

Le Yoga du Feu (Homam) – Une méthode simple à suivre par soi-même

Qu'est-ce que le yoga ?

Le sens littéral du mot «yoga» est «fusionner deux en un». Le yoga est bien connu aujourd'hui comme système de postures physiques et d'exercices de respiration favorisant le bien-être physique et le calme mental. Ceci ne recouvre toutefois que la signification et la fonction externes du yoga. La signification profonde du yoga est de découvrir le Divin au cœur de sa conscience et de fusionner la conscience individuelle avec la conscience cosmique. Pour cela, le bien-être physique et le calme mental sont utiles mais ne suffisent pas. Le yoga ne se limite pas aux postures physiques et aux exercices de respiration.

Le feu et la Divinité

Le feu est l'agent créatif, purifiant et transformateur. Le feu représente l'énergie. Les formes d'énergie modernes telles que l'électricité, de même que les formes intérieures d'énergie telles que l'énergie psychique facilitant les perceptions, les pensées et les émotions, ainsi que les courants nerveux qui permettent toutes les expériences sensorielles, sont toutes des manifestations différentes du feu. Le feu sous ses diverses formes dirige l'univers et est essentiel aux différents processus de la vie en nous, tant au niveau physique, mental que spirituel.

Il n'est donc pas étonnant que dans plusieurs religions le feu soit considéré comme sacré et associé au Divin. Les Hindous, les Zoroastriens, les anciens Greco-Romains, les Bouddhistes et les Amérindiens sont autant de groupes connus qui ont appréhendé le feu comme sacré et adoré le Divin par son entremise.

Dans le Judaïsme et le Christianisme également, le feu sacré est présent dans les bougies des synagogues et des églises. Les Dix Commandements ont été révélés à Moïse par Dieu sous la forme d'une «*colonne de feu*» sur le mont Sinaï. La Menorah à 7 lampes (chandelier) est une composante importante du Judaïsme. Dans cette tradition, le Korban Olah (ou offrande complète) implique de brûler des animaux dans le mizbe'ah ou l'autel. Des autels pour les offrandes dans le feu ont aussi été érigés par Noé, Abraham, Isâc, Jacob et Moïse.

Le Nouveau Testament fait en outre référence au baptême avec le feu. Jean le Baptiste a ainsi dit: «- *Moi, je vous baptise dans l'eau, en signe de votre changement de vie. Mais quelqu'un vient après moi : il est bien plus puissant que moi et je ne suis même pas digne de lui enlever les sandales. C'est lui qui vous baptisera dans le Saint-Esprit et le feu*» (Mathieu 3:11). La purification par le feu serait supérieure à la purification par l'eau. Dans ce passage, notez d'ailleurs que le feu est associé au Saint-Esprit. Dans d'autres passages du Nouveau Testament, il est mentionné que le Saint-Esprit se manifeste sous la forme de «*langues de flammes*».

Le Yoga du Feu (Homam)

Le feu relie le monde physique au monde spirituel. Le feu est un représentant du Divin sur terre. C'est une forme d'énergie que l'on peut voir avec les yeux et ressentir.

On peut utiliser le feu externe pour attiser notre feu intérieur, par effet de résonance. Lorsque le feu intérieur brûle vivement, il brûle aussi nos mauvaises qualités et nos faiblesses, en plus de purifier. Il prépare la conscience individuelle à la communion avec la conscience cosmique (état de yoga) et à une félicité durable. Voilà ce qu'est le yoga du feu.

On peut visualiser la présence divine dans le feu et y offrir des matériaux et des pensées. Par résonance, le feu externe va alors attiser notre feu intérieur. Cela renforcera graduellement la concentration, la vigilance mentale et la paix. Ce yoga du feu est une voie rapide pour se connecter au Divin, éliminer les impuretés dans la conscience individuelle, accélérer la transformation et favoriser la fusion éventuelle de la conscience individuelle avec la conscience cosmique.

