

Refl' Acti*n*

Voyager sur le même fleuve à travers différentes eaux: réflexions du monde de la méditation

Francesca Salmeri

In collaborazione con:
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.
Youthmakers Hub
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

Tables des matières

Voyager sur le même fleuve à travers des eaux différentes:
réflexions du monde de la méditation3

L'habitus: l'habitude come clé de lecture commune dans les pratiques
de méditations4

Interview à Arturas Deltuva.....9

Bibliographie.....13

Voyager sur le même fleuve à travers des eaux différentes: réflexions du monde de la méditation

*The world turns softly
Not to spill its lakes and rivers.
The water is held in its arms
And the sky is held in the water.
What is water,
That pours silver,
And can hold the sky?¹*

L'histoire des pratiques de méditation est très ancienne et très complexe. Elle recueille des siècles d'évolutions philosophiques et religieuses qui puisent dans de nombreuses cultures et pays différents. Dans cet article, nous tenterons de proposer une brève introduction aux plus grandes écoles de pensée méditative, en retraçant leurs lieux et époques historiques. Suivra une courte interview avec Arturas Deltuva², un expert Vipassana³ qui a gentiment accepté de nous parler de son expérience dans le monde de la méditation.

L'un des aspects les plus problématiques du traitement du sujet de la méditation par écrit réside précisément dans le fait que la plupart des écoles de pensée méditative préfèrent la forme orale et expérimentale à la forme écrite. Notre but ne sera donc pas de décrire ou de définir l'indescriptible ou l'indéfinissable ; notre but est de fournir quelques pistes de réflexions sur les aspects communs entre la méditation, la contemplation et la réflexion convergent.

¹ Conkling, Hilda, *Poems by a Little Girl*, Frederick A. Stokes Company, 1920 [Per saperne di più](#)

² Consultant expert avec une expérience professionnelle avérée dans le secteur de la formation professionnelle et du coaching. Expert dans les organisations sans but lucratif, apprentissage expérientiel, formation de formateurs, développement professionnel, conseil et coaching en ressources humaines. Professionnel de l'entrepreneuriat avec un doctorat en philosophie (Ph.D.) axé sur la psychologie du groupe éducatif à Vilniaus Universitetas [Linkedin profile](#)

³ Le terme signifie littéralement "voir profondément, vision profonde" fait référence à une technique méditative spécifique d'origine indienne, axée sur l'acquisition du contrôle des sens et des passions de l'âme afin de développer la capacité de concentration et la sérénité mentale et spirituelle.

L'*habitus*: l'habitude come clé de lecture commune dans les pratiques de méditations

Chez les anciens Romains, le mot *habitus* jouait un rôle fondamental et important. Le terme faisait référence non seulement au vêtement, différent pour chaque rôle et classe sociale, mais aussi, conceptuellement, à ce que nous appelons aujourd'hui l'habitude. Une action répétée du temps qui forme le caractère ou le corps de la personne qui l'exécute. Bien que le terme latin soit d'un point de vue grammatical masculin, d'un point de vue conceptuel l'*habitus* est ce qui représente le plus le sens de la neutralité. L'habitude en elle-même n'est pas bonne, elle n'est pas mauvaise ; avant de devenir une habitude, ce n'est rien de plus qu'une action qui n'a pas encore révélé ses conséquences à long terme. En ce sens, le mot latin attire l'attention sur le dicton bien connu, "la robe ne fait pas le moine" qui nous rappelle que ce n'est pas la robe, mais l'action, qui nous raconte l'histoire des personnes que nous affrontons. Bien que le monde de la méditation soit à considérer du point de vue culturel et historique comme un vaste corpus de théories et de pratiques différentes qui ne relèvent pas d'une définition générique unique, certainement l'un des points communs entre les nombreuses théories et pratiques est précisément celui d'être basé sur l'hypothèse de bonnes habitudes, capables de transformer la perception, l'état d'esprit et parfois de santé, de l'être humain.

