

La revue Virtuelle de la FFY

‘ Les chroniques du Yoga ‘

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

Dans ce numéro :

Yoga La pertinence des textes sacrés
La spiritualité, pas toujours ce que l'on croit
Yoga à la lumière de l'Âyurveda
Ménopause : des postures qui aident
Le concept du temps
La Sagesse éternelle



Parution No 13

Fédération Francophone de Yoga

Coordonnateur : Swami Sai Shivananda

Chronique Yoga & Traditions : Yogacharya D. Pineault

Chronique Thérapeutique : Swami Locananda

Chronique Inter-spiritualités : Yogacharya C. Sergi , Ph.D

Chronique Yoga & Âyurveda : Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga : Dr Nathalie Perret

Chronique libre : La sagesse éternelle par Swâmi Pramod Chetan Udasin



Colloque Francophone Inter-Yogas 2015 **' L' Universalité du Yoga '**

Les photos du colloque

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

Svadyaya... la pertinence des textes classiques

«Le yoga sans cesse évolue et les textes classiques demeurent une référence incontournable, livrant la motivation des grands Yogis et la profondeur de l'enseignement fondamental. » Cet écrit s'inspire des Yoga Sutras II.1 - et I.7.

Avant d'être enseignant de yoga, j'ai été chimiste pendant plus de vingt ans. Mes projets de recherche ont toujours exigé une revue exhaustive des littératures précédentes, permettant de savoir ce qui avait été fait par les autres, ce qui avait été déjà pensé, afin surtout de ne pas reproduire les erreurs. Ainsi, on bénéficie de l'expérience de ceux qui sont passés avant nous. L'humilité de consulter ce qui existe pour s'en inspirer permet de consolider notre propre voie. Tout scientifique respecte bien cette exigence.

Si le bonheur était régi par une loi semblable à la gravité, il y aurait une seule façon universelle pour le trouver. La recherche du bonheur n'a pas la même nature que la recherche scientifique. Les lois physiques sont reproductibles et statistiquement prouvables, le bonheur n'est pas toujours quantifiable ni mesurable et le chemin qui y mène varie selon l'individu. L'atteinte de l'État de yoga est un chemin plus complexe et plus subjectif que la reproduction d'une loi physique.

Évidemment en yoga, la nécessité d'un guide est encore plus grande et l'utilité de bénéficier de l'expérience de ceux et celles qui sont passés avant nous est évidente.

S'il n'est pas toujours possible de parler directement (pratyaksha) aux yogis de jadis, il est certainement utile de nous référer (agamah) à leurs écrits ou encore constater indirectement (anumana) la rayonnance des messagers contemporains influents.

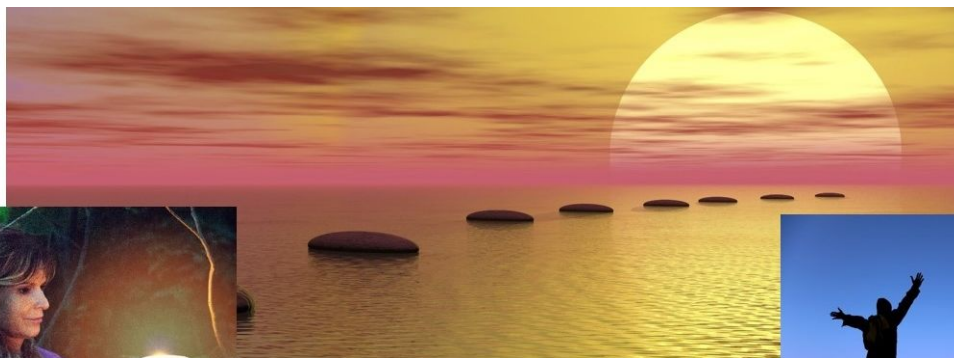
Les textes classiques révèlent le chemin de ceux qui ont atteint l'état de yoga, le niveau de la vérité universelle. Depuis l'âge d'or (500 Av JC) de la recherche des états de conscience élevée, l'histoire spirituelle nous a légué des textes tels que, les Yoga Sutras, la Bagavad Gita, de nombreux Upanishad et Samhita et nous permis de connaître de grands Sages tels que Patanjali, Buddha, Jésus et plusieurs autres philosophes, saints et mystiques.