Le feu réduit tout ce qu'il touche en une substance commune, la cendre. De même, le feu intérieur de la sagesse qui brûle en nous réduit tous les objets perçus par l'esprit en une substance commune : la divinité qui demeure latente en chacun de nous. Lorsque cela se produit, l'esprit est rempli de paix et de bonheur. Le feu intérieur de la sagesse ne brûle pas bien chez la plupart des gens; il peut toutefois être intensifié par le yoga du feu. Le feu intérieur entre alors en résonance avec le feu externe qui brûle devant nous et se renforce avec le temps. Tout cela, grâce au yoga du feu.

À peine 20 minutes quotidiennes passées devant le feu (ou une heure ou deux par semaine), avec un sentiment de sacré et de dévotion, peuvent faire une grande différence dans notre état d'esprit et le rendre graduellement plus concentré, calme et paisible. Selon l'adage, « c'est en goûtant que l'on sait si c'est bon ». Il convient de faire par soi-même l'expérience du yoga du feu et constater ses bienfaits.

Religion et Yoga du Feu

Le yoga du feu (homam) est une pratique agnostique. Le caractère sacré du feu est universel, de même que sa capacité à purifier la conscience. Tel qu'indiqué précédemment, les maîtres de plusieurs religions ont utilisé le feu pour se purifier et réaliser le Divin. Lorsque l'on est prêt à essayer le yoga du feu, il n'est pas nécessaire de se demander si le Divin peut être atteint par le feu ou non. Certains croient qu'il existe différents dieux qui ont créé différents peuples et groupes religieux. Mais le fait est que le Divin unique a créé cet univers entier et qu'il est au-delà des formes, au-delà de la connaissance, au-delà de toute compréhension et description.

Ceux qui ont fait l'expérience de différents aspects du Dieu unique lui ont attribué différents noms et descriptions, et balisé différents chemins pour l'atteindre. Malgré l'existence de ces nombreuses religions et conceptions du Divin aujourd'hui, nous pouvons affirmer avec certitude que le Divin est Un et que toutes les religions sont en fait diverses tentatives d'atteindre ce Divin ou cette conscience cosmique. L'infinité du Divin ne peut pas être appréhendée complètement par un moyen limité, y compris la religion. Le Divin ne peut être réalisé que par une expérience intérieure et non par la lecture de livres ou de discussions intellectuelles, ou encore la description qu'en feraient les autres.

Le yoga du feu (homam) est une méthode accélérée pour engendrer une transformation intérieure et découvrir le Divin en soi-même. Ce n'est pas sans raison que le feu est considéré comme sacré dans de nombreuses religions et cultures, et qu'il est utilisé comme un moyen de se relier au Divin. Cependant, il n'est pas nécessaire d'abandonner sa propre foi, ni sa conception personnelle du Divin, pour profiter du yoga du feu se rapprocher du Divin par son entremise.

Quelques lignes directrices utiles

S'en tenir autant que possible à une alimentation végétarienne améliorera la capacité du yoga du feu à générer transformation et clarté. Au minimum, il est idéal de ne pas consommer de viande dans les 12 heures qui précèdent le feu sacré (homam). Bien qu'il ne s'agisse pas d'une règle absolue, ce conseil s'avèrera très utile.

Le Yoga du Feu peut être effectué n'importe quand. Cependant, offrir ce rituel une heure avant le lever du soleil ou une heure après son coucher s'avère particulièrement propice à une expérience agréable. Si l'on s'abstient de consommer de la nourriture 1 à 2 heures avant le feu, cela maximisera l'attention. Videz vos intestins avant le homam et prenez un bain ou une douche. Pour une meilleure expérience, l'estomac devrait être vide durant le rituel.