L'histoire des pratiques méditatives a ses racines en Inde en 5000 avant JC, dont témoignent certaines peintures murales de personnes dans une pose méditative les yeux mi-clos. Les textes les plus anciens faisant référence à la méditation remontent à 1500 avant JC, les Védas ⁴ sacrés. Au 6ème siècle avant JC les histoires anciennes et inspirantes sur Lao Tze et Siddarta Gautama remontent à la fin. Les traditions philosophiques et mystiques de l'hindouisme, du taoïsme et du bouddhisme se rejoignent et divergent en termes d'applications et de techniques, mais beaucoup convergent sur les buts et les objectifs des techniques de méditation : libérer l'homme de la souffrance du corps et de la vie quotidienne afin de se reconcilier avec la nature, avec Dieu, avec le spirituel qui mène au bien-être et à la sérénité.

⁴ Le sens du terme est la connaissance sacrée. Une collection de littérature sacrée transmise par les *rishis*, les plus anciens sages reconnus par la religion védique, dans laquelle les disciples trouvaient des indications sur la façon de rejoindre leur conscience la plus profonde et à travers leur propre spiritualité pour atteindre le divin.

Bien que les différentes traditions émergent dans différents pays et à différentes époques, cela semble être la donnée la plus commune : il y a un malheur inhérent à l'homme qui découle du fait qu'il s'est éloigné de ce que de nombreuses théories méditatives définissent sa vraie nature, qui est précisément la nature elle-même, dans sa simplicité dépourvue de toute attribution conceptuelle et de tout jugement. Pour lutter contre la souffrance, l'homme peut et, dans un certain sens dans les théories mystiques, doit pouvoir se rapprocher de sa vraie nature, rejoindre *l'authenticité*⁵, le divin, et sa paix intérieure profonde. Pour pouvoir atteindre cet état de béatitude intérieure et de sérénité, l'homme doit être capable de reconnaître ce qui est nocif et n'appartient pas à sa propre nature.

Les premiers enseignements sur le chemin à (re)parcourir pour la réunification de l'homme avec lui-même se trouvent dans les textes védiques, qui ont été composés et transmis, de 1500 à 500 av. environ, uniquement sous forme orale du maître au disciple, sans l'usage de l'écrit⁶. Les écritures védiques, indiquées par le terme Samhita, sont composées de quatre noyaux *fondamentaux* : *Rigveda*, *Samaveda*, *Yajurveda* et *Artharvave*⁷. Outre la métaphysique et le contenu purement spirituel et philosophique de l'œuvre, les textes Veda contiennent différents mantras, sons/termes cosmiques, dont l'utilisation dans les pratiques méditatives et contemplatives est fondamentale. Le *mantra* est dans les visions mystiques hindoues un "*objet*" sacré grâce à la répétition duquel l'homme est facilité et soutenu dans son chemin de retrouvailles avec le divin. Les méditations mantriques se matérialisent dans la répétition de paroles, de sons ou de prières qui invitent les divinités de leur monde céleste à la terre des hommes. Par un abandon sincère et confiant au mantra, tel que le Om le plus sacré, le cœur et l'esprit du disciple fusionnent lui permettant de rejoindre la demeure céleste des divinités.

Dans la tradition védique, il est possible d'identifier une quantité énorme de pratiques méditatives et contemplatives utiles à l'homme pour la réalisation de son propre bonheur - qui, comme nous l'avons mentionné, coïncide avec la vraie nature de l'être humain, avec sa sérénité et ses retrouvailles avec le Soi authentique et plus profond - parmi lesquels beaucoup entretiennent une relation privilégiée avec les quatre éléments de la nature. Entre toutes, l'eau a un rôle de première importance, non seulement dans la tradition védique mais aussi dans la littérature bouddhique ou taoïste.

⁵ Michael Witzel, *Vedas and Upaniṣads in The Blackwell Companion to Hinduism* (a cura di Gavin Flood). Oxford, Blackwell Publishing, 2003

⁶ Michael Witzel, *Vedas and Upaniṣads in The Blackwell Companion to Hinduism* (a cura di Gavin Flood). Oxford, Blackwell Publishing, 2003

⁷ Respectivement: *Veda degl'inni*, *Veda delle melodie*, *Veda delle preghiere e delle formule* e *Veda degli incantamenti*.

L'eau est fluide, douce et cédante. Mais l'eau usera la roche, qui est rigide et ne peut pas céder. En règle générale, tout ce qui est fluide, doux et souple l'emportera sur tout ce qui est rigide et dur. C'est un autre paradoxe : ce qui est doux est fort⁸.

