

Fédération Francophone de Yoga

Écrit par des Maîtres en Yoga
Tous droits réservés à la FFY
Coordonnateur Swami Sai Shivananda

COLLOQUE FRANCOPHONE INTER-YOGA

Revue virtuelle
Octobre 2014 Vol 2 no 4

LE YOGA, CHEMIN DE PAIX *Montréal 2014*

CEGEP Maisonneuve / 3800 rue Sherbrooke Est

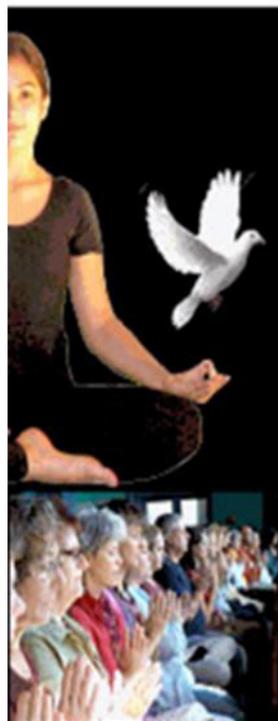
Samedi 11 Octobre - 10h à 19h

Inscriptions - Informations

Fédération Francophone de Yoga

1 - 877 566 2276 - www.federationyoga.qc.ca

Nos Conférencier(e)s 2014, des Guides d'exception



POUR VOUS INSCRIRE :

<http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2014.html>

Les Chroniques du Yoga

Hommage à BKS Iyengar

Yogacharya Daniel Pineault

L'Âme, l'Esprit, la Conscience ?

Swami Sai Shivananda

Créer son espace sacré

Yogacharya Christina Sergi

Yoga comme art de vivre au quotidien

La voie du Raja Yoga (2^{ème} partie)

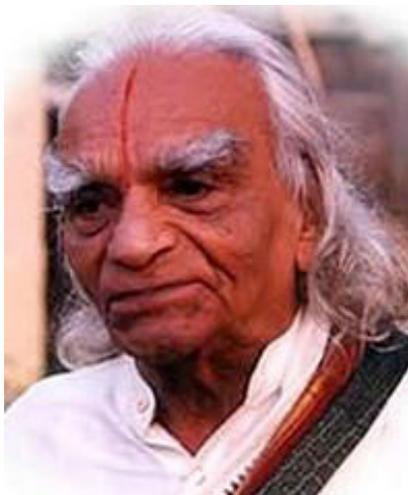
Swami Locananda

Le travailleur divin

Marshall Govindan ~ Satchidananda

YOGA & TRADITIONS

Yogacharya Daniel Pineault



*Les années passent, les yogis aussi.
Voici un court hommage à un grand maître de yoga
qui nous quittait en août dernier.*

Hommage à BKS IYENGAR (1918 - 2014)

Les yogis de jadis ont toujours été fiers de leur santé rayonnante. La santé du corps a évidemment un lien avec celle de l'esprit. Le yogi BKS Iyengar a été l'un des plus grand représentant du Yoga du 20e siècle en faisant activement la promotion de la posture (Asana) comme point de départ du bien-être physique et énergétique. Il nous quittait le 20 août 2014 à l'âge honorable de 96 ans, tournant la page d'un important chapitre du yoga moderne.

Ayant eu la chance de le rencontrer lors de son 85e anniversaire, je souhaiter présenter un hommage à cet homme hors du commun, totalement dédié à sa discipline. On le connaissait comme « Monsieur Yoga ». Ses multiples diplômes honorifiques reçus de partout dans le monde en témoignent. Pourtant son parcours ne fut pas le plus facile. En 2003, avec la famille Desikachar, nous avons eu l'occasion d'être invités chez lui à Pune près de Mumbai.