Le matériel nécessaire pour votre rituel

À avoir

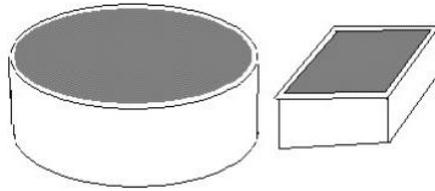
- Un foyer ou un contenant métallique placé dans la cheminée ou à l'extérieur de la maison (voir la section « Préparations avant le Yoga du Feu » ci-dessous pour plus d'informations)
- Du bois de chauffage ou des morceaux de bois. En guise d'alternative, pour réduire la fumée on peut utiliser des morceaux de coprah (noix de coco sèche) disponibles dans les magasins indiens
- Du beurre clarifié ou de l'huile (voir la section «Préparations avant le Yoga du Feu» ci-dessous pour plus d'informations)
- Une cuillère en bois ou en cuivre (ou une petite louche) pour offrir le beurre clarifié (ou l'huile) dans le feu
- Des morceaux de camphre
- Des grains de riz non cuit ou d'autres grains (blé ou orge)
- Une petite lampe, consistant en une mèche qui peut être allumée dans de l'huile de sésame ou une autre huile. Une bougie peut aussi être utilisée comme alternative.
- Une boîte d'allumettes pour allumer le feu
- Une tasse/timbale/verre pour conserver de l'eau et une cuillère pour prendre de l'eau. Préférentiellement en argent ou en cuivre. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser le fer, le papier ou même le plastique.
- De l'eau

Optionnel

- De la poudre de Safran des Indes (Turmeric ou curcuma) et du kumkum (vermillon)
- Des fleurs ou des pétales de fleurs
- Des graines de sésame (noires, brunes ou blanches), du riz ou des grains soufflés, des noix/graines (cajou, amandes, pistaches, graines de tournesol ou de citrouille, etc.) Des fruits (petits ou gros) sont également acceptables, si votre feu est suffisamment grand pour les brûler. Tout ceci est optionnel
- Un bâton d'encens si vous en avez, à faire brûler proche du feu

Préparations avant le yoga du feu

Foyer: On peut pratiquer le yoga du feu (homam) dans un foyer creusé à même le sol. On peut aussi utiliser n'importe quel contenant métallique de base circulaire ou carrée comme foyer (appelé « homa kundam »). On peut alors le placer dans une cheminée ou à l'extérieur et y faire son rituel. Lorsque vous utilisez un contenant métallique comme foyer, des matériaux comme le cuivre, l'argent, le laiton et le bronze s'avèrent meilleurs que l'acier et le fer. Placez quelques briques sur le sol avec un petit espace entre elles et placez-y le contenant métallique, afin que le sol ne surchauffe pas. On peut aussi creuser un foyer extérieur dans le sol. Un carré dont le côté mesure 1 ou 2 pieds (30 à 60 cm) et dont la profondeur correspond à la moitié du côté est recommandé.



Carburant pour la combustion: Du bois de chauffage ou des morceaux/granules de bois peuvent être brûlés dans le foyer / homa kundam. Les morceaux de noix de coco séchée (connus sous le nom de coprah et disponibles dans les magasins Indiens) peuvent également être utilisés pour réduire la fumée. Plusieurs autres matériaux comme les graines de sésame, les céréales, les fruits secs et les noix peuvent également être offerts (ils sont facultatifs). Du beurre clarifié ou de l'huile peuvent être utilisés pour faciliter la combustion des matériaux. Le bon équilibre d'huile et de matières sèches garantit une bonne combustion et aussi une fumée moindre. Le beurre clarifié est disponible dans les magasins indiens sous le nom de «ghee». On peut le préparer à la maison en faisant fondre du beurre biologique à basse température et en filtrant la matière noire qui se sépare du liquide fondu. En l'absence de beurre clarifié, on peut également utiliser de l'huile de sésame ou de l'huile d'olive ou de l'huile végétale.

Autres préparations:

- 1) Remplir d'eau le verre / timballe / tasse et y placer la cuillère
- 2) Installez-vous devant le foyer / homa kundam. Idéalement, vous devriez faire face à l'Est; le foyer devrait être devant vous, c'est-à-dire que le foyer devrait se trouver à l'Est de vous
- 3) Si vous ne pouvez pas vous asseoir par terre, vous pouvez vous asseoir sur une chaise. Dans ce cas, placez le foyer sur une table plus haute que la chaise. Idéalement, la base du foyer devrait être placée plus haut que vous
- (4) Si vous utilisez des noix de coco sèches, coupez-les en petits morceaux. Des morceaux de 1 pouce x 1 pouce sont utiles (2.5 x 2.5cm).

