

La revue Virtuelle de la FFY

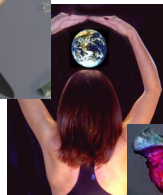
‘ Les chroniques du Yoga ‘

Publication au 3 mois - gratuit
Écrit par des maîtres en Yoga

Dans ce numéro :



La liberté une valeur universelle & spirituelle
Méditation pour la Paix
Ménopause (partie 2)
La réalité du temps
Résurrection Intérieure
Yoga à la lumière de l' Âyurveda : Les origines
' Je n' ai pas le temps de pratiquer....'



Parution No 11

Fédération Francophone de Yoga

Coordonnateur : Swami Sai Shivananda

Chronique Yoga & Traditions : Yogacharya D. Pineault

Chronique Le yoga thérapeutique : Swami Locananda

Chronique Inter-spiritualités : Yogacharya C. Sergi

Chronique Yoga & Âyurveda : Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga : Dr Nathalie Perret

Chronique libre : Yogacharya Govindan Marshall



Colloque Francophone Inter-Yogas 2015

‘ L’ Universalité du Yoga ‘

Le 17 Octobre à Montréal

Collège de Maisonneuve

Inscription

<http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2015.html>

La liberté une valeur universelle et spirituelle

Cet article propose une réflexion sur la liberté vue à travers l'esprit du yoga et de la recherche spirituelle.

La liberté a, de tout temps, été malmenée. Depuis Cain*, elle est rabrouée pour des considérations partisans, territoriales ou pécuniaires. Le yoga supporte traditionnellement les valeurs de la liberté dans les aspects les plus terre à terre jusqu'aux plus subtils. (* Dans l'ancien testament, Cain a été le premier homme à tuer son frère par jalousie.)

Traditionnellement, le yoga est une pratique fondée sur la liberté, liberté d'être et liberté de penser. Le yogi est libre de bouger son corps (asana), libre de respirer (pranayama), libre de ressentir (pratyahara) et de percevoir, il se sert de sa pensée et de sa concentration (dharana) pour atteindre les états méditatifs les plus élevés (dhyana et samadhi).

Dans ses relations aux autres, le yogi bénéficie d'une liberté décrite dans les Yama et Niyama (Yoga Sutra II.29 de Patanjali). Cette liberté est fondamentalement positive, elle vise le bien et le respect de la vie. Elle n'est pas absolue et n'inclue évidemment pas la liberté de faire du mal ou même d'enlever la vie. La liberté du yoga est supportée par les vertus de Ahimsa - la non violence et Satya - la vérité qui fait du bien.

Les récents événements terroristes qui affectent notre monde nous questionnent beaucoup sur nos libertés fondamentales. Depuis toujours le yoga affirme que le destin de l'homme réside dans l'évolution de sa conscience vers des états plus élevés.

YS I.17 Vitarka vicāra ananda asmitārūpa anugamāt sa prajñāta

La liberté s'exprime chez l'être humain, dans un discernement lumineux, à travers toutes les sphères de son existence, dans les aspects les plus grossiers jusqu'aux plus subtils.

En respectant la vie comme étant sacrée et divine et en respectant les autres êtres vivants qui sont différents, le yogi jouit de la liberté de devenir un être humain pleinement accompli dans ses actions quotidiennes, dans son vécu autant personnel que social. Libre de pourvoir à ses besoins de base qui assurent sa subsistance, l'Homme a certainement une liberté encore plus noble, celle de pouvoir s'améliorer et d'ouvrir les horizons de sa conscience. Dans cet optique, l'être humain peut aspirer à une nature toujours plus noble toujours plus grande. Lui-même limité dans son corps, l'être humain ne sera jamais limité dans sa conscience. On peut tuer l'homme, on ne tuera jamais la conscience. Telle est là la vraie liberté, une valeur universelle et spirituelle qui n'a pas de limite.



Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du YogaCentre à St-Hyacinthe. Formé en Inde, il est reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et spécialiste de l'enseignement des Yoga Sutra, du pranayama, de la méditation yoguïque et du chant sanskrit. Il est auteur de trois CD audio afin d'aider à faire connaître les Yoga Sutra en Sanskrit et en Français. www.levogacentre.com



Méditation pour la Paix

Colloque FFY 2014

guidée par Swami Sai Shivananda
accompagné à la harpe par M'Michèle
Cliquez ci-dessous

<https://www.youtube.com/watch?v=32LhvBa5XnE>

Swami Sai Shivananda, Ph.D.
Président de la Fédération Francophone de Yoga
Membre du World Council of Yoga - Patanjali Award
2012

Résurrection intérieure

par Christina Sergi, Ph.D. *Swami Christinananda*

Durant la période du printemps, alors qu'enfant, j'étais dans la cours de l'école, j'aimais me rendre près de la clôture grillagée où je pouvais admirer de l'autre côté, la floraison des arbres ou la poussée des feuilles que je contemplais avec admiration. Un matin, sur ce grillage je vis venir vers moi une minuscule chenille transparente.

Tandis que je la contemplais, elle me communiqua qu'elle se dirigeait vers sa métamorphose pour s'élever au-delà de cet espace limité afin de voler vers le sommet de l'arbre fleuri et même au-delà, vers d'autres célestes horizons. J'imaginai cette petite chenille translucide vivre sa résurrection en devenant un magnifique papillon couleur rosée, mauve et blanc. Ce matin-là, je repartis en classe avec cette nouvelle image dans mon cœur et je ressentis l'aspiration profonde de l'âme au dépassement des limites terrestres.



Ce sont ces précieux moments vécus en conscience qui nous éveillent à une réalité plus vaste et qui s'impriment dans le parcours de notre vie d'âme incarnée. Ces moments constituent en quelque sorte de petites « résurrections intérieures ». Le fait de porter attention au mouvement de la nature, de se sentir en communion avec elle, ouvre la voie à de nouveaux états d'être et perceptions sur notre expérience terrestre. Ce sont ces instants magiques d'unité avec la Vie qui tracent ainsi notre authentique récit d'âme. Du point de vue rationnel et horizontal, nous naissons et mourons, entre les deux nous vivons des hauts et des bas émotionnels, physiques ou psychiques, nous vivons dans l'abondance ou la restriction, dans la paix ou le conflit, mais à travers ces fluctuations reliées au récit extérieur de notre vie, notre vraie « histoire d'âme » provient de ces purs moments de résurrection intérieure, c'est à dire lorsque nous créons la connexion avec notre âme, qui est la source même de notre existence.



Voici venue cette merveilleuse période de l'année, l'équinoxe du printemps, qui manifeste la remontée du soleil dans le ciel, et celle du retour à la lumière plus intense, rayonnante. Tout dans la nature qui paraissait mort, renaît. Dans la tradition chrétienne, la venue de l'équinoxe est liée à la fête de Pâques, à la résurrection de Jésus. Le mot Pâques renvoie aussi au mot « Passage », c'est-à-dire, le passage d'un état d'esclave à celui d'un être libre. Voilà l'aspiration de l'âme humaine : faire le passage vers un nouvel état d'être libre, non limité, dans le corps, la conscience, le cœur l'esprit, voilà aussi le but du yoga.

En cette merveilleuse période où la nature renaît, faisons nous aussi le passage à un nouvel état d'être. Faisons ce grand saut quantique dans notre authentique Soi divin en pratiquant Ishavara pranidhana,



l'abandon au divin. Faisons brûler les vieux schèmes de pensée et de façon de faire. Entrons dans l'expérience d'une nouveauté d'être qui soit en résonnance avec notre âme. Affinons notre capacité à capter dans notre quotidien les instants de proximité avec l'âme car ce sont ces moments qui donnent une qualité et saveur à notre vie. Méditons encore et encore, car de cette reconnexion intérieure, émergeront les fruits et dons de l'âme. Transcendons les idées toute faites et cessons d'acheter l'idée que nous sommes plus que lorsque nous possédons plus. L'âme possède déjà toute les richesses et dans ce contact avec l'âme, nous accédons à la joie profonde de l'expérience de la Vie vécue pleinement. Bref, faisons le passage de l'état de chenille à celui de papillon.

La reconnexion à notre essence est le plus grand cadeau de résurrection que nous pouvons nous faire. Dans l'émerveillement de la nature qui s'éveille au printemps, on découvre le reflet des potentialités de l'âme. Plus nous nous rapprochons de notre essence, plus nous avons le sentiment de participer à la beauté, la grandeur et la symphonie de l'Âme du monde.