Aujourd'hui dans notre époque agitée, nous pouvons bénéficier plus que jamais de la sagesse des maîtres. Svadyaya nous invite à poser notre regard sur ces textes qui parlent directement à notre conscience la plus profonde.

La vérité ne fait pas de bruit, elle demande à être découverte en silence. Pour la trouver nous avons besoin de nos racines autant que de nos ailes.



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 yoguique 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



La Spiritualité... pas toujours ce que l'on croit



Par Christinananda, Ph.D.

Ayant passé plusieurs années dans la réflexion, l'étude et l'écriture autour du thème de la spiritualité sur les bancs universitaires, je constate combien encore aujourd'hui, dans nos sociétés occidentales, il y a encore beaucoup de préjugés, conceptions limitées et fermeture à l'égard de la spiritualité.

L'une des principales causes est sans doute hélas que la spiritualité n'a pas encore atteint pleinement son statut de discipline ou champ d'études universitaire – au même titre que l'a acquis par exemple la psychologie au siècle dernier. Ce n'est pas peu dire : l'émergence de la psychologie révolutionna les mentalités et a favorisé l'affranchissement du pouvoir de l'Église sur l'inconscient collectif. De même en est-il je crois pour la spiritualité qui émergera au 21^{ème} siècle comme discipline qui favorise de profondes transformations et évolutions pour l'individu autant que pour le fonctionnement éducatif et sociétal en général. À condition bien sûr de se s'affranchir d'abord des deux principaux préjugés actuels qui se reflètent autour de l'usage du terme spiritualité : 1) La tendance à réduire la Spiritualité à la religion 2) la tendance à identifier à outrance la spiritualité à l'ésotérisme. Dans les deux cas, cela reflète soit des peurs ou des préjugés ainsi qu'une forme d'ignorance sur le sujet.

C'est pourquoi je vais identifier sommairement ce que la spiritualité n'est pas en lien avec la religion et l'ésotérisme pour pouvoir dresser les contours de ce qu'elle est en tant que discipline.

La spiritualité n'est pas une religion, un dogme –ni un dérivé d'une religion

Dans son sens et usage courant la religion est associée à un dogme, une croyance en un Dieu créateur qui à l'origine du monde. Elle implique l'adhésion à des rites. En tant que système de croyance elle permet à l'individu de donner un sens transcendant à l'existence terrestre et ultimement à espérer l'atteinte d'une vie dite « éternelle » au-delà du plan physique. En particulier dans la religion chrétienne, le critère d'accès à cette vie éternelle ou ce paradis repose sur la croyance « crois et tu seras sauvé ».

De son côté la Spiritualité est une science de l'être qui ne se rattache pas un système religieux de croyance particulière mais vise essentiellement l'expérience du sujet, son développement intégral, en lui fournissant des outils pratiques pour qu'il découvre sa nature véritable qui est esprit, et ce indépendamment de son adhérence religieuse.

La spiritualité consiste ainsi à soutenir la personne dans l'expansion d'elle-même en commençant par l'aider à se désidentifier de la vision limitée qu'elle peut avoir d'elle-même : identification au corps, à la personnalité, à ses désirs, son rôle et à la perception que les autres ont d'elle. La spiritualité l'aidera aussi à se désidentifier du « pécheur » auquel l'a longtemps identifié l'Église. Toutes ces fausses identifications empêchent la personne d'évoluer et de faire l'expérience de sa véritable nature qui est lumière, esprit.

Les textes sacrés affirment que Dieu réside dans notre cœur sous la forme d'une flamme et que nous avons à éveiller et alimenter cette flamme intérieure afin d'incarner les qualités divines qui permettent de manifester la nature véritable de notre être qui est voilée par l'attachement, le doute, la peur, les fausses identifications, autrement dit l'ignorance de la véritable nature de notre être. C'est là l'essence et le cœur de la Spiritualité.

Il m'est arrivé d'entendre des gens dire d'eux-mêmes - : « Je ne suis pas spirituel » - et par là il faut supposer qu'ils voulaient signifier qu'ils n'adhéraient à aucune religion, ou croyance d'ordre métaphysique, ou encore qu'ils étaient fermés à l'idée qu'ils puissent potentiellement être dotés de facultés supérieures. C'est un choix personnel bien sûr que de décider si nous voulons ou non limiter notre propre expérience de la Réalité.