Procédure de yoga du feu

Début

Remerciez d'abord la Terre notre Mère pour nous avoir portés et donné tout ce que nous avons. Pensez ensuite au Seigneur Ganapati, lequel personnifie un aspect de notre conscience qui aide à éviter et à surmonter les obstacles dans nos vies. Si vous préférez, pensez plutôt au Divin tel que vous le concevez normalement (par exemple, comme une forme masculine ou féminine ressemblant à l'homme, ou bien comme une lumière, un son ou une énergie). Pensez ensuite à vos parents, ancêtres, guides, sages et prophètes du passé, pour tout ce qu'ils vous ont apporté.

Prenez un verre / tasse / verre d'eau. Prenez trois cuillerées d'eau, buvez-les en disant successivement: «Ceci est pour Keshava», «Ceci est pour Nārāyaṇa» et «Ceci est pour Mādhava». En prononçant ces trois noms, contemplez les aspects du Divin qui soutiennent respectivement les domaines physique, mental et spirituel de la création.

Prenez les grains de riz non cuits dans la main (ou les autres grains choisis). Si vous avez du curcuma (turmeric) ou du vermillon (kumkum), frottez les grains avec et utilisez ces grains colorés. Priez Ganapati (voir description ci-dessus): "O Ganapati! Je Te prie d'enlever les obstacles à mon rituel du Yoga du Feu (homam) ». Respirez, expirez lentement et calmement, avec un esprit détendu. Assurez-vous que votre respiration soit calme et régulière (la respiration agitée est le signe d'un esprit agité et la respiration calme, celle d'un esprit calme. L'esprit peut ainsi être contrôlé par le contrôle de la respiration).

Maintenant, formulez un vœu : « Je vais maintenant faire ce rituel du feu aussi bien que je le peux, comme un humble service au Divin ». Déposez alors les grains de riz qui étaient dans votre main dans le foyer.

Offrandes préliminaires

Allumez la mèche de la lampe (ou de la bougie). Prenez de l'eau avec la cuillère et aspergez-en un peu sur vous et sur le foyer (homa kundam). Imaginez que le foyer et les environs sont maintenant débarrassés des influences et des pensées négatives.

Prenez un petit morceau de camphre, allumez-le avec la lampe / bougie et placez le morceau de camphre en feu au milieu du foyer.

om bhūrbhuvassuvarom

Ô, hommage aux contrôleurs des plans physique, mental et spirituel. Amen.

Placez des morceaux de noix de coco ou de bois secs autour / au-dessus du camphre en combustion et assurez-vous qu'ils prennent feu.

Maintenant, nous faisons des offrandes à divers *aspects* de Divin. Ceux-ci sont responsables de limiter notre conscience à une petite partie du plan physique. Nous leur rendons hommage afin qu'ils libèrent notre conscience et qu'elle fasse l'expérience de divers plans physique, mental et spirituel; dans son éveil la conscience s'élève à travers les trois canaux subtils suivant – (1) le canal solaire de la raison, (2) le canal lunaire des sentiments (3) le canal central et caché de la perception directe.

Offrez cinq gouttes de beurre clarifié (ou d'huile) en disant les cinq mantras suivants:

om prajāpataye svāhā | (Ceci est pour Prajapati, Amen. NOTE: Prajapati est l'aspect du Divin qui limite notre conscience à une petite partie du monde physique dans lequel nous sommes nés)

om indrāya svāhā | (Ceci est pour Indra, Amen. NOTE: Indra est l'aspect du Divin qui libère notre conscience afin qu'elle fasse l'expérience de divers plans physiques, mentaux et spirituels en s'élevant à travers le canal central de la perception directe).