Souhaits d'abondance et de reconnexion en cette lumineuse période. Et heureuse résurrection. Shanti



Swami Christinananda, Ph. D. Yogacharya, Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi www.chrisitnasergi.com et Auteure du livre *L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi*, Novalis, 2011, disponible en librairie ou www.louverture.christinasergi.cm

La Ménopause (partie 2)

Symptôme par symptôme

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes et sensations de froid

C'est le symptôme le plus fréquent de la ménopause. Les bouffées de chaleur peuvent être peu inconfortables mais peuvent aussi devenir un problème majeur pour beaucoup de femmes.

Une bouffée de chaleur commence dans l'abdomen ou dans la poitrine et monte à toute vitesse vers la tête et le visage un peu comme une boule de chaleur qui se manifeste soudainement. Cela dure de quelques secondes à quelques minutes, parfois accompagnées de palpitations et de transpiration abondante, de rougeur de la peau du cou et du visage.

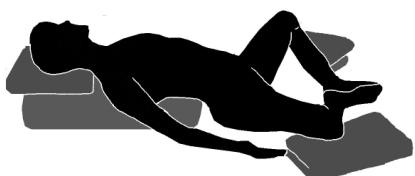
Les bouffées de chaleur ne sont pas dangereuses en soi. Elles sont un signe que l'organisme tente de s'ajuster et de trouver un nouvel équilibre hormonal, sans y réussir vraiment. Heureusement plusieurs pratiques simples peuvent être mises en place.

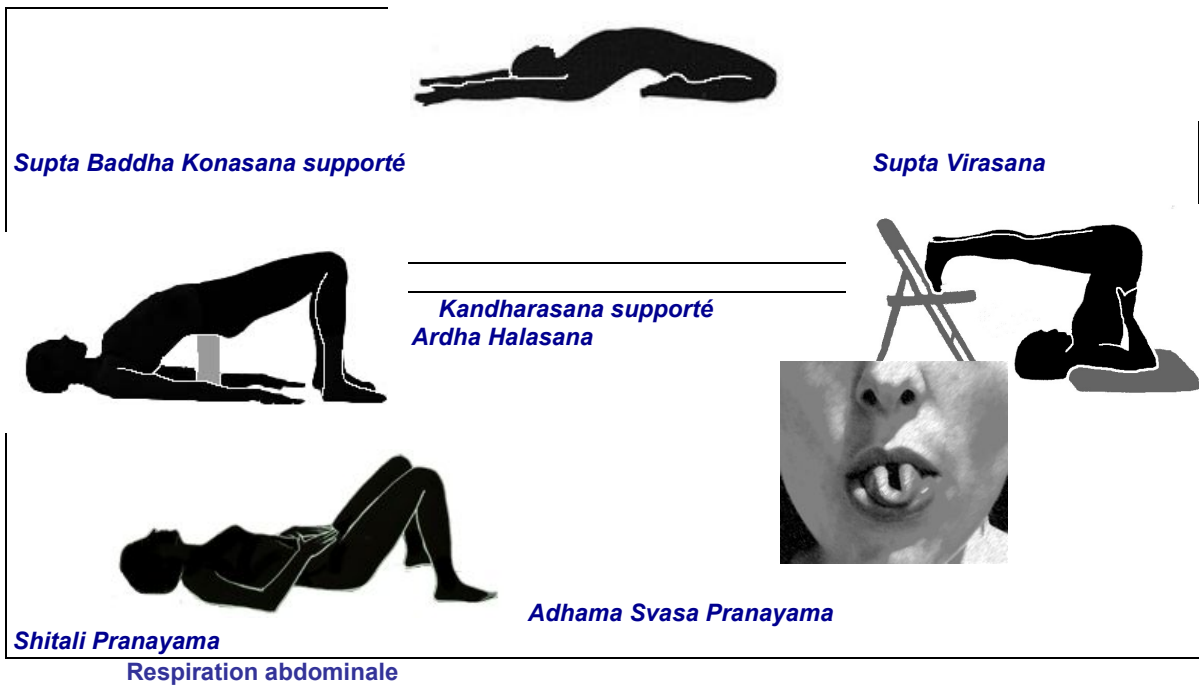
Plusieurs pratiques peuvent éliminer complètement ces symptômes. Il est important d'inclure des asanas qui sont plus rafraîchissantes et des postures de Yoga régénérant faites avec des accessoires comme des blocs, des sangles, des couvertures et des coussins. Ces postures permettent de limiter l'effort musculaire et détendent tout le système nerveux. Des postures supportées peuvent aider à une détente encore plus complète.