Pourtant, depuis des millénaires, l'être humain a toujours cherché le sens transcendant à son existence terrestre. Depuis des millénaires, l'être humain reconnaît intuitivement qu'il est plus qu'un corps physique. C'est une connaissance, un savoir expérientiel qui vient de la conscience profonde de l'individu mais pour qu'il y ait une réelle attention et prise en compte de cette réalité, cela demande de l'observation de soi, de l'intériorité ainsi qu'une pause des mécanismes habituels du mental, de l'intellect. Cela suppose de prendre un recul face aux manières toutes faites de comprendre et saisir le monde, souvent apprises sur les bancs d'école, de l'église, des universités et qui trop souvent, nous ont inculquées une perception limitée de soi ou de la Réalité. La société véhicule des perceptions ou préjugés que nous portons même inconsciemment et qui deviennent de réels obstacles à une expansion de conscience. C'est ce qui m'amène à parler du deuxième point :

La spiritualité n'est pas de l'ésotérisme ou de l'occultisme

La plupart des gens pour qui la spiritualité est associée à l'ésotérisme relient la spiritualité à l'étrange, l'occulte et à certains types d'activités comme la communication avec les défunts, les messages de canalisation, les sujets portant sur le pouvoir des pierres, des cristaux, la télépathie, les pouvoirs paranormaux etc. Ces sujets qui sont souvent les parcs d'attraction du spirituel ne concernent pas directement le sens et le but ultime de la Spiritualité avec un grand S à savoir – comment l'individu peut s'éveiller à sa nature véritable, pleinement se développer, atteindre la libération finale (moksha). Bien que le développement spirituel puisse toutefois entraîner l'éveil de facultés psychiques, aiguïser la télépathie, développer des pouvoirs (siddhis), la Spiritualité ne peut, en aucun cas, être réduite à cela.

C'est ainsi que de classer la spiritualité au rang de sous-produit de la religion ou encore la discréditer en la réduisant à l'attraction pour des pratiques dites ésotériques, est somme toute une façon de maintenir le voile de l'ignorance autour de la lumière qui git en chacun.

En bref...

La spiritualité est un vaste champ d'études qui comprend la philosophie (connaissance sur le sens ultime de la vie), la psychologie (étude de soi), de la religion (études des symboles et rites) et la mystique (pratique d'éveil et d'unité au divin). Elle a une dimension profondément expérientielle et pratique où chacun est invité à l'auto-exploration de soi et de sa propre dimension spirituelle innée.

La spiritualité est à l'aube de la manifestation de ce qu'elle contient comme richesse pour aider la personne, la société et l'ensemble d'une civilisation à dépasser le culturel, le religieux, le dogme, et tout autre forme d'endoctrinement qui, à travers l'histoire a maintenu l'individu dans une forme d'ignorance de son véritable potentiel. La Spiritualité est essentiellement une expérience de soi qui permet d'évoluer dans tous les plans de son existence et acquérir une autonomie de pensée qui permet de se sentir un être libre.

Ainsi donc la Spiritualité en tant que science et art de la pleine réalisation de Soi est le lieu pour qu'émerge une nouvelle civilisation d'êtres devenus *plus Humains parce que plus Spirituels*.
Om Shanti

© Christina Sergi 2015

Christina Sergi



Swami Christinananda, Ph. D. Yogacharya, (Christina Sergi), auteure, enseignante-formatrice, coach en mieux-être et développement de Soi
Responsable du dialogue inter-spiritualité de la FFY.
Fondatrice du *Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi*
www.christinasergi.com www.spiritualitedelete.com



YOGA À LA LUMIÈRE DE L'AYURVÉDA

Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Laissez vous porter par le Prana

La cosmologie du *Samkhya* fait apparaître clairement le rôle de *Prana* dans le processus d'involution et d'évolution de la vie. C'est sous son impulsion que s'effectue notre venue sur terre et c'est son pouvoir qui stimule l'évolution vers la conscience de nous-mêmes et de notre lien au cosmos.

Prana nous accompagne tout au long de notre vie, du premier au dernier souffle. Il est à la fois notre vitalité et notre pouvoir de réalisation dans ce cheminement. Sa présence imprègne nos cellules, nos plans, notre totalité et chacun de nos pas.