Dans les Védas, l'une des figures les plus fascinantes de la première traduction hindoue est celle d'Agni⁹, une divinité dans laquelle l'eau et le feu coexistent, représentant l'un des principes fondamentaux de la tradition védique : la négation de toute forme de dualisme. Dans la tradition de la pensée occidentale, le concept de dualisme est présent sous plusieurs formes : bien et mal, corps et esprit, pensée et action sont autant d'exemples de concepts souvent lus et considérés séparément et en opposition les uns avec les autres. Dans la pensée orientale, cette vision dualiste de la réalité est remplacée par une idée du monde et de la nature dans laquelle le mal, la corporéité, la pensée existent certes, mais ce ne sont pas des concepts vus en opposition et en séparation d'avec la réalité. Le mal, par exemple, n'est pas une entité qui s'installe, mais une réalité habituelle vécue par l'être humain qui s'éloigne de la nature et de la réalité. À la lumière de cela, il est très intéressant d'étudier la prise en compte du corps et de la sensorialité typique de nombreuses pratiques méditatives. Le corps et ses fonctions sont souvent des moyens privilégiés pour les différentes techniques méditatives : concentration sur le souffle, véhicule principal et privilégié de nombreuses pratiques méditatives ; la reconnaissance des différents chakras¹⁰ situés dans des parties spécifiques du corps humain ; le sexe¹¹ lu comme un moyen de joindre la nature et le divin dans la tradition taoïste, etc.

Voyons plus précisément quelques-unes des techniques méditatives recueillies dans les textes mystiques et philosophiques auxquels nous avons fait référence. Dans le Rigveda, nous trouvons le mot yoga, un terme qui fait référence à l'union avec la réalité universelle à laquelle aspire le disciple. De plus, dans les textes védiques ultérieurs, le terme yoga et pratiques yogiques reviennent comme exemples de voies possibles pour pouvoir retrouver sa propre spiritualité pour trouver la paix intérieure.

Le chemin à parcourir¹² consiste en huit étapes de mise en œuvre dans lesquelles chacune des étapes est inextricablement liée à la précédente :

1. Abstinenances morales Yamale : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, etc. ;
2. Niyama (les observances à observer pour atteindre les vertus pureté, quiétude, dévotion, etc.) ;

⁸ Attribué à Lao Tze.

⁹ [Approfondissement sur Agni](#)

¹⁰ [Approfondissement sur Chakra](#)

¹¹ Needham, Joseph. *Science and Civilization in China*, 5:2. Cambridge: Cambridge University, 1983.

¹² Ici on fait référence aux pratiques recueillies et codifiées par Patanjali au II^e siècle a.C. Pour approfondir :

<https://en.wikipedia.org/wiki/Patanjali>

3. Asana (la position méditative du corps);
4. Pranayama (contrôle de la respiration et arrêt de la respiration) ;
5. Pratyahara (contrôle des sens) ;
6. Dharana (concentration sur un objet choisi) ;
7. Dhyana (méditation) ;
8. Samadhi (l'absorption et l'arrêt de l'activité mentale).

Pour réussir la réalisation des huit phases, l'homme peut et doit remplacer toute pensée négative par une pensée opposée, liée au bien, à la nature dans sa simplicité et à la pureté, qui est le premier outil pour combattre l'impureté de l'esprit, la première cause du mal-être de l'être humain. Cette technique de substitution de pensée se retrouve également dans les discours sur le Dharma dans lesquels Bouddha l'énumère aux côtés de plusieurs autres systèmes pour combattre ce qui empêche le disciple de suivre son propre chemin spirituel.

Tout d'abord, ceux qui abordent la méditation dans le but de retrouver plus de sérénité et de conscience de soi, sont invités à pratiquer la maîtrise des sens. Il ne s'agit pas d'éliminer l'aspect sensoriel de sa vie, mais d'en devenir maître en apprenant à le connaître pour ne pas être soumis aux désirs et aux souffrances.