Nous lui demandé ses commentaires sur les thèmes suivants : *Sur la relation avec son professeur... Son professeur était Krishnamacharya, il avait marié sa soeur, BKS Iyengar était donc le beau-frère de Krishnamacharya qui était environ de 30 ans plus âgé que lui. Jeune, à l'âge de 16 ans, Iyengar était très malade et complètement sous les soins de sa famille. Trop faible, il ne travaillait pas. Krishnamacharya, voyant sa situation fragile, commença à lui suggérer de faire des petits travaux que le jeune Iyengar exécutait avec beaucoup de difficulté. Par la suite, sa santé s'améliorant un peu, BKS Iyengar demanda à faire du yoga. Krishnamacharya l'accepta comme élève mais il fut très dur avec Iyengar exigeant beaucoup de lui au niveau postural et au niveau disciplinaire. Parfois, les pratiques ressemblaient*

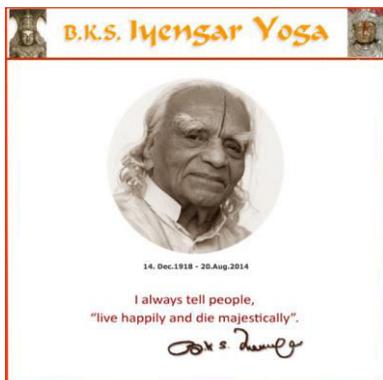


d'avantage à de la torture. Souvent le jeune Iyengar était totalement épuisé, mais aujourd'hui il reconnaît volontiers que le fait d'être poussé au bout de ses capacités par son professeur a été sa planche de salut car toutes ses maladies ont disparu et il pratique encore le yoga de façon très active (âgé alors 85 ans).

Même s'il a été très dur avec lui, Iyengar exprima beaucoup de respect pour son professeur. Aussi Krishnamacharya reconnaissait-il en Iyengar le plus grand yogi de la posture. Sur le fait que les occidentaux s'intéressent au yoga ... BKS Iyengar était heureux que le yoga soit maintenant bien reconnu dans le monde, aussi en Occident. Il croyait toutefois que

l'évolution dans la discipline du yoga devait être basée sur une relation particulière entre le professeur et l'élève. Elle doit certainement en être une de confiance mutuelle mais elle doit également être basée sur le

respect de l'autre. Il exprimait ainsi le sentiment que certains occidentaux ne comprennent pas bien la relation professeur-élève : les occidentaux démontrent parfois peu d'humilité, ils ne sont pas toujours dévoués à la pratique mais recherchent plutôt des solutions à court terme, des remèdes rapides et des réponses toutes faites. Le yoga est une discipline de pratique assidue, il faut être détaché des résultats. La persévérance mène à tout.



BKS Iyengar et TKV Desikachar

BKS Iyengar incarnait lui-même la persévérance. Derrière une façade austère se cachait un sourire sincère. Malgré sa popularité, il semblait être un homme réservé, de peu de mots, il n'aimait pas épater, ni se dévoiler. Mon impression est qu'il semblait craindre de ne pas être toujours pleinement compris. Ses démonstrations de yoga et ses multiples conseils ne visaient qu'une seule chose, montrer au monde la grande valeur du yoga pour venir à bout des difficultés de toutes sortes. Il en a certainement inspiré plusieurs au yoga et en a également aidé plusieurs à retrouver la santé et le bien être car il croyait fermement que « Celui qui maîtrise son corps

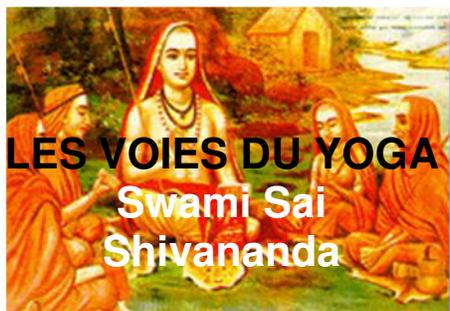
peut venir à bout de tout ».



Nous saluons BKS Iyengar Yogi dont apport pour la promotion du yoga moderne aura été remarquable. Nous exprimons nos sympathies à sa famille, à ses élèves. Sincèrement !

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



L'ÂME, L'ESPRIT, LA CONSCIENCE ?

Swami Sai Shivananda

Quelques définitions d'abord :

- Pour le *Matérialiste* : Tout est matière
- Pour le *Dualiste* (Descartes– Judéo-chrétien,...) :
 - Il y a matière et esprit séparé et opposé
- Pour les *Monistes* (Hegel – Berkeley) :
 - La matière et l'Esprit sont le double aspect d'une même substance.