PRANA ET AYURVÉDA

L'Âyurveda considère, qu'en tant qu'êtres incarnés, deux facteurs entrent en ligne de compte dans notre équilibre : ce que nous ingérons *ahara*, nourriture, informations et impressions en provenance de l'environnement, et ce que nous exprimons *vihara*, pensées, paroles et actions. Dans tout ce que nous ingérons, l'énergie est présente. *Prana* en est l'essence. Au niveau de notre constitution physique *Prana* harmonise. Ainsi ...

Si vous êtes plutôt agité, que vous manquez de concentration, c'est que l'air et l'espace dominant votre constitution. *Prana* rétablit l'équilibre en éliminant les excès d'air et d'espace par des respirations profondes, avec une insistance sur l'expiration. Les postures debout ainsi que les flexions avant, habitées par ces mêmes respirations et la conscience, vont renforcer son travail et favoriser énergie, ancrage, stabilité.

Si vous avez tendance à entrer en compétition, à vous forcer, l'élément feu vous domine. *Prana* équilibre le feu dans les postures si vous coulez dans vos mouvements. Il élimine les excès par les torsions qui agissent directement sur le lieu de leur accumulation. Canalisé par une respiration fluide, il pacifie le mental et les émotions. *Agni*, le feu de la transformation peut alors jouer son rôle à tous les niveaux...de la digestion sur le plan physique à la transcendance sur les plans subtils.

Si vous avez du mal à bouger, que vous manquez de motivation, *Prana* va vous stimuler. Il va d'abord éveiller la circulation de l'énergie puis déclencher la mise en route dans le mouvement dont il entretiendra ensuite la dynamique. Attendez-vous à développer les qualités de confort et de légèreté qui vont intégrer vos plans progressivement et vous aider, au fur et à mesure de l'élimination des toxines physiques, émotionnelles et mentales. Notez au passage que pour tous, *asana* est importante dans tous ces processus, c'est une forme de *vihara*. Ses effets seront plus évidents si vous surveillez *ahara*, ce que vous ingérez en termes de nourriture, pensées et impressions, car celles-ci vous imprègnent sur tous les plans et influencent votre pratique. Ce qui signifie, manger sainement et placer votre pratique loin des repas. Cela comprend aussi de faire précéder chaque séance d'un court moment de détente profonde et de la formulation de votre intention pour orienter *vihara* vers la transformation que vous souhaitez.

PRANA ET YOGA

Prana est le lien entre le corps, le mental et les états supérieurs de conscience ainsi que le lien avec le cosmos. Ce cheminement comprend la purification du corps et la purification du mental. C'est essentiel pour *vihara*. Toutes les pratiques agissent en synergie autant dans *asana*, *pranayama*, *yoga-nidra*, méditation, pour purifier le filtre du mental.

Dans *Pranayama*, il existe tout un arsenal de techniques spécifiques pour purifier et renforcer *Prana*. Prenons pour exemple, *kapalbhati*, respiration du « crâne brillant », elle agit puissamment sur la purification et le renforcement de *Prana* avant de le canaliser vers une réalisation. Comment ?

Kapalbhati fait partie des *shatkarmas*, techniques de nettoyage en yoga. Dans sa pratique, l'expiration est forcée et brève et l'inspiration est spontanée et passive, soit l'inverse de la respiration normale. On ressent nettement la puissance du feu du souffle pour éliminer et renforcer *Prana* ainsi que son impact sur le mental. *Apana*, le souffle qui se situe entre nombril et périnée, approfondit l'expulsion des déchets et diminue l'activité mentale, tandis qu'*udana* est stimulé dans la tête. D'où ce surnom de « respiration du crâne brillant » qui lui est donné. Globalement, les excès au niveau des constitutions ayurvédiques sont diminués, les centres cérébraux qui contrôlent la fonction respiratoire sont renforcés. La concentration sur la pratique sollicite une participation entière du mental, *Prana* le purifie à un niveau profond, ce qui favorise pleinement son passage et nous propulse dans un état de vacuité, de silence, de paix, qui prépare aux étapes ultérieures du *raja-yoga*.

Entrez dans l'expérience de *Prana* ! Laissez-le vous guider vers l'intérieur de vous-mêmes dans *pratyahara*, laissez-le vous centrer dans *dharana* et vous assister dans *dhyana*. *Prana* induit ce processus de transformation qui permet de réaliser qui vous êtes, l'exprimer, l'affirmer et votre lien au cosmos. *Prana* est la *Shakti*.