om agnaye svāhā | (Ceci est pour Agni, Amen. NOTE: Agni est l'aspect du Divin qui libère notre conscience afin qu'elle fasse l'expérience de divers plans physiques, mentaux et spirituels en s'élevant à travers le canal solaire lié au raisonnement).

om somāya svāhā | (Ceci est pour Soma, Amen. NOTE: Soma est l'aspect du Divin qui libère notre conscience afin qu'elle fasse l'expérience de divers plans physiques, mentaux et spirituels en s'élevant à travers le canal lunaire des sentiments)

om bhūrbhuvassuvarom svāhā | (Aux contrôleurs des domaines physique, mental et spirituel. Amen)

Faites alors une offrande à Ganapati :

Om gam Gaṇapataye namaḥ svāhā (Ceci est pour Ganapati, Amen. Note : Ganapati ou Ganesha est une personnification d'un aspect de notre conscience qui nous aide à éviter et surmonter les obstacles dans notre vie)

Partie principale du rituel du feu (Homam)

Maintenant, imaginez que le Divin est présent dans le feu et qu'il acceptera vos offrandes et vos prières via le feu. Pensez au Divin avec le nom qui vous convient le mieux (par exemple : Dieu, le Tout-puissant, le Saint-Esprit, Allah, Ahura Mazda, Brahman, Atman, Soi Suprême, Être Cosmique, Seigneur Krishna, Seigneur Shiva, Seigneur Narayana, Mère Durga, Mère Mahalakshmi, Mère Parashakti, Savita, etc.) et dans votre façon de penser habituelle (c'est-à-dire en tant qu'homme ou femme, forme humaine, lumière, son ou énergie). Bien que le Divin soit au-delà des formes, on peut tout à fait l'imaginer sous une forme spécifique, selon notre préférence et notre conditionnement, cela afin de faciliter la connexion.

Quelle que soit votre conception du Divin, imaginez qu'elle est désormais présente dans le feu et prête à recevoir vos offrandes et vos prières. Prononcez un chant sacré ou une prière de votre choix. Chantez-le autant de fois que vous le pouvez, en fonction du temps que vous pouvez consacrer au rituel. Après chaque récitation, ajoutez l'incantation «svāhā» («j'offre par le feu») et faites une offrande dans le feu. Vous pouvez offrir du ghee / beurre clarifié (ou de l'huile) et divers autres matériaux. Le chant ou la prière sacrés que vous choisirez peuvent être dans n'importe quelle langue (par exemple le sanscrit, l'hébreu, l'arabe, l'araméen, le grec, l'anglais, l'hindi, l'ourdou, etc.). Si une combinaison de syllabes a été utilisée par de nombreuses personnes dans le passé dans le cadre de leur pratique spirituelle, cette combinaison devient plus puissante avec le temps. Bien que vous puissiez également faire votre propre prière, il est préférable de recourir à une prière qui a été répétée par de nombreux chercheurs spirituels au cours de l'histoire. On peut trouver beaucoup de telles prières et de chants sacrés dans sa propre foi et les utiliser.

Par exemple, quelqu'un ayant foi dans le Coran peut choisir une sourate coranique et l'utiliser. En le faisant, imaginez que Dieu est vraiment dans le feu, qu'Il écoute votre chant et reçoit vos offrandes et vos prières. Ayez un esprit rempli de révérence, d'humilité et d'abandon, et soyez reconnaissant envers le feu. Si vous n'avez pas de préférence particulière pour un chant / prière sacré(e) et cherchez des suggestions, vous pouvez utiliser le mantra de Ganapati ci-dessus (donné à la fin de la section "Offrandes préliminaires"). Imaginez une Divinité à la tête d'éléphant qui personnifie l'aspect de notre conscience qui nous aide à éviter et à surmonter les obstacles de notre vie et qui stabilise notre personnalité, notre caractère et notre vie.