L'Âme :

- En philosophie elle est une composante de l'humain.
- Pour Jung et Freud, il s'agit de la psyché ou psychisme, une expression du mental.
- Dans l'Hindouisme, nous trouvons :
 - Jiva : âme individuelle /

- Antarakarana : la psyché /
- Manas : le mental /
- Atma : le Soi /
- Citta : la Conscience /
- Buddhi : l'intelligence /
- Ahamkara : l'Ego
- Nous retrouvons ces mêmes concepts dans le Bouddhisme avec les agrégats :
 - matière (Rupa) /
 - sensations (vedana) /
 - perception et mémoire (samjna) /
 - intellect et psychisme (samskara) /
 - Conscience (Vijnana)

L' Esprit :

Existe par lui-même (le non-né). Soit, il existe aussi à un niveau relatif c'est-à dire-humain et nous pouvons en faire l'expérience (ou s'y identifier), soit l'âme est un pont vers l'esprit (corps – âme – esprit), soit l'esprit reste de nature fondamentale et ne peut être saisi par l'humain.

Le *témoin* qui peut observer la pensée sans s'y identifier relève de la nature fondamentale de l'esprit.

Le concept judéo-chrétien par exemple considère l'esprit comme omniscient et immuable, si tel était le cas : l'esprit serait sans vie car sans mouvement d'évolution, donc l'esprit serait mort, ce qui ne peut être, en conséquence l'esprit est vivant, bouge et évolue. Qu'est-ce qui fait évoluer le Divin (ou l'Esprit) ? Tout être qui rétablit le contact avec l'Esprit l'enrichit, de même que tout être qui évolue fait évoluer l'humanité. Ainsi, chaque être est responsable de l'évolution de l'esprit.

*Le Divin a besoin de vous
comme vous avez besoin de lui.*

Les notions de continuité de l'âme font intervenir les concepts de Karma, et de réincarnation.



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



INTER-SPIRITUALITÉS

Yogacharya Christina Sergi

Créer son espace sacré :

Un acte universel de communion au Soi divin

J'ai toujours eu une fascination personnelle pour les églises, cathédrales ou temples et dès mes tous premiers mes voyages à l'étranger, la visite de lieux sacrés fut spontanément l'un de mes premiers centres d'intérêt. À travers cet attrait, j'ai peu à peu compris que cela révélait mon besoin de me ressourcer au quotidien et d'aller au cœur de moi-même, dans mon temple intérieur. C'est pourquoi j'ai créé mon propre espace sacré dans ma résidence, un lieu spécial pour moi dans lequel je peux faire un saut dans l'atemporel afin de me mettre en contact avec ma réalité intérieure. Cet espace me ramène à l'essentiel de qui je suis, de ma raison d'être, et à la réalité spirituelle sous-jacente au monde visible. Cet espace me soutient pour dépasser mes identifications horizontales afin d'entrer dans l'espace sacré du cœur, de l'expérience intime de mon âme et du divin.

Les grandes religions construisent des églises, cathédrales, mosquées ou temples pour une collectivité qui partage la même foi. Mais pourquoi ne pas aussi se faire chez soi, son propre espace sacré pour se reconnecter avec sa source innée de vie, avec son âme ? Pour créer son espace sacré, il s'agit de placer une petite table sur laquelle on placera une nappe ou linge propre sur lequel on déposera soit un lampion ou chandelle que l'on pourra allumer lors de notre pratique, symbole de notre feu intérieur et besoin de contact avec le plan spirituel. On pourra également ajouter des symboles des autres éléments, tel qu'une coupe d'eau, une plante, symbole de la terre, et de l'encens, symbole de l'air. Au centre de notre table, une statue ou objet central significatif pour nous et qui nous invite à l'introspection et méditation. Au fil du temps, on pourra décorer avec des images d'autres divinités ou saints qui sont pour nous un modèle de réalisation humaine.

Le fait de consacrer un espace dans son lieu de résidence pour ses pratiques spirituelles est une façon de créer un ancrage vertical. S'ancrer verticalement, c'est reconnaître que notre corps physique est un véhicule pour la lumière, et qu'à chaque instant, nous avons le choix de réagir avec la vibration de notre âme-conscience ou avec celle de notre petit moi, l'égo. En réalité, tout le déploiement de notre vie extérieure dépend de la qualité que nous portons à notre vie intérieure. Plus je suis consciente dans mon quotidien, plus j'augmente ma qualité de vie. Plus je m'éloigne de ma véritable nature spirituelle et de mon ressenti, plus je vis à la surface de moi-même, et deviens irritable et dispersée dans la non-paix intérieure. C'est pourquoi, le fait de physiquement créer cet espace est une manière de sceller notre engagement personnel avec notre Soi profond et de maintenir une constante dans nos pratiques.