On retrouve par exemple *Supta Baddha Konasana*, *Supta Virasana*, *Kandharasana* ou encore *Ardha Halasana* avec les jambes qui peuvent même reposer sur une chaise.

Adhama Svasa Pranayama, la respiration abdominale pratiquée toute seule plusieurs fois par fois, permet de diminuer considérablement l'incidence des bouffées de chaleur.

Shitali Pranayama peut diminuer de manière très significative les bouffées de chaleur et prévenir les sueurs nocturnes.





Swami LocanA est co-fondatrice de *PadmaYoga*, une école de formation pour professeurs de Yoga et Yoga thérapeutes reconnue par la Fédération francophone de Yoga (FFY) et la Fédération Internationale de Yoga (IYF). À l'automne 2012, elle a été nommée directrice des programmes de formation en Yoga thérapeutique à la FFY.

Elle se spécialise dans l'enseignement du Yoga thérapeutique, des Mudra, du Raja Yoga. Elle est l'auteur et le co-auteur avec Patrick Vesin de plusieurs documents,

CD et DVD sur le Yoga. www.padma-yoga.org locana@padma-yoga.org 819-358-6038



YOGA À LA LUMIÈRE DE L'AYURVÉDA

Francine Cauchy – Swami Madhurananda

À L'ORIGINE

Au fil du temps, la connaissance a progressé autant en yoga qu'en ayurvéda par la grâce des rishis. Veda se traduit par science parfaite, connaissance, sagesse. Les textes sur l'origine du yoga et de l'ayurvéda font état de courants issus d'une même source. Ils sont la preuve de l'origine védique du yoga et les écoles védiques indiquent clairement la présence du yoga.

L'ayurvéda, science de la vie, est apparue pour les uns en tant qu'Upa-Veda de l'Atharva Veda, pour les autres en tant qu'Upa-Veda du Rig Veda. Telle que transmise actuellement, elle se réfère à des textes plus récents, Charaka Samhita et Sushruta Samhita, deux traités médicaux que l'on attribue aux médecins ayurvédiques du même nom Sushruta et Charaka. Cependant, la lignée de ces sages et médecins a commencé avant eux avec Bharadvaja, descendant de Brihaspati, le premier grand rishi de l'ayurvéda, à qui la connaissance védique a été révélée par les Dieux, puis plus tard, par Dhanvantari, un Sage et grand docteur de Bénarès (1500 ans av.J.C.). Dans la suite de cette lignée, Vasishta mentionné dans le Charaka Samhita en tant que rishi du Rigveda, fut également un des plus grands professeurs de yoga. Les deux sciences sont intimement liées et il est difficile d'évoquer l'une en ignorant l'autre. Ce qui est fascinant c'est qu'une telle sagesse se soit communiquée depuis les premiers védas jusqu'à nos jours. Chacun de ces rishis a offert le savoir qu'on lui avait transmis enrichi de sa propre expérience. Cela nous montre bien à quel point le yoga n'est pas resté figé depuis la nuit des temps mais qu'il s'est adapté pour mieux répondre au besoin des humains. Ajoutons à cela

qu'ils furent tous des modèles de détachement, ils faisaient avancer la recherche avec pour but ultime la connaissance de Soi. Une attitude qu'il serait tellement bon de retrouver.

CONCRÈTEMENT

Approfondissons le jeu des éléments abordé dans la chronique précédente, théoriquement d'abord et selon le Samkhya, cosmologie sur laquelle repose l'ayurveda. Le Samkhya est une énumération de principes qui créent la vie, individuelle et cosmique, à chaque instant et de manière simultanée et en explique l'évolution depuis l'origine de la création, du son primordial jusqu'à nous. Simultanément, le son crée l'espace, élément éther qui se condense tout en étant invisible et dispersé pour donner naissance à l'élément air. Sa condensation crée l'élément feu, énergie de la lumière, visible, qui engendre l'eau, énergie liquide, fluide, touchable mais informelle. L'eau stagne, se densifie et devient terre, matière solide, stable et formelle. Ainsi chaque élément est-il contenu dans le précédent. L'espace contient l'air qui contient le feu...et tous les éléments sont issus de l'élément éther.

