

Ekāgratā

T.K. Sribhashyam nous a donné plusieurs traductions de *Ekāgratā*

Eka = un, *āgratā* = colère (l'état mental lorsque nous sommes en colère!)
Ekāgratā = concentration, attention mentale

mais aussi :

L'œil est la fenêtre de l'âme, ouverte sur le monde. Le fait de diriger le regard, et donc physiquement les globes oculaires, en direction d'un point vital avec une attention soutenue, amène à l'état d'Ekāgratā. Ekāgratā permet de gérer l'activité mentale propre à un point vital. Cet état libère le point vital de ses obstacles pour renforcer son action sur notre vie spirituelle. Chaque point vital a une action sur notre activité émotionnelle. Les points vitaux sont utilisés pour maîtriser nos sens de perception et nos émotions. T.K.S.

Enseignement de T.K. Krishnamacharya
Yogayājñavalkyam antérieur à X^e EC

Yoga sūtra de Patañjali (II^e s. EC) III/11 :

Ekāgratāyoh = de la fixation du mental sur un seul objet ; de l'état de concentration

Gheraṇḍa Samithā entre XV^e XVI^e EC

Lexique :

Eka = un, un seul, solitaire

Ekāgra = qui a un but unique, absorbé dans...

Agra = pointe - extrémité - limite

Iyengar 1985

glossaire :

Ekāgra = *eka* = un ; *agra* = la pointe. Fixé sur un seul objet ou un seul point.
Attention intense où toutes les facultés mentales« convergent » sur un seul objet.

Ekāgratā : L'état dans lequel toutes les facultés mentales « convergent » sur un seul objet.