Namasté



Swami Madhurananda (Francine Cauchy), yogacharya, directrice de l'Institut Vidya, organisme de formation continue pour les professeurs de Yoga. Yoga à la lumière de l'Ayurvéda, Yoga pour les enfants, Yoga aux aînés, Yoga-nidra et Prana-Vidya.

www.quant-aum.org - francinecauchy@yahoo.ca – 450 281 1108

Ménopause (suite)

Changement dans le cycle menstruel et règles irrégulières

C'est l'un des premiers signes de la ménopause et le plus évident. Le cycle menstruel change. Les saignements peuvent être plus ou moins abondants.

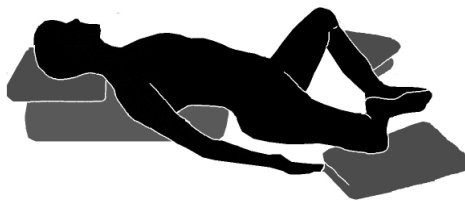
Il est facile d'observer un changement dans la régularité du cycle menstruel également. Celui-ci peut se raccourcir, il peut même y avoir des règles aux 10 ou 15 jours. Ou encore, il s'allonge et il est possible de «sauter» un mois.

Recommandations YOGA

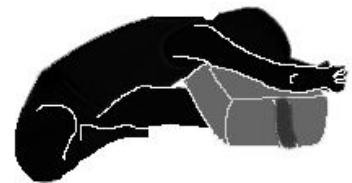


- La pratique régulière des asanas et de *Pranayama* peut soulager les douleurs menstruelles. Ainsi, *Supta Baddha Konasana* et *Janu Sirsasana* par exemple en postures supportées sont souvent une aide précieuse.
- Certaines *Mudra* peuvent être utiles, comme *Yoni Mudra* ou encore *Kaleshwara Mudra*.

Quelques exemples :



Supta Baddha Konasana supporté supporté



Janu Sirsasana



Supta Baddha Konasana Sirsasana



Janu



*Yoni Mudra I
Kaleshwara Mudra*



Yoni Mudra II



Swami Locananda ~ Locana Sansregret ~ 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 ~ 1-819-358-6038

SCIENCE ET YOGA: Le Concept de temps

On passe notre temps à courir après le temps, à manquer de temps, perdre son temps, essayer d'en gagner, et parfois le partager, avant d'avoir fait son temps...

Mais, en fait, qu'est-ce que le Temps ?

Étymologiquement, le mot « temps » vient du grec « temno » qui signifie « couper, séparer ».

En cherchant à se fabriquer des repères, l'homme a donc créé des séparations arbitraires. Les premiers calendriers étaient basés sur le cycle de la terre et des saisons. Aujourd'hui, les horloges atomiques utilisent plutôt les propriétés de la matière comme référence. Par définition, la seconde correspond à la mesure temporelle très précise d'un cycle d'un atome. Mais cette précision est illusoire car la durée des jours solaires est variable, et n'est donc pas identique à la durée fixe des jours calendaires.

Temps linéaire à l'occidental et temps cyclique à l'oriental

Culturellement, le temps est généralement perçu en relation avec la condition humaine : l'immortalité des dieux ou l'éternité de Dieu, la permanence du cosmos et la vie éphémère de l'homme.

Selon la tradition judéo-chrétienne, le temps est universel, d'origine divine et limité par la Création et l'Apocalypse. Le temps de vie terrestre est considéré comme un temps d'espérance avant la délivrance : le retour au divin. La vision occidentale du temps se résume par une flèche linéaire, orientée du passé au présent et du présent vers le futur. Le temps est considéré comme objectif, irréversible et inéluctable, il correspond à la succession d'événements, agissant sur le monde et les êtres.

En revanche, le bouddhisme propose une vision cyclique du temps qui se retrouve à travers la croyance en la réincarnation. Dans la philosophie indienne, le temps absolu, Kala, est une manifestation de Dieu, l'essence de l'univers. Le temps est éternel, sans début ni fin. Passé, présent et futur existent simultanément à chaque moment de l'existence. Le temps présente à l'infini des cycles appelés Kalachakra qui sont des cycles de création, préservation et de destruction (représentés par les dieux Brahma, Vishnu et Shiva), la mort n'est pas une fin mais la porte d'un nouveau commencement. Kala peut aussi être représenté par le dieu de la mort. La mort étant ce qui limite la vie humaine, le temps engendre un sentiment de limitation. Le temps de vie est considéré comme un temps d'introspection, d'évolution. Lorsque l'état de dualité disparaît, l'état d'unité (samadhi) intemporel, sans début ni fin, apparaît.