DANS ASANA

Nous pouvons intégrer ce processus d'engendrement à partir de l'éther et même du son primordial dans la pratique d'asana. Dans l'immobilité, faites vibrer le mantra Om dans tout votre corps. Om remplit tout l'espace, il contient Prana, l'énergie de vie qui génère le mouvement, l'élément air, et donne une sensation plus intense de l'espace corporel par la conscience. Le mouvement crée un échauffement du fait de la condensation de l'air en feu. Le feu manifeste l'idée de lumière qui ouvre sur la perception des sensations et pratyahara. Le feu en se densifiant devient de l'eau. L'eau ajoute la fluidité, la souplesse qui amène le confort d'asana et justifie son nom. En se coagulant l'eau devient terre, solidité, stabilité, forme de la posture, immobilité, concentration et méditation. Méditation, espace de conscience où nous retournons à la source.

Je vous livre là le fruit de mon expérience, expérience spontanée et révélatrice. Entrez vous aussi dans celle-ci et ressentez. Et n'oubliez pas, que dans la prise d'asana c'est le souffle qui donne l'élan, prana en contient la perfection et vous y conduit.

Namasté



Swami Madhurananda, Yogacharya, directrice de l'Institut Vidya
Spécialiste en Yoga & Âyurveda

Je n'ai pas le temps de pratiquer le yoga ou de méditer

Par yogacharya Marshall Govindan

« Je n'ai pas le temps de pratiquer le yoga. Je n'ai pas le temps de méditer. » Si vous vous êtes entendu vous lamenter ainsi, il est maintenant temps de vous poser la question « pourquoi ? » Tout le monde dispose de vingt-quatre heures par jour. Alors ce que vous dites réellement est « la pratique du yoga et de la méditation n'est pas ma priorité. » Cela soulève la question la plus importante de votre vie : « Qu'est-ce qui détermine mes priorités ? » Pour répondre à cette question, vous devrez réfléchir aux relations qu'il y a entre *vos priorités, vos valeurs, votre culture et le yoga.*

Nous vivons dans une culture matérialiste, qui place la possession de choses matérielles au-dessus de tout. Le mot « culture » vient du latin « culte », qui signifie « vénérer », ce à quoi l'on accorde le plus de valeur. C'est pourquoi, dans une culture matérielle, les choses matérielles sont devenues les objets de vénération les plus importants.

Pour comprendre comment votre compréhension et votre pratique du yoga sont influencées par vos valeurs, réfléchissez d'abord à quelques exemples de « valeurs » :

1. Les valeurs traditionnelles yogiques : les *niyamas* ou les restrictions de l'*astanga yoga* de Patanjali : ne pas faire de mal, la vérité, la chasteté, ne pas voler, l'absence d'avidité, l'ascétisme, le spirituel, la libération, l'éveil, l'abandon, la pureté, le contentement.
2. Les vertus chrétiennes traditionnelles : la foi, l'espoir, l'amour, la charité, le salut, le pardon.
3. Les valeurs contemporaines d'individualisme, l'indépendance, « être beau », la compétition, les valeurs familiales, la science, la liberté personnelle, le patriotisme, l'écologie, la préservation de l'environnement, la simplicité volontaire, le féminisme, le végétarisme, la chrétienté, être créatif.
4. Les valeurs encouragées par les philosophes des lumières du 18e siècle : la vertu, l'honneur, la patience, la tolérance, la justice, la tempérance, l'humilité, la modération, la frugalité.

Réfléchissez ensuite à la façon dont les valeurs contemporaines occidentales ont influencé la manière de présenter le yoga aujourd'hui par rapport à la manière dont il était présenté par les Indiens qui l'ont amené en Occident comme Vivekananda et Yogananda. Ils ont présenté le yoga tout d'abord comme une approche philosophique, « la réalisation du Soi ». Par la suite, dans les années 60 et au début des années 70, les nombreux *gurus* indiens et tibétains ont présenté le yoga à l'Occident comme une « contre-culture » et une approche psychologique de découverte de soi.