Parmi les nombreuses formes de méditation typiques de la philosophie bouddhique on trouve par exemple la *méditation de pleine conscience* dont le but est de se focaliser sur l'esprit pour observer la montée des pensées et observer leur mouvement, venant les lâcher. L'exercice pratiqué avec habitude aide un homme à ne pas retenir ou à ne pas s'attacher à ces pensées qui peuvent lui causer de l'anxiété et de la négativité. Pour atteindre la pleine conscience de soi, cet exercice de concentration ne suffit pas, celui qui s'engage sur le chemin de la conscience devra passer par une deuxième phase méditative, plus complexe et profonde, celle de *Vipassana*, ou vision profonde.

Un exemple clair de l'utilisation du corps dans les techniques de méditation bouddhistes est celui de la méditation Samatha, un terme qui se traduit par *Rester calme*. Il se développe en neuf étapes :

1. Amenez votre esprit vers l'intérieur, en contrôlant votre respiration ou en vous concentrant sur un objet extérieur ou un mantra.
2. Concentrez-vous sur l'attention qui est dirigée vers vous-même de manière prolongée.

3. Habituez-vous à la deuxième étape en la répétant dans le temps.
4. Augmentez le degré d'attention mentale en le fixant au fil du temps.
5. Discipliner l'attention portée à l'intérieur.
6. Amener l'esprit à la paix en supprimant les croyances, les phénomènes, les émotions et les illusions.
7. Stabilisez l'esprit dans un état exempt de pensées nuisibles.
8. Concentrez votre attention intérieure en éliminant tout dualisme.
9. Tenez-vous debout et gardez-vous en équilibre.

Parmi les nombreuses formes de *Samatha*, la pratique de la *méditation Metta* est particulièrement intéressante. Celle-ci repose sur le développement de la compassion, comme valeur universelle à déverser vers soi-même et vers tous les autres êtres vivants. Parmi les nombreuses pratiques de Metta, celle de *Theravada* est particulièrement intéressante, basée sur trois phases inspirées par la paix et le bonheur. La pratique se développe en trois phases : dans la première le vœu de paix s'adresse à soi-même, dans la seconde aux personnes qu'on aime et dans la troisième et dernière le vœu de sérénité et d'amour s'adresse à ceux avec qui on ne va pas d'accord ou avec qui nous avons eu des désaccords.

Très proches des méditations Metta se trouvent les quatre muda, développés par Lharampa Tenzin Kalden¹³. Les Mudras¹⁴ sont divisés par motivations : l'amour et le bien, la sagesse, la bodhicité et la pratique méditative. Le premier est une invitation à la nature, dans lequel il est exigé que tous les êtres vivants puissent connaître le bonheur ; la seconde est une invitation pour que chaque vie puisse être libérée de la souffrance ; la troisième est l'espoir de se réveiller du sommeil de l'ego ; la quatrième est une affirmation de conscience dans laquelle on espère pouvoir atteindre la paix mentale par la méditation continue pour le bien personnel et universel.

¹³ [Vedi il sito dedicato](#)

¹⁴ A chaque désir est associé une spécifique position symbolique des mains [Approfondissement sur Mudra](#)

Interview avec Arturas Deltuva

Bonjour, Arturas merci d'avoir accepté de participer à notre recherche. L'interview que nous allons réaliser sera recueillie dans un article de recherche faisant partie de la série de publications créées pour le projet Erasmus + Refl'action. Dans les articles précédents, nous avons étudié le sens et l'histoire du terme réflexion. Une étude approfondie sur le monde de la méditation ne pouvait pas manquer. Nous sommes vraiment curieux de connaître votre histoire grâce à votre grande expérience dans le domaine de la méditation et, plus particulièrement, de Vipassana.

- Avant d'approfondir votre expérience avec Vipassana, nous voudrions vous demander: qu'est-ce que la méditation pour vous ?

J'ai essayé différentes techniques pendant longtemps, et j'ai réalisé qu'il y avait pour moi deux éléments importants dans la méditation : c'est quelque chose qui aide à concentrer son esprit, à rester concentré et qui permet de maintenir cette concentration. Quelque chose qui vous rend capable de lire la réalité, qui autrement n'est pas accessible. Ce qui change entre Vipassana et d'autres formes de méditations, c'est le résultat final, ce qui nous a permis de voir la concentration acquise. Dans le cas de Vipassana, le résultat de la méditation, ce que nous visons, est de pouvoir voir la réalité telle qu'elle est. Et la réalité telle qu'elle est, elle est très simple. Parfois, nous évitons de le voir car cela peut nous gêner, ça peut être différent de nos désirs. Mais c'est précisément ce qui nous permet de changer la pratique constante de la méditation : elle nous rend capables de voir la réalité telle qu'elle est sans y ajouter de jugements, de peines ou de plaisirs.