Aussi, au fil de nos pratiques, prises de conscience et réflexions dans notre « temple » sacré, celui-ci devient le lieu matriciel de notre transformation-évolution consciente. Une plus grande sensibilité

spirituelle s'éveille et devient porteuse de nouvelles qualités d'être telles qu'un plus grand sentiment de communion avec la nature, de légèreté intérieure, de confiance et de paix. C'est ainsi que notre espace nous aide à accueillir la vie avec les qualités innées du cœur et avec l'écoute et l'intuition en provenance directe de notre sagesse et Source innée de vie. La régularité de nos pratiques et la qualité de notre présence magnétisera peu à peu le lieu d'une énergie supérieure qui stimulera notre désir de vouloir nous y retrouver.

J'aime toujours autant visiter des temples ou églises lors de mes déplacements car plusieurs sont de puissants vortex spirituels, énergétiques.

J'ai récemment eu l'opportunité d'aller sur une île grecque dont les habitants manifestent une profonde spiritualité locale. Là où j'habitais, l'hôte m'a raconté qu'il y a maintenant 400 ans, ses ancêtres ont construits une chapelle familiale, transmise de génération en génération et qui comporte de précieuses et anciennes icônes considérées miraculeuses. Tous les matins, l'hôte débute sa journée en allant s'y recueillir.

En visitant sa chapelle familiale et celle du monastère du village, je ressentis une très haute fréquence vibratoire qui me parcourait des pieds à la tête. Dans cette sensation, il n'y a plus de frontières religieuses, seule l'expérience vécue demeure. Le lieu, le décor n'est que le contenant extérieur pour véhiculer cette énergie spirituelle et dont nous avons tant besoin pour notre évolution vers la lumière.

C'est ainsi que le temple, l'église ou la chapelle sera toujours un symbole de notre propre temple cœur dans lequel nous devons pénétrer pour nourrir notre âme et stimuler notre lumière innée.

Gardons la flamme allumée Om Shanti



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

www.louverture.christinasergi.com



LE YOGA COMME ART DE VIVRE AU QUOTIDIEN

LocanA Sansregret - Swami Locananda
Collaboration spéciale

Patrick Vesin ~ Swami Aksharananda

RAJA YOGA

La voie du Raja Yoga comme voie d'éveil

LES HUIT ÉTAPES DE PATANJALI

YAMA

la pratique de principes moraux universels, les comportements intelligents. Ce sont de véritables outils de transformation intérieure.

C'est la pratique quotidienne de règles pour une vie heureuse, la mise en application de principes moraux universels et de comportements intelligents. Ils forment les racines de l'arbre. Ces principes disciplinent les organes d'action, ce qui nous permet d'être en relation avec le monde extérieur.

NIYAMA

la pratique de disciplines personnelles. Ce sont les attitudes personnelles qu'ils nous faut développer afin de s'établir dans une pratique quotidienne qui fait du sens.

Ce sont des recommandations pour la relation avec soi-même. C'est la pratique de disciplines et d'attitudes personnelles. Ici, nous retrouvons le tronc. Ces principes maîtrisent les organes de perception.

ASANA

la pratique des postures physiques qui reflètent nos attitudes intérieures en mettant également nos habiletés en action.

Du tronc partent les branches, l'une s'étale dans un sens, l'autre dans un autre. Ce sont les asana, les postures variées qui mettent les fonctions physiques et physiologiques du corps en harmonie avec le schéma psychologique de l'être. La pratique des postures physiques, des attitudes intérieures concernent le physique tout autant que le mental.

PRANAYAMA

la pratique du contrôle du souffle, la respiration consciente. Retrouver notre force et notre énergie vitale.

