La position du Diamant

Vajrâsana

! Synonyme rencontré : **la Foudre**
La Posture **Seisa** des Japonais (arts martiaux)

Pas à pas

- À genoux jambes réunies, allez vous asseoir sur les talons écartés, dos droit, épaules relâchées, paumes des mains posées sur le dessus des cuisses.
Vos bras se tendent légèrement sous l'effet du soulèvement du thorax.
- Portez l'attention sur le creux épigastrique.
Laissez consciemment l'air entrer dans les poumons et en sortir, très librement.
- Laissez-vous inspirer lentement, percevez la dilatation de la paroi abdominale.
- Expirez en contractant doucement mais fermement l'abdomen.
Prenez conscience de ce mouvement de va et vient qui s'opère sous votre point de concentration.
Prolongez l'expir par rapport à l'inspir.
Lorsque le rythme respiratoire devient régulier, portez la cadence à 3 / 2 / 5 / 2
Conseil : rentrez le menton, allongez les cervicales, votre **respiration nasale** sera de la sorte plus aisée.

Option : s'il y a douleurs dès les premières secondes, ne pas hésiter à **rouler une couverture** sous les fesses, entre les talons, afin d'alléger le poids du corps, ou sous les cous-de-pieds si l'étirement de ceux-ci fait mal.
L'ankylose peut se manifester assez rapidement, mais par une pratique persévérante, on peut la vaincre en peu de temps.

Bienfaits

Le Diamant est une posture de méditation.
- Prise après un repas, cette posture facilite la digestion.

Options - 2 exercices préparatoires au Diamant
Pour le débutant le Diamant est parfois inconfortable...
- L'assouplissement des genoux et des chevilles est indispensable pour ceux qui n'ont pas encore l'habitude de la posture du Diamant.
Dans cette position, les paumes des mains sur le dessus des cuisses et le dos toujours bien droit, on inspire en levant un genou le plus haut possible tout en maintenant le coup de pied au sol, puis on baisse ce même genou en expirant.
Cet exercice doit être répété 3 fois pour chaque genou, et enfin 3 fois avec les deux genoux ensemble, en général 5 minutes / jour, *jusqu'à ce que la gêne provoquée par le Diamant ait disparu*.
- À présent, laissez-vous vous tasser
Toujours dans la position du Diamant, pesez de tout votre poids sur les talons, toujours écartés entre eux. Rabaissez les épaules et fléchissez les coudes. Veillez à bien maintenir les cous des pieds au tapis. On ne doit pas pouvoir glisser une feuille de papier entre le sol et les cous de pieds.
Les chevilles vous font mal ? Asseyez-vous en **Tailleur**, les mains sur les genoux. Cette position est dite *Sukhâsana*, en Yoga, c'est la posture du Bonheur. Ménagez-vous quelques instants de détente... *Reposez-vous...*

Vajrāsana

वज्रासन - *Purna-supta-vajrâsana*

Posture *du* foudre d'Indra, fait de diamants (posture *de la* Foudre - posture du Diamant)

Le vajra [1], mot sanskrit signifiant « diamant » ou « foudre », est un symbole important et un instrument rituel dans l'hindouisme et surtout dans la tradition bouddhique **vajrayana** (« voie du diamant ») auquel il a donné son nom, ainsi que dans le bön [2].

Dans l'hindouisme, le vajra est l'arme du dieu Indra ; il s'agissait à l'origine de la foudre.

Une légende relate la naissance de l'instrument vajra, arme des armes : les dieux avaient confié leur arsenal au premier ascète, Dadhichi. Celui-ci, après l'avoir fidèlement gardé pendant une longue période, désira retourner à sa pratique. Usant de ses pouvoirs de yogi, il fit dissoudre les armes dans de l'eau, qu'il but. C'est peu après que l'Asura Vritra vint défier Indra. Celui-ci vint alors reprendre ses armes, mais elles avaient été absorbées par l'ascète et l'immoler était la seule solution pour les récupérer. À regret mais encouragé par Dadhichi lui-même, Indra s'exécuta et fabriqua le vajra avec sa colonne vertébrale *.

Les circonstances extraordinaires de sa fabrication permirent au dieu d'obtenir la victoire, car il se trouvait que Vritra avait obtenu de Shiva la promesse qu'il ne pourrait être tué que par une arme exceptionnelle, faite d'une matière différente de celle des armes habituelles. Outre le fait que sa puissance est sans égale, le vajra ne peut être mal utilisé et revient toujours à son propriétaire.

Dans le *Rig-Veda*, il s'agit d'une massue hérissée de multiples pointes.

Selon une légende bouddhique, c'est Shakyamuni qui a transformé l'arme en outil pacifique en rapprochant l'extrémité des pointes.

L'association rituelle du vajra et de la cloche (ghantā) trouve son origine dans la légende de la déesse **Durga**, qui aurait reçu à sa naissance le vajra des mains d'Indra et la cloche de la trompe de son éléphant Airavata.

