti yaḥ / lipyate na sa pāpina / padma-patram ivāmbhasā ». « Tout comme l'eau n'effleure pas la feuille du lotus, le péché n'affecte pas celui qui s'acquitte de son devoir, sans attachement, et en remet les fruits au Seigneur Suprême. » Le verset s'inscrit dans le contexte de l'enseignement de ce livre qui est d'accorder nos pensées et nos actes à l'ordre cosmique.

On peut noter que les cakras, ces carrefours énergétiques situés, entre autres, le long de la colonne vertébrale, sont représentés par des fleurs de lotus avec un nombre de pétales variable mais défini.

Le lotus dans l'hindouisme

Depuis la nuit des temps, le lotus apparaît fréquemment dans la mythologie, l'art et les écritures hindoues.

Dans l'Hindouisme, le lotus a longtemps été associé à la divinité et à la pureté : les dieux et déesses importants sont représentés assis sur des fleurs de lotus ou debout avec des lotus dans leurs mains. La fleur est associée au mythe de la création, ainsi le dieu Brahma est dit « né d'un lotus qui a émergé du nombril du Seigneur Vishnu » (Vishnu voulant dire « clin d'œil de lotus ») et le beau Krishna est décrit comme « l'œil de lotus ». Cette fleur influence toute l'architecture indienne, des temples aux autels et traverse les époques. Le Temple du lotus situé dans la banlieue de New Delhi a été construit en 1980. C'est naturellement le lotus qui sert d'offrande lors des rituels hindous.

Symbolique du lotus

Cette fleur magnifique émerge non-souillée de la boue, figurant la pureté du corps et de l'esprit.

Elle évoque l'éternité de la vie par sa durée germinative très longue, ses graines pouvant dormir pendant des siècles. On en a retrouvé de plus de 1 000 ans qui ont germées.

En s'élevant au-dessus de l'eau boueuse pour fleurir immaculée, elle symbolise l'élévation de soi et l'épanouissement, sans s'enliser dans les tentations matérielles. La boue qu'elle traverse représente le samsara : le cycle des renaissances et de souffrance dans lequel évoluent les êtres non éveillés.

Le lotus dans le bouddhisme

Tout comme dans l'Hindouisme, le lotus apparaît fréquemment dans l'art et les écritures bouddhiques. Dans la statuaire, Bouddha est assis sur un lotus, ainsi que la plupart des divinités du bouddhisme tibétain. La légende décrit la naissance du Bouddha qui, dès sa venue au monde, se serait mis debout en se tournant vers les quatre points cardinaux et aurait fait sept pas vers le Nord, des lotus apparaissant sous chacun de ses pas.

Guru Rinpoché (trad : précieux maître), maître bouddhiste du 8^e siècle qui a existé mais dont on sait peu de chose, est considéré au Tibet comme le deuxième bouddha. Beaucoup de légendes l'entourent. Son autre nom est Padma-sambhava, ce qui signifie littéralement « né du lotus ». Il serait né miraculeusement incarné en enfant de huit ans, dans une fleur de lotus, au milieu d'un lac dans le royaume d'Oddiyana. Padmasambhava est considéré comme le fondateur de la branche tibétaine du bouddhisme.

Le mantra le plus connu du bouddhisme tibétain, le mantra de la grande compassion est « Om Mani Padme Hum », qui signifie « le joyau est dans le lotus ». On le retrouve gravé sur les drapeaux de prières, dans les moulins de prières, sur les pierres, à l'entrée des maisons. Sa signification symbolique est très poussée et dépasse le cadre de cet article. Vous pouvez entendre la signification donnée par le Dalai Lama.

Le texte le plus important du bouddhisme mahayana est le Sutra du Lotus.

Il est l'un des huit signes auspiciose du bouddhisme tibétain.

Tout comme dans l'hindouisme, la fleur émergeant de la boue symbolise la pureté, mais il est question ici de la pureté de l'éveil. Même en partant de conditions défavorables, les racines dans la vase (symbole du samsara et de l'ignorance), la réalisation est possible. C'est d'ailleurs le premier enseignement du Bouddha sur les quatre nobles réalités : il existe un état au-delà de la souffrance, et voici le chemin pour y accéder.

Le lotus est planté dans la boue mais sa fleur est immaculée. C'est un symbole de non attachement, notion chère au bouddhisme. Lorsque notre esprit cesse de s'accrocher, il trouve la paix. En effet les expériences passent et c'est notre attachement aux souvenirs de ces événements qui est là et qui sollicite en nous des émotions. S'y agripper est un conditionnement très fort qui nous fait oublier la loi de l'impermanence de toutes choses.

La graine est présente au cœur de la fleur et elle pourra se ressemer. C'est le symbole de la loi de cause à effet : la cause, la graine, l'effet la fleur issue de cette graine. L'univers, les êtres ne se transforment pas par hasard, mais selon une loi commune, la loi de causalité. Il s'agit d'une loi naturelle, silencieuse, immuable qui régit le règne végétal, animal, humain. Par manque d'observation, nous autres mortels, passons à côté de cette loi. Les gènes de nos parents sont la cause, nous en sommes l'effet. Il en est de même pour nos pensées et nos actes qui, élaborés dans le passé, contribuent à façonner notre caractère, notre mode de vie actuel. Mais attention à ne pas tomber dans le déterminisme ou le fatalisme, nous avons la liberté pour intervenir dans notre existence.

La boue est le terreau de transformation et de libération du karma (le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres vivants).