Offrandes finales

Maintenant, nous remercions les Divinités (divers aspects du Divin) contrôlant les expériences de notre conscience. Les domaines physique, mental et spirituel sont contrôlés par les dieux du Feu, du Vent et du Soleil. Le Feu, le transformateur, crée la réalité physique en traitant les éléments à travers les sens physiques et en les transformant en expériences physiques. Le Vent, la force motrice, crée la réalité mentale en déplaçant les notions et les concepts dans l'esprit. Le Soleil, le luminaire, montre la réalité spirituelle en éclairant la Divinité présente en toute chose. Chaque être de cet univers, chaque objet, chaque expérience et chaque notion est créé, maintenu et détruit par les aspects suivants du Divin : Créateur, Protecteur et Destructeur. Nous les remercions aussi.

Dites les lignes suivantes et offrez une goutte de beurre clarifié (ou d'huile) au feu après chaque ligne:

om bhūḥ agnaye svāhā | (Ceci est pour le Feu, qui contrôle le plan physique, Amen)

om bhuvah vāyave svāhā | (Ceci est pour le Vent, qui contrôle le plan mental, Amen)

om suvah sūryāya svāhā | (Ceci est pour le Soleil, qui contrôle le plan spirituel, Amen)

om bhūrbhuvassuvah svāhā | (Ceci est pour le Créateur des plans physique, mental et spirituel, Amen)

om viṣṇave svāhā | (Ceci est pour Vishnu, Amen. NOTE: Vishnu est celui qui soutient le monde, tout ce qui est créé, incluant les personnes, les êtres, les objets et les expériences tant physiques que mentales ou spirituelles)

om rudrāya svāhā | (Ceci est pour Rudra, Amen. NOTE: Rudra est le Destructeur, qui réduit en cendres ce qui a été créé, incluant les personnes, les êtres, les objets et les expériences tant physiques que mentales ou spirituelles.)

À la fin, aspergez un peu d'eau sur votre main droite.

Offrande finale – Abandon complet

En disant «Om» (Amen), versez un filet de beurre clarifié (ou d'huile) de la cuillère dans le feu. Essayez de couvrir différentes parties du foyer pour qu'il y ait un grand feu partout. Lorsque le feu s'embrase et devient important, vous pouvez faire l'offrande finale censée symboliser l'abandon complet et inconditionnel au Divin. La taille de l'offrande finale peut être légèrement supérieure à celle des offres précédentes et elle pourra brûler seule pendant un certain temps. Vous pourrez alors cesser de vous occuper du feu pour méditer les yeux fermés.

Une noix de coco séchée entière (ou une moitié), de même qu'un fruit sec trempé dans du beurre clarifié ou de l'huile constituent une bonne offrande finale. Faites votre offrande au feu après avoir récité une dernière fois le chant sacré (ou la prière) que vous aviez utilisé dans la «Partie principale du rituel» ci-dessus.

Offrez encore une goutte de beurre clarifié (ou d'huile) pour remercier le feu d'avoir amené les offrandes vers le Divin:

om agnaye saptavate svāhā | (Ceci est pour remercier les sept aspects du dieu du feu, Amen)

Maintenant, gardez le dos droit et les yeux fermés. Méditez pendant 5 à 10 minutes pendant que l'offrande finale (symbolisant l'abandon total) brûle. Vous trouverez quelques conseils sur la méditation plus bas. À la fin de la méditation, remerciez mentalement le dieu du feu pour sa coopération dans le rituel.

Alors, dites :

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ | (Que la paix soit parmi nous, Amen)

Conseils sur la méditation :

Il est dans la nature de l'esprit d'errer et de penser à des milliers de choses. Un esprit véritablement concentré peut être très puissant et la méditation est une pratique qui permet de calmer l'esprit et de le concentrer sur une seule chose. Durant la méditation, nous essayons de concentrer l'esprit sur un chant sacré ou une prière ou une image visualisée dans l'esprit ou encore une idée mentale. Cependant, malgré nos efforts, l'esprit ira toujours ici et là, car c'est sa nature. Se frustrer n'aide pas et aggrave les choses. Chaque fois que vous prenez conscience que vous pensez à quelque chose, reconnaissez-le simplement et ramenez calmement votre esprit sur le point focal que vous utilisiez (chant, idée ou image sacrée, etc.). Si l'esprit s'éloigne à nouveau, ramenez-le calmement. Continuez à le faire patiemment. Avec la pratique, le temps viendra où l'esprit sera entièrement concentré sur une chose et oubliera tout le reste. Quand cela se produira, vous vous sentirez profondément bien.