- Merci beaucoup. Pouvez-vous nous décrire ce qu'est Vipassana ?

C'est presque comme je l'ai décrit. C'est un regard à l'intérieur de notre esprit qui nous permet de remarquer les mécanismes ou les habitudes de notre esprit, y compris les habitudes qui rendent notre vie misérable. Lorsque nous pouvons remarquer les mécanismes de notre esprit qui nous font souffrir, nous pouvons nous en libérer, et grâce à la pratique de la méditation et à la patience, tôt ou tard, ces mécanismes disparaissent. Par conséquent, le but de Vipassana est de nettoyer ces mécanismes de nous-mêmes qui créent la souffrance. Fondamentalement, le but est de détruire la souffrance dans notre esprit.

- Merci pour ces explications. Pouvez-vous nous raconter comment votre voyage à la découverte de Vipassana a commencé?

J'ai rencontré ce mot pour la première fois en 1990/1991. Nous avions des professeurs venant d'un institut de psychologie humaniste et deux d'entre eux ne nous l'ont pas vraiment enseigné mais m'ont présenté Vipassana en me donnant quelques premières instructions, essentiellement sur la respiration et sur le fait de rester concentré sur la respiration. Je m'exerçais pendant dix minutes / vingt minutes par jour parfois deux fois et si je ne le faisais pas, j'avais l'impression de ne pas me doucher... Je ne le faisais toujours pas de manière cohérente et sérieuse. Puis j'ai commencé à regarder autour de moi et j'ai participé à des cours qui se tenaient en Allemagne sur l'enseignement du "Dharma". Alors en 2004 j'étais là-bas, j'ai suivi ces cours, et j'ai senti que je pouvais rentrer chez moi, que j'avais vraiment découvert quelque chose. Pour moi, c'était un sentiment très fort, quand je suis rentré à la maison, il n'y avait pas de jour où je ne voulais pas faire de l'exercice deux heures par jour. Pendant ce temps, entre 1991 et 2004, j'ai pratiqué beaucoup de choses différentes, étudié la psychologie et la psychothérapie et recueilli de nombreux points de vue et pratiques différents.

- Votre première expérience a été très difficile?

Oui, émotionnellement et physiquement. Mais l'une des premières choses que j'ai apprises pendant les cours, c'est l'observation. Par exemple, observer une sensation ou un sentiment, comme la douleur. Et l'une des choses qui a changé, c'est la façon de voir la douleur, qui va et vient, alors pourquoi en avoir peur ? Et comment réagir à la douleur, ou à d'autres sensations et émotions. C'était difficile mais cela m'a tout de suite touché à quel point je pouvais changer grâce à cela.

Ce qui change, c'est le rapport avec les sensations ou les sentiments. Le plaisir aussi va et vient, comme la douleur. Mais grâce à l'observation, le rapport que vous entretenez avec, par exemple, la douleur change. Il est plus facile de la considérer comme faisant partie du voyage et non comme quelque chose qui vous empêche d'avancer.

- Pourriez-vous recommander un exercice ou une pratique pour initier une personne à Vipassana qui peut être pratiqué par n'importe qui sans avoir suivi de cours ou avoir de compétences particulières?

Le style de vie me vient à l'esprit. Suivez quelques règles simples, essayez de vous en inspirer tout au long de la journée. C'est quelque chose que tout le monde peut faire, cela n'a rien à voir avec la religion ou autre. Le style de vie est quelque chose qui aide les gens à mieux se concentrer. Évidemment, il n'est pas possible d'être parfait. Je veux dire, il est impossible de ne pas mentir complètement, ou de ne pas tuer, bien sûr, nous ne tirons pas sur les gens, mais en conduisant la voiture, nous détruisons de nombreux

éléments naturels, donc le mode de vie n'a pas besoin d'être parfait, mais vous pouvez prendre la direction de ces règles pour nous aider à mieux nous concentrer.