Aujourd'hui, le yoga s'est adapté non seulement à la culture matérialiste, mais à l'intérieur même de cette culture, aux intérêts particuliers des individus. Par exemple, ceux qui considèrent la santé et le bien-être comme essentiels voient la pratique du yoga comme moyen de restaurer, maintenir et développer la santé. Ceux qui souhaitent « être beau » voient le yoga comme moyen de perdre du poids, de préserver leur jeunesse et leur attrait sexuel. D'autres le considèrent comme un moyen de gagner leur vie, et veulent devenir professeurs de yoga, souvent prématurément, ou thérapeutes de yoga comme plus récemment. Ceux qui souffrent du stress voient dans le yoga un moyen de relaxation ou de gestion du stress. Ceux qui cherchent la paix intérieure voient dans le yoga une façon de méditer. Ceux qui cherchent la vérité métaphysique ou la sagesse s'intéressent aux enseignements pratiques de la sagesse du yoga. Ceux qui cherchent la « libération » du cycle des naissances et des renaissances voient dans le yoga un véhicule pour en sortir. Ceux qui cherchent Dieu, ou l'éveil, considèrent les pratiques et enseignements comme un moyen de les rapprocher de leurs buts.

La façon dont le yoga est présenté par chaque professeur et pratiqué par chaque étudiant dépend du degré qu'ils accordent à ces diverses valeurs, dont celles mentionnées ci-dessus, et cela varie considérablement parmi les professeurs et les élèves.

On voit ce que l'on désire. « Les voleurs ne voient que ce qu'il y a à voler. » Les *désirs* déterminent les valeurs. Les désirs sont aussi induits par des habitudes. Les aliments que vous mangez, les distractions que vous cherchez, vos peurs et aversions, sont tous induits par des habitudes. Et le désir est ce que l'Ego ressent : « je veux, j'ai besoin, je serai », dit l'ego. L'*aspiration* est ce que ressent l'âme. L'âme cherche à se libérer des désirs sans fin de l'ego, induits par habitude, en transcendant la perspective de l'ego. Elle y parvient en cultivant la prise de conscience, le discernement, le Témoin, le « lâcher-prise » par rapport aux fausses identifications de « je suis le corps, je suis mes émotions, je suis mes pensées ». Le yoga est une pratique intégrale qui aspire à la vérité, la simplicité, la bonté et la compassion.

Même si extérieurement la pratique du yoga est similaire, la valeur que nous y attachons diffère. Par conséquent, ses effets et bénéfices seront différents. Les valeurs influencent nos choix, nos comportements et nos actions. Les valeurs naissent grâce à des objectifs et intentions, exprimés comme priorités, manifestés par les choix conscients. Ces derniers, à leur tour, vous donnent une direction, un but et un sens.

Pour atteindre votre objectif, commencez par réfléchir à la question « Qui suis-je ? » et « Qui ne suis-je pas ? » Puis « À quoi est-ce que j'accorde le plus de valeur ? » Enfin, « Quelles sont mes priorités ? » Par exemple, si votre développement spirituel et votre santé sont les choses les plus importantes et, donc, que votre pratique du yoga et de la méditation sont votre priorité, alors que cela devienne la première chose que vous fassiez chaque jour. Puis tout dans votre vie deviendra votre yoga. Tous les défis de votre vie deviendront consciemment une façon de servir le mieux possible vos plus hautes aspirations !

Les pratiques holistiques comme le yoga, lorsqu'elles sont faites régulièrement, promettent l'intégrité, l'équilibre, l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit. Cela vous permet de plonger en vous-même, d'explorer et de vous tester vous-même et de devenir conscient et libre de choisir vos objectifs, vos valeurs et votre culture. En alignant vos valeurs à votre pratique, vous commencerez à transcender les perspectives de l'ego et de toutes ses souffrances et maintiendrez la perspective de votre âme, le Témoin, c'est ce qu'est le yoga.



Marshall Govindan (ou Yogacharya M. Govindan Satchidananda) est un kriya yogi, auteur, spécialiste et éditeur d'œuvres littéraires qui se rapportent au Yoga Classique et au Tantra. Il est Président des Éditions du Kriya Yoga de Babaji et de l'Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji, un ordre laïc qui comprend plus de 28 professeurs de Kriya Yoga, enseignant dans une vingtaine de pays et dans des ashrams à Saint Etienne de Bolton au Québec, à Bangalore et Badrinath en Inde et à Colombo au Sri Lanka. M. Govindan

Satchidananda a reçu le prix honorifique « Patanjali Award » en 2014 de la « International Yoga Federation/Yoga Alliance International » www.babajiskriyayoga.net

SCIENCE ET YOGA: Qu'est-ce que la réalité?