La pratique du yoga permet de nous canaliser dans le moment présent, pour vivre la plénitude de l'instant. Plus l'attention est focalisée dans la présence, plus l'expérience est profonde. Le passé et le futur n'existent pas à l'instant présent, mais ils se reflètent dans la présence. La création a lieu dans la présence. Le yoga nous guide vers une plus profonde connaissance de soi, par l'observation de la vie qui nous anime, en prenant conscience de nos cycles intérieurs (respiratoire, cardiaque, digestif, hormonal, mental...) La méditation nous amène à voir et accepter l'impermanence de tout ce que nous vivons. Elle nous guide vers l'essence.

Temps objectif, scientifique et temps subjectif, psychologique

En science, le temps a d'abord été utilisé comme un paramètre déterminé, mesurable pour expliquer le mouvement, les changements de la matière. Puis, en astrophysique, le temps a été considéré comme une dimension de l'univers pour décrire son évolution. Mais la théorie de la relativité a montré que le temps est relatif (dépendant de l'observateur), et intimement lié à l'espace. Il est une propriété de l'univers plutôt que son cadre.

La physique quantique montre que des phénomènes ne peuvent être expliqués dans l'espace-temps que nous connaissons (transmission instantanée d'informations, particules qui voyagent plus vite que la lumière, observations qui dépendent de choix futurs... La réalité est que tout est possible à chaque instant (avec une certaine probabilité) jusqu'à ce qu'une forme soit observée.

En revanche, le temps psychologique est subjectif, dépendant de nos perceptions, nos croyances, nos jugements, nos attentes... Le travail mental permet de développer patience, équanimité et d'accepter l'impermanence. Lâcher prise permet de découvrir l'espace intérieur intemporel, l'essence de la vie.

Temps dualité, limité, et temps unité, illimité

Si le futur peut influencer le présent, comme le démontre la physique quantique, alors passé, présent et futur sont-ils vraiment différents, séparés ? Le temps existe-t-il vraiment en tant qu'entité distincte, limitée? Le temps est-il un paramètre fondamental pour égrener notre vie ? Ou bien est-il une création mentale qui n'a pas d'existence propre? La musique, le nada yoga offre une réponse inspirante : l'absorption, la dissolution, la présence à ce qui est là, au-delà des mesures, de la mélodie, du rythme, du silence. Nous sommes tout cela en même temps, dans un temps infini, sans forme, impermanent et éternel.

Au-delà du temps linéaire figurant sur nos agendas, au-delà du temps cyclique, alternance des jours et des saisons, au-delà du temps objectif et du temps subjectif, le yoga et la méditation nous amènent à découvrir la véritable présence intemporelle à ce qui est là.

Alors, laissons le temps au temps, pour vivre pleinement maintenant !



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

« Nous pouvons arriver à découvrir le bonheur et à changer la société dans laquelle nous vivons grâce à une prise de conscience individuelle, puis collective. Si dans cet univers manifesté, chacun d'entre nous, par son travail spirituel, devient une petite lumière, alors les ténèbres de ce bas monde, toujours plus matérialiste et égoïste, pourront laisser place à la Lumière Divine.

Quelles que soient notre religion, notre tradition ou notre lignée, à un moment donné de la pratique spirituelle ou *sâdhanâ*, ne nous bornons plus à philosopher sur la spiritualité, vivons-la au quotidien. Pour arriver à la réalisation du Soi, il faut une détermination sans faille, s'abandonner totalement au Divin et pratiquer intérieurement avec régularité, encore et encore... »

Swâmi Pramod Chetan Udasin

La Sagesse Éternelle

« La Sagesse Éternelle, *Sanâtana Dharma* en sanskrit, est ce que la plupart des gens appellent l'hindouisme. Elle diffère cependant du christianisme, du judaïsme, de l'islam et du bouddhisme, par le fait qu'elle n'a pas de fondateur unique révélé, de dogme ou d'organisation religieuse centralisatrice hiérarchisée. Elle ne peut pas se limiter à une religion, c'est une philosophie expérimentée et « expérimentable » par tout le monde à condition d'entrer dans un cheminement personnel de transformation.