Le vajra d'Indra peut se présenter sous différentes formes, un cercle percé d'un trou ou une sorte de croix par exemple.

Vajra, ghanta (cloche) et mālā (chapelet), trois instruments rituels.

Indra est le roi de tous les dieux et le plus puissant de tous.

Dieu du ciel, de la foudre, de l'atmosphère, des orages, de la pluie, il est aussi considéré comme le dieu de la fertilité avec l'eau qu'il apporte à la terre. Il occupait une place importante dans le panthéon hindou mais graduellement il a perdu sa position dominante au profit de Vishnouet Shiva. Il est représenté sous les traits d'un homme puissant, au teint rougeâtre, avec 2 ou 4 longs bras, les yeux bandés et une fleur de lotus. Il est armé de sa foudre (Vajra) * qu'il tient dans sa main droite, d'un arc, d'un filet et d'un crochet pour attraper ses ennemis.

Quand il n'est pas dans son char scintillant tiré par deux chevaux bruns, il est juché sur Iravat, son immense éléphant blanc.

Considéré comme tout-puissant, même parmi les dieux, Indra est le défenseur de l'humanité et des dieux contre les forces de mal. De plus, il a le pouvoir de ranimer les guerriers morts qui ont péri sur le champ de bataille.

Il était escorté par les Marouts, jeunes guerriers exubérants, dieux des vents au nombre de 11 ou 20. Ils gardaient le **soma**, boisson préférée d'Indra.

Mais il fut vaincu par **Râvana** [3] et amené au Lanka par le fils Indrajit.

Il est l'allié de **Vishnou**. Il est aussi assimilé à **Surya**, le dieu soleil, fils d'Aditi et de Kashyapa.

Indra et son éléphant Iravat

la suite ☞

---

[1] **Le vajra** est appelé *vajira* en pâli ; *jīngāng* (金剛) en chinois ; *kongō* en japonais ; *dorje* [do-djé] en tibétain, et *yungdrung* dans le courant bön. Il représente l'indestructibilité et l'efficacité qui viennent à bout de tous les obstacles. Le nom Dorje est aussi un prénom masculin au Tibet et au Bhoutan, il devient Dorj en Mongolie.

[2] **Bön** : [prononcer *beun*]. Désigne trois traditions religieuses tibétaines distinctes, selon le tibétologue norvégien Per Kværne.

* **La foudre Vajra**, selon une autre légende, fut façonnée par **Tvashtri**, l'artiste divin, le charpentier et fabricant d'armes des divinités.

[3] voir la série 2-2b des équilibres : La posture du Roi des Singes (Hanuman ou Anjaneya)

Indra tua le démon Vritra (démon de la sécheresse) avec sa Vajra (foudre), l'éclair pour stabiliser le monde et délivrer les eaux du ciel en découpant les nuages avec son arme.
Le domaine d'Indra, Swarga, est un morceau de ciel entouré de nuages qui tourbillonnent autour du sommet du **mont Mérou**.
Ce ciel se déplace n'importe où selon ses instructions. Indra et sa femme Indrani habitent à Swarga et assistent aux danses des Apsaras et de leurs compagnons les Gandharvas.

Prithivi	Dyaus
INDRA	
Epouse	Enfants
Indrani	Jayanta Midhusa Nilambara Ribhus Rsabha Sitragupta Arjuna

Indra et Indrani eurent de nombreux enfants et en particulier **Arjuna**, **l'archer divin**, mais il existe d'autres filiations car Indra était volage.

Légendes [4]

1. À l'origine les paons mâles avaient un plumage brun et terne.
Seule la longueur de leurs plumes les distinguait des femelles.
Un jour un paon aperçut Indra qui courait comme si un démon était à ses trousses et il lui en demanda la raison.
Indra répondit dans un souffle qu'effectivement il était pourchassé par le terrible Râvana et malgré ses armes il préférait ne pas s'exposer inutilement.
Comme Râvana arrivait en courant, l'oiseau déploya rapidement sa large queue et Indra put ainsi se dissimuler derrière. Râvana passa sans rien remarquer.
Une fois le danger passé, **Indra remercia le paon et lui offrit des plumes aux merveilleuses couleurs**.
On dit aussi qu'il devint le héraut d'Indra et que son cri perçant annonce l'orage.

2. Indra eut de nombreuses maîtresses.
Un jour il séduisit l'épouse du sage Gautama, alors ce dernier fit apparaître sur le corps du dieu des marques semblables à des **yoni**. Ces marques prirent par la suite l'apparence d'yeux.
C'est pourquoi il est parfois représenté le corps parsemé de mille yeux.

Bouddha faisant la mudrâ du vajra, signe de connaissance ; Gandhara [5]

[4] mythologica.fr
[5] **Gandhara** : nom antique de la région située dans le nord-ouest de l'actuel Pakistan et l'est de l'Afghanistan, incluant les vallées de la Swat et de la Kâboul jusqu'à l'Indus – Voir la série 11-2 des MUDRÂ