Nous avons ici l'image des feuilles. Leur interaction avec l'air fournit l'énergie à l'arbre tout entier. Les feuilles absorbent l'air extérieur et l'amènent aux parties internes de l'arbre. Ces feuilles correspondent au *pranayama*, la science du souffle, reliant macrocosme et microcosme, extérieur et intérieur. La pratique de la respiration consciente permet aux systèmes respiratoire et circulatoire de fonctionner harmonieusement et de développer la conscience du souffle. Ainsi, nous prenons justement de plus en plus conscience du lien entre le corps et l'esprit. Observez comment les poumons ressemblent à un arbre renversé.

PRATYAHARA

S'intérioriser simplement, observer ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Pratyahara, c'est l'attitude de l'esprit tourné vers l'intérieur, serein, sans être distrait par le monde environnant et ses résonances émotionnelles. On observe ce que l'on sent à l'intérieur de nous. C'est l'écorce qui permet d'isoler l'arbre et de le différencier des autres.

DHARANA

la pratique de la concentration, de l'attention dirigée. On redécouvre le vrai pouvoir de la concentration.

Dharana correspond à un état de concentration, où l'ensemble des ressources mentales est focalisé en un point, un concept, une attitude, un symbole. C'est la sève de l'arbre, le suc qui véhicule l'énergie pendant ce voyage intérieur.

DHYANA

la pratique de la méditation, l'attention soutenue avec une sensation d'unité avec les plus grandes forces de l'Univers.

Dhyana, c'est l'état de sérénité et d'illumination intérieure, avec une sensation de plénitude, un état où l'on se sent en liaison avec les grandes forces de l'univers et de la divinité. La sève relie l'extrémité de la feuille à l'extrémité de la racine. On retrouve ici la pratique de la méditation. La méditation

permet d'éprouver cette unité de l'être depuis l'extérieur jusqu'au centre, où observateur et observé ne font plus qu'un. Quand l'arbre est en bonne santé, que la provision d'énergie est suffisante, les fleurs s'épanouissent.

SAMADHI

la réalisation, l'illumination, l'intégration et la synergie de tout l'ensemble. Un pas à la fois.

Enfin, la fleur se transforme en fruit, *Samadhi*. C'est le but ultime, la réalisation, l'illumination, l'intégration croissante vers la plénitude, l'intégrité, la libération intérieure. C'est l'Union fusionnelle avec l'énergie universelle, la divinité... indescriptible selon les sages...



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

Le travailleur divin par Marshall Govindan (« Satchidananda »)

*« Par yoga, on entend union à travers le travail divin effectué sans désir,
avec égalité d'âme vis-à-vis de toutes les choses et de tous les hommes, comme un sacrifice pour le
Suprême. »*

Sri Aurobindo (Essais sur la Gita)

Sachant que vous êtes le Soi immortel, la conscience pure et non le corps physique ou les fluctuations qui traversent l'esprit et le vital, vous pouvez et devez accueillir le chemin juste ou la responsabilité du « travail divin ». Votre véhicule pour y arriver est de cultiver l'équanimité, ou « l'égalité d'âme ». Cela veut dire d'être « calmement actif et activement calme » dans toutes les situations. Cela signifie que vous ne devez pas chercher le bonheur dans les dualités de la vie : avoir et ne pas avoir, perdre ou gagner, la reconnaissance et la honte, l'approbation et la désapprobation. Cela implique de ne plus être perturbé par quoi que ce soit. Toutes les pratiques de yoga ont pour but de développer cette « égalité » parfaite.

Il vous est relativement aisé de vous sentir calme et en paix quand vous êtes allongé, quand vous vous reposez ou quand vous méditez, au moins jusqu'à un certain point. Le défi est de parvenir à rester calme, en paix et « égal » lorsque vous avez des choses à faire, par exemple lorsque vous travaillez ou que vous avez des responsabilités envers les autres, ou quand quelque chose vous agace. Comme cela est tellement difficile, certains aspirants à la spiritualité décident de se retirer du monde, d'y renoncer et évitent d'y travailler. Alors que peu de gens sont préparés à la vie austère d'un renonçant, tout le monde peut travailler à la renonciation des désirs.

Le vrai renoncement est de renoncer au désir, pas aux objets du désir. C'est un processus interne. Il nécessite que l'on se détache du rêve d'avoir ou de gagner, et de la peur de ne pas avoir ou de perdre quelque chose. On fait ce qui est nécessaire, mais sans s'attacher au résultat : sans peur ou désir.