Les sciences permettent de mieux comprendre la nature et les lois qui régissent l'univers. Le yoga et la spiritualité permettent de développer la connaissance de soi à tous les niveaux: corps physique, énergétique, mental, émotionnel, spirituel. Ainsi ces deux approches peuvent contribuer à répondre à l'une des questions fondamentales dans la quête de la vérité : « Qu'est-ce que la réalité? », pour tenter de découvrir : « Que sommes-nous? »



Première partie: L'observation de la réalité et ses limites

Alors, comment déterminer ce qui est réel? En général, on pense qu'il s'agit de ce que l'on peut voir dans notre environnement: la nature, les personnes, les animaux, les objets concrets. En science, grâce à des instruments perfectionnés (extensions de nos sens), on peut observer la matière à très petite ou très grande échelle: les molécules, les particules subatomiques ou les astres. En pratique de yoga, la réalité est liée à l'environnement (chaleur, espace...), aux accessoires utilisés, mais aussi à l'énergie, l'état d'esprit des personnes

présentes, du professeur. Tous ces facteurs peuvent influencer notre état physique, mais aussi notre mental.

En science, on observe ce qui est à l'extérieur de nous, de façon "objective". On fait des expériences qui doivent être reproductibles pour être validées. On élabore des théories pour expliquer les observations (ou vice-versa), et les résultats doivent être reconnus par la communauté scientifique.

En revanche, en yoga et spiritualité, les maîtres nous disent d'observer ce que l'on vit: nos sensations, émotions, pensées, intentions, réactions... Donc il s'agit d'une observation intérieure, subjective, et les expériences sont personnelles. On peut être guidé par des professeurs, des maîtres en yoga, des textes sacrés, un guide spirituel.

Mais, en fin de compte, il s'agit de la même démarche: il est nécessaire de faire l'expérience et d'observer ce qui se passe, sans attentes, sans préjugés, en essayant de rester neutre. Et le but est le même: la recherche de la connaissance, de la vérité, de l'essence de la réalité.

On cherche toujours à aller plus loin, à acquérir plus d'informations, plus de connaissances. Mais il est essentiel d'être conscient des limites à l'observation, qui sont nombreuses.

En science, les observations sont limitées par les techniques d'observation (par exemple la qualité, la sensibilité des instruments de mesure), par l'influence de l'observateur (son choix de l'expérience, son interprétation des résultats selon ses connaissances, ses idées préconçues...)

En yoga, on est limité par les capacités du corps, et du mental : les attentes, les croyances, et aussi le manque de persévérance, d'efforts, ou au contraire l'acharnement.

En spiritualité, les observations sont limitées par la capacité de nos sens (on est, par exemple, peu connecté à nos sensations, à notre intuition), par l'influence de l'égo (qui accepte seulement ce qu'il reconnaît, ce qu'il comprend, ce qu'il associe à un sentiment positif...), par le niveau de conscience.

Les limites ne sont pas néfastes, elles peuvent être utiles à former un cadre nécessaire au développement de l'expérience, un cadre temporaire connu, sécuritaire, compréhensible, plus confortable... L'essentiel est alors de devenir attentif, conscient et d'observer ses propres limites (physiques et mentales), les révéler à la lumière pour déterminer leur bien-fondé.

En fait, la réalité est au-delà des limites. En science, la mécanique quantique et la théorie des cordes suggèrent que l'on connaît à peine 5% de l'univers. L'existence de dimensions (ou d'univers !) supplémentaires est nécessaire pour expliquer, par exemple, la communication instantanée observée entre particules éloignées. Et il est difficile de comprendre la nature de la matière qui se comporte en même temps comme une onde et un corpuscule...

En yoga et en spiritualité, il est important de travailler sur soi, d'entraîner l'esprit pour repousser les limites du mental, en se libérant de ses attachements, ses peurs, ses croyances... Les expériences d'éveil, comme les expériences de mort imminente montrent que l'on peut atteindre d'autres niveaux de conscience.

Enfin, la réalité est limitée par ce que notre esprit peut concevoir et percevoir. Alors comment la connaître ? À suivre...



Nathalie Perret swami Dhyānānanda
Ph.D. en physique, enseignante de yoga
www.yogalumiere.com
www.minutedeserenite.wordpress.com

© *Tout droit réservés à la Fédération Francophone de Yoga*



Notre chaîne vidéo Youtube :

<https://www.youtube.com/channel/UCdCCu7keNPI58-MjApgGz1Q>

crédit NASA