Trucs et astuces pratiques

Voici quelques astuces relatives aux aspects pratiques du yoga au feu:

(1) Au début, il peut y avoir des problèmes avec le maintien du feu. De nouveaux morceaux de noix de coco secs (ou des morceaux de bois) devraient être mis dans le feu pendant que les vieux morceaux sont encore en train de brûler, afin de maintenir le feu. La capacité d'estimer combien de temps chaque objet brûle s'améliorera avec le temps.

(2) Si le feu est complètement éteint, saupoudrez de la poudre de camphre sur les morceaux chauds peut ramener le feu. Ce feu peut être alors entretenu en plaçant de nouvelles pièces (bois, pièces de noix de coco sèches, etc.). Si le feu disparaît complètement, vous devrez peut-être l'allumer à nouveau. Après la pratique, vous saurez comment maintenir le feu.

(3) Si seulement une goutte de beurre clarifié ou d'huile est offerte à chaque fois, cela génère moins de fumée. Assurez-vous de ne pas mettre trop de beurre ou d'huile clarifié, auquel cas il s'accumulera au fond du foyer sous la forme d'une flaque.

(4) Si l'on met beaucoup d'huile dans une poêle et qu'on la chauffe, cela génère de la fumée. Si vous mettez trop peu d'huile dans une poêle et essayez de faire frire les légumes, ils brûlent et génèrent de la fumée. Si l'on met le bon équilibre entre huile et légumes, ils seront bien cuits et il n'y aura pas de fumée. De même, si l'on met le bon équilibre entre huile et matériaux solides (bois, céréales, etc.), ils brûleront avec un minimum de fumée.

(5) Avec des morceaux de noix de coco séchée (coprah) comme combustible principal, la fumée sera minimisée. Mais il y aura inévitablement de la fumée à la fin, quand le feu s'éteindra.

(6) Il est souhaitable de maintenir le corps aussi immobile que possible, en ne faisant que très peu bouger les parties du corps qui doivent bouger (bras et bouche, par exemple). Cela maximisera les avantages du yoga du feu.

(7) Lorsque le rituel du feu est terminé, ne l'éteignez pas en versant de l'eau ou du sable dessus. Laissez le feu s'éteindre naturellement, par lui-même. Avec la pratique, vous saurez quelle quantité de matériau utiliser pour brûler, de sorte que le feu disparaîtra rapidement à la fin du yoga du feu. Si vous mettez trop peu de matériau, le feu disparaîtra durant votre méditation. Si vous mettez trop de matériau combustible, il brûlera pendant un certain temps même après que vous aurez terminé et vous serez levé(e). Commencez avec moins de matériaux et augmentez lentement leur quantité. Ainsi, vous pourrez déterminer la quantité de matière que nécessite votre rituel.

En conclusion.

Adorer le Divin par le biais du feu est une méthode accélérée pour amener une transformation interne et approcher le Divin en soi-même. Ce n'est pas sans raison que le feu est considéré comme sacré dans de nombreuses religions et cultures et qu'il est utilisé comme moyen de se connecter au Divin. On peut s'en tenir à sa foi et à son concept de dieu, tout en tirant parti du yoga du feu et en s'appuyant sur le feu comme intermédiaire. Le yoga du feu apporte d'abord calme et équilibre à l'esprit, puis il contrôle diverses faiblesses mentales et brûle les impuretés de la conscience. Finalement, lorsque nous sommes prêts, la conscience individuelle fusionne avec la conscience cosmique. La preuve vient par l'expérience. On peut faire le yoga du feu pendant quelques semaines et constater par soi-même son impact sur son état mental.