Renoncer au désir et cultiver l'égalité : trois approches

Tant que vous restez dans le monde matériel, vous êtes obligés d'agir. Mais reconnaissez-vous que votre nature humaine est le jouet des modes ou qualités des manifestations de la Nature, appelés *gunas* : *tamas*, *rajas* et *sattva*, l'inertie, la passion et l'équilibre ?

Le point de départ pour cultiver l'égalité et le renoncement aux désirs peut dépendre de la nature de chacun. Si la nature est principalement régie par *tamas*, ou l'inertie, on peut être insensible aux objets du désir ou aux chocs des événements qui nous menacent en raison d'une sorte d'insensibilité latente due à une forte dépression, ou en raison d'une lassitude et d'un assouvissement des plaisirs et des désirs. Au contraire, cela peut être dû à une déception, un dégoût, une souffrance de vivre, une lassitude, une peur et une aversion pour le monde. Dans ce cas-là, *tamas* et *rajas* se manifestent, mais les qualités les plus basses prédominent. Ou, si l'on se rapproche du principe *sattvique*, il est même possible de renforcer ce *tamas* par la perception intellectuelle que les désirs ne puissent jamais être satisfaits et que l'âme soit trop faible pour contrôler la vie, par conséquent toute la vie est un effort passager et pénible, dénué de lumière, de raison, de vérité ou de bonheur. Même si le principe d'égalité est *sattvique-tamas*, il ne s'agit réellement que d'indifférence ou de refus de la vie. Cela prolonge le principe d'autoprotection de la Nature, le rejet d'événements particulièrement douloureux ou la fuite de la vie dans son ensemble. On peut chercher à échapper au monde par la drogue, l'alcool ou par d'autres comportements addictifs notamment au monde virtuel. On ignore l'aspiration de l'âme à la joie, l'amour et la vérité.

Il n'y a pas de véritable libération dans l'égalité *tamasique* mais cela peut être un point de départ si on la transforme en *sattvique* par la perception de l'existence plus grande, du pouvoir véritable, de la joie supérieure du Soi immuable qui est au-dessus de la Nature. Cela se produit le plus souvent dans la tradition ascétique indienne des *sannyas*, ou ceux qui renoncent à la vie et au travail, comme cela a été le cas pour Bouddha et les membres des dix ordres des swamis de Shankara, les *dasamis*, et dans les sectes religieuses occidentales qui exigent des pratiques ascétiques et restent à l'écart du monde. Mais le refus *tamasique* d'accepter la douleur et les difficultés de la vie est en lui-même une faiblesse et une chose dégradante, et le danger de prêcher les paroles de l'ascétisme et le dégoût pour le monde, comme cela se fait en Inde depuis des milliers d'années et dans les sectes actuelles, est sous-jacent. Dans les âmes impropres, cela diminue leur aspiration, leur confiance dans le pouvoir de l'effort, et embrouille leur compréhension. Pour ceux qui sont faits pour *sannyas*, cela peut leur permettre de supprimer les attractions et préoccupations *rajasiques* de la vie inférieure qui ont empêché l'éveil *sattvique* à une perspective plus élevée, où l'on se tourne vers le Seigneur.

Pourtant, dans le mouvement *tamasique*, l'égalité consiste non seulement à un rejet égal de tout ce qui constitue le monde, mais aboutit à l'indifférence et au détachement. Le renonçant et le membre d'une secte en sont l'illustration. Ils ne possèdent pas le pouvoir d'accepter de la même manière tous les contacts avec le monde, qu'ils soient agréables ou douloureux, sans attachement ou perturbation. Donc, si l'on démarre avec le rejet *tamasique*, qui n'est pas du tout nécessaire, cela ne peut être que le premier pas, nous incitant à une tâche plus grande et non un état permanent de pessimisme.