Développée par les sages de l'Inde appelés les *Rishi*, transmise oralement et par écrit de Maîtres à disciples jusqu'à nos jours, la Sagesse Éternelle perdure depuis des millénaires et a évolué avec le temps. Elle embrasse les philosophies de toutes les religions dont elle reconnaît les Avatars et les Prophètes qui ont fait avancer l'humanité à un moment donné dans des pays différents, voire dans le monde entier, à travers les siècles.

La Sagesse Éternelle n'est pas créationniste. Ceux qui l'ont réalisée savent depuis longtemps que l'homme évolue depuis ses origines et qu'il va continuer à se développer physiquement et grandir intérieurement.

Le *Sanâtana Dharma* est le culte principal de l'Inde et son application est l'une des plus vieilles du monde. Il est pratiqué par quatre-vingts pour cent de la population en Inde et regroupe près d'un milliard d'individus à travers le monde.

C'est un ensemble de concepts, un tout englobant écoles de pensée, rites, philosophies multiples, règles de vie, principes moraux et structures sociétales (castes). Il est impossible de dissocier de manière nette cet ensemble philosophique qu'est le *Sanâtana Dharma*. L'universalisme des Indiens a favorisé ce pouvoir d'absorption des notions les plus diverses.

La Sagesse Éternelle c'est la Vie même ; ce n'est pas tant quelque chose en laquelle il faille croire : il faut la vivre. Elle n'est pas basée sur des théories et des croyances, ou pire encore sur des dogmes, elle est orientée vers la réalisation du Soi. Non sectaire et non violente, elle ne s'est jamais imposée aux autres religions, cultures et traditions. Elle n'est pas uniquement indienne, elle est Universelle. Régulièrement, des Avatars et des Saints ont été missionnés par le Divin pour donner un nouvel élan au *Sanâtana Dharma* comme *Âdi Shankarâchârya*, *Swâmi Vivekânanda*, *Shrî Râmana Maharshi*, *Shrî Aurobindo Ghose*, *Mâ Ânanda Mayi* et bien d'autres avant eux.

Le *Sanâtana Dharma* est comme une échelle conduisant vers l'Aboutissement. Chacun de nous pense au Divin selon son propre degré de maturité intérieure. La majorité de ceux qui ne connaissent pas l'Inde pense que tous les Indiens sont hindous, qu'ils sont tous dans une recherche spirituelle et pratiquent dans leur ensemble le *hatha yoga*. Ce sont des clichés.

A la base de cette échelle nous trouvons des croyances entachées de superstitions encore bien établies en Inde comme d'ailleurs à travers le monde. Plus haut, ce que l'on pourrait prendre pour du polythéisme idolâtre, est représenté par les trois dieux principaux de la *Trimûrti* « Trinité » : *Brahmâ* le créateur évoquant le passé, *Vishnu* le préservateur figurant le présent et *Shiva* le destructeur et le reconstruteur symbolisant le futur. Le fidèle vénère un des aspects du Divin, à

travers la représentation personnifiée de l'Être suprême, sans toutefois nier l'existence des autres formes de la divinité. A ce même niveau, nous trouvons aussi des rituels venant des *Veda*. Ensuite apparaît la *dvaiïta* (dualité) où l'homme est séparé du Divin. Et enfin culmine l'*advaiïta vedânta* (non-dualité) où le chercheur et le Divin ne font qu'Un. L'aspect philosophique contenu dans le *vedânta* n'a cessé d'inspirer les penseurs et les philosophes occidentaux et continue de nos jours à les fasciner. Il n'est pas nécessaire d'être hindou pour s'inspirer de sa philosophie ouverte à toutes formes de religions. D'ailleurs, un véritable Maître spirituel ou *Guru* ne demandera jamais à un non hindou de s'engager aveuglément. Au contraire, il lui conseillera d'approfondir la pensée et le message du Prophète annonciateur de sa propre religion. »

A suivre : La non-dualité ou *advaiïta vedânta*.



Extrait du livre « S'élever par l'effort... Itinéraire d'un deux fois né » de *Swami Pramod Chetan Udasin*.

Le « *God's Grace Kutir* » et l'Association « *Le Refuge du Cœur* » Quartier Pé de Lacassagne 65150 BIZE -FRANCE-

Site internet : <http://www.spiritualiteetyoga.com>

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



Notre chaîne vidéo Youtube :

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