Collection Mathieu

La notion de karma diverge un peu dans l'hindouisme et le bouddhisme ; dans l'hindouisme, le karma implique l'impossibilité d'agir activement sur celui-ci. Il réclame

de supporter stoïquement pendant de nombreuses existences les rétributions négatives jusqu'à disparition totale des effets. Cette pensée contribue à entretenir le système des castes.

Pour les bouddhistes il y a une égalité entre les individus, sans discrimination d'origine ou de sexe car chacun possède la graine de la bouddhité, l'insurpassable et parfait éveil, chacun à la liberté de se mettre en chemin.

Le lotus, une plante médicinale aux multiples vertus

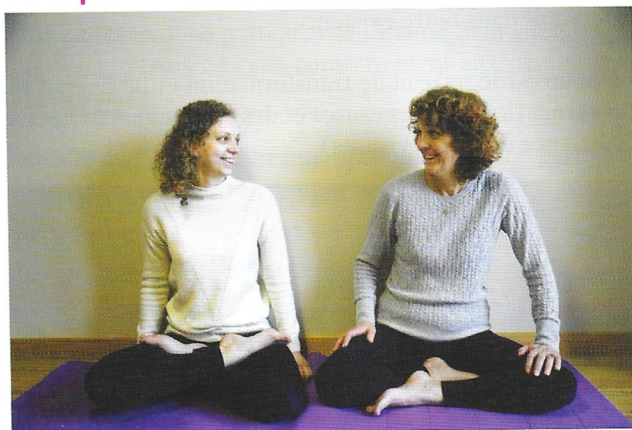
Dans la médecine ayurvédique, le lotus rééquilibre les excès de vata et pitta. On considère qu'il donne de la force intérieure. C'est avant tout un homéostatique (anti-saignement) et un anti-diarrhéique. On reconnaît également ses vertus astringentes, émollientes, diurétiques et sédatives.

Reconnu pour ses valeurs nutritionnelles, il a sa place dans la cuisine, où ses racines peuvent être cuisinées comme des pommes de terre, tandis que ses fleurs peuvent être incorporées au thé.

Sous forme d'huile essentielle, le lotus dispense ses bienfaits sur le corps et la peau. En cosmétique, on l'utilise dans la composition de produits hydratants, apaisants et purifiants. Il est également employé dans la médecine traditionnelle chinoise.

Enfin c'est un symbole actuel de « zenitude » beaucoup de sites de yoga arborent leur petit lotus, y compris lesensduyoga.fr !

Pratique



Collection Annie Leroux

Le lotus est une posture importante pour les yogis, tant dans son aspect physique que dans sa symbolique.

Concept

- . Nom Sanscrit : Padmasana le lotus.
- . Symbolisme : Intégration du bas et du haut, globalisation de l'être, symbole de l'état d'unité. . Posture importante pour le travail sur le souffle et la méditation.
- . Dans l'approche cachemirienne : La posture du lotus est idéale pour la méditation, le pranayama. C'est une posture d'abdication, les jambes qui nous permettent le déplacement vers l'extérieur, voire la fuite, sont ramenées vers soi

et déposer sur la terre. Les mains peuvent se placer dans différents mudras, ou simplement sur les cuisses. L'important est de rechercher la verticalité du tronc tout en étant relaxé. Le corps dans sa globalité est dans une sensation de confort et d'abandon. L'assise est un processus sans effort, où l'on observe les différents éléments de sa vie.

Préparation

Pour beaucoup d'Occidentaux la posture complète est très difficile, et il y a nécessité de respecter les articulations. Toutefois si l'on est capable de l'adopter, il n'y a pas de raison de s'en priver.

Corps

. Articulations : préparation pour l'ouverture des hanches, liberté des genoux et des chevilles, rétroversion du bassin, ouverture des épaules.

. Musculaire : étirement des ischio-jambiers, tonification du dos, ouverture thoracique

Souffle

Au préalable, libérer le diaphragme par des respirations complètes ou une respiration carrée (samavritti) ou Kapalabhati ou Bastrika.

Esprit

Se poser dans une posture détendue, observer la globalité des sensations, des pensées des émotions : observer son propre fonctionnement comme un observateur doux qui ne juge pas qui ne commente pas. Sans vouloir autre chose que ce qui se présente.

Aménagements

Voici les variantes possibles à cette posture, que l'on peut choisir en fonction de nos possibilités de l'instant. Dans tous les cas, il est important d'être assis plutôt sur l'avant des ischions, même si l'on est assis sur une chaise.

Sukkasana dite posture facile, les jambes sont croisées l'une devant l'autre, le bassin peut être posé sur un coussin.

Bhramasana ou ardha padmasana demi lotus, seul un des deux pieds vient se poser sur la cuisse opposée.

Siddhasana ou posture du Siddha, on pose le talon droit sur le talon gauche ou l'inverse près du périnée, quand la souplesse des hanches le rend possible : c'est le dessus du pied qui se pose au sol l'autre pied dans la même position, posé dessus.

Svastikasana une jambe devant l'autre, un pied posé sur le mollet.

Effets

Il y a un équilibre entre le prana et apana vayu qui se crée. L'essence de cette posture étant la montée de l'énergie dans le canal central. La posture augmente la stabilité et la confiance en soi.

L'AUTEURE

Annie Leroux est professeure de yoga plutôt dans la lignée du Shivaïsme du Cachemire, elle suit Eric Baret depuis des années. Elle enseigne aussi la méditation. <http://www.lessensduyoga.fr>