Une autre technique consiste à entraîner notre esprit à rester concentré. Les instructions sont très simples. Nous demandons aux personnes de s'asseoir dans une position confortable et de concentrer leur attention sur l'entrée d'air dans le nez. Restez concentré sur le déplacement de l'air vers l'intérieur et vers l'extérieur et essayez de rester concentré. L'esprit fera des allers-retours en perdant son attention et en essayant à chaque fois de se recentrer uniquement sur le mouvement de l'air. Lorsque nous remarquons que l'esprit est parti, nous pouvons revenir en arrière. C'est une technique très simple que tout le monde peut apprendre. Chaque fois que l'esprit est distrait, qu'un souvenir, qu'une conversation se concentre, l'imagination essaie de se recentrer sur la respiration. Vous pouvez commencer par essayer en restant concentré sur votre respiration pendant une minute, deux minutes, puis progresser jusqu'à cinq, dix ou même une heure. L'important est de ne pas donner trop d'informations sur ce qui va se passer grâce à ces techniques, aussi parce que chacun a ses propres temps de réaction. Un autre aspect important est de ne pas forcer ou exiger certains résultats. Cependant, pour apprendre la véritable technique Vipassana, il est toujours préférable d'avoir un guide ou de suivre un cours.

- Pouvez-vous nous faire un exemple d'un Cours qui introduit au Vipassan?

Le cours que nous organisons se déroule sur dix jours. Nous pensons que c'est le temps minimum non seulement pour obtenir les instructions de base, mais aussi pour vivre la première expérience de contact avec son intérieur profond et significatif. Pendant les dix jours les participants pratiquent le silence, ils peuvent parler avec l'organisation du cours et avec le professeur mais pas entre eux. Ils ne peuvent pas emporter avec eux des livres, des cahiers, des téléphones pour faciliter la concentration. Les gens participent de différentes manières, du participant qui vient acquérir des techniques de méditation, à ceux qui cuisinent, nettoient, s'occupent de l'organisation. Vous pouvez parler à l'enseignant, seulement à certains moments, pour demander des éclaircissements ou du soutien.

La journée se déroule ainsi : vous vous réveillez vers 4 heures du matin, c'est dur au début mais ensuite cela devient très naturel, et vous méditez pendant environ deux heures. De 6h30 à 8h nous prenons le petit déjeuner, de 8h à 11h nous avons une autre séance de méditation, même en groupe, ou vous pouvez vous promener, ou vous reposer dans votre chambre. De 11h à 13h il y a une pause déjeuner et de 13h à 17h une autre séance de méditation. De 17h à 18h, il y a une heure de repos ou de méditation de groupe. Ensuite, nous avons ce qu'on appelle la parole ou la littérature

où l'on raconte comment les séances de méditation et la journée se déroulent. Après, une autre petite séance de méditation et à 21h on va dormir. Nous méditons, mangeons et dormons principalement. C'est très simple, tout comme la réalité.

- Merci beaucoup pour votre disponibilité et votre clarté. Comme vous l'avez dit, écouter le partage d'une expérience est très différent de lire sa description.

Bibliographie

Antoine Lutz, Lawrence L Greischar, Nancy B Rawlings, Matthieu Ricard, Richard J Davidson, *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice*, 2004

Goleman, Daniel, *The meditative mind: The varieties of meditative experience*, New York: Tarcher, 1988

Kaplan, Aryeh, *Meditation and Kabbalah. Maine: Samuel Weiser, 1982.*

Kaplan, Aryeh, *Meditation and the Bible. Maine: Samuel Weiser, 1978*

Michael Witzel, *Vedas and Upaniṣads in The Blackwell Companion to Hinduism* (a cura di Gavin Flood). Oxford, Blackwell Publishing, 2003

Needham, Joseph. *Science and Civilization in China*, 5:2. Cambridge: Cambridge University, 1983

Vicenzo Noia, *Meditazione, contemplazione, mistica Orientale*, Edizioni il punto d'incontro, Vicenza 2020

Links utiles

https://en.wikipedia.org/wiki/Hilda_Conkling

<https://en.wikipedia.org/wiki/Mudra>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Patanjali>

<https://www.britannica.com/topic/Agni>

<https://www.lharampa-tenzin.ch/>

<https://www.linkedin.com/in/arturas-deltuva-2210146>

<https://www.webmd.com/balance/what-are-chakras>