Le champ d'activité du travail divin

Le véritable mouvement commence avec l'effort pour maîtriser toutes les choses que de prime abord nous tentons de fuir. C'est là qu'une sorte d'égalité *rajasique* devient possible. Cette qualité de la nature accepte la nécessité d'une lutte et d'un effort, avec pour but la victoire et la maîtrise. À son plus bas niveau se trouve la fierté de la maîtrise de soi, de l'auto contrôle, la supériorité sur la passion et la faiblesse. Lorsqu'il est rejoint par la philosophie ou le principe *sattvique*, il élargit son champ de bataille au-delà des objectifs extérieurs épars et des succès éphémères, jusqu'à la conquête de la Nature elle-même par une lutte spirituelle et une victoire intérieure. Il cherche à s'élever au-dessus des souffrances et des réjouissances du monde, et non à les fuir. Sa victoire est totale lorsque l'âme peut supporter tous les contacts sans en être affectée par la douleur, l'attraction, l'excitation ou le trouble. L'objectif est de devenir le maître de sa propre nature.

Dans la *Bhagavad Gita*, Krishna commence ce mouvement héroïque en exigeant d'Arjuna, le guerrier, qu'il supprime le désir. Sa première description de l'égalité est celle du guerrier philosophique, le stoïque : « Celui dont le mental n'est pas agité dans la souffrance et reste détaché au milieu des jouissances, celui qui est libre du désir, de la crainte et de la colère, celui-là est appelé un sage au mental

stable. L'intelligence de celui qui est entièrement détaché et qui, obtenant l'agréable ou le désagréable, ne se réjouit, ni ne s'afflige, cette intelligence est bien établie. » (Gita II.56-57)

Il continue en donnant un exemple : si l'on s'abstient de nourriture, « l'affection » ou le désir pour celle-ci continue. C'est seulement lorsque l'on abandonne le *désir* pour la nourriture, même en la consommant, que le plus haut niveau de l'âme est atteint. « Mais celui qui, libre de tout attachement et de toute répulsion pour les objets, les expérimente par les sens et les organes, le cœur soumis à la volonté, celui-là atteint la sérénité. Cet état tranquille une fois atteint, il en résultera bientôt l'affranchissement de toute affliction ; et son esprit ayant ainsi atteint la paix, absorbé dans un objet unique, embrassera la sagesse dans toutes les directions. » (Gita II.64-65).

Krishna poursuit par « *Celui qui reste immuable au milieu des désirs, comme l'océan reste calme quand les rivières se déversent dans son sein, celui-là obtient la paix, et non celui qui désire les désirs. » (Gita II.70).*

Le « travailleur divin » se concentre sur le point où sa conscience touche la Nature, à la fois dans sa forme et dans Son mouvement énergétique intrinsèque subtil et sans forme. Une telle âme léonine supporte tout ce que la Nature lui envoie et la domine. Ainsi conquise, la Nature lui révèle sa vraie nature d'âme libérée, qui n'est plus son sujet mais son roi et son seigneur. Cependant, comme pour le mouvement *tamasique* de rejet, ce mouvement *rajasique* pour conquérir est uniquement légitime si on le voit sous l'angle du principe *sattvique* dans la perspective d'une meilleure connaissance du Soi.

Peu sont ceux qui commencent par la troisième approche de l'égalité, celle du pur *sattva*, à moins d'être nés philosophes, et de reconnaître immédiatement le caractère transitoire du matériel et du monde extérieur et son échec à satisfaire les désirs et donner le bonheur véritable. Une telle personne trouve le bonheur en elle-même, se contente de sagesse, maîtrise ses sens et regarde tout avec égalité. Elle maintient son égalité par le pouvoir de son intellect, sa connaissance et son esprit de discernement. Mais même si elle est maîtresse d'elle-même dans l'ensemble par une attention constante ou une habitude de pensée acquise, en réalité elle n'est pas libérée de sa nature inférieure, qui à tout moment peut réagir violemment à son rejet. Car la nature inférieure est toujours assujettie au jeu des trois *gunas* et l'inertie *tamasique* et les passions *rajasiques* menacent constamment la personnalité *sattvique*. Même l'esprit d'un homme sage peut être emporté par les sens et leurs *samskaras* ou les habitudes qui leurs sont associées. La sécurité parfaite se trouve uniquement en s'établissant dans quelque chose de plus élevé que les qualités *sattviques* de calme et de compréhension : dans le Soi spirituel, qui est au-delà de la Nature dans ses trois modes.

À l'inverse des personnalités *tamasiques* et *rajasiques*, pour qui la liberté se caractérise par le détachement et l'isolement par rapport aux autres, l'être spirituel réalisé trouve le Divin non seulement en lui-même mais aussi en tous les êtres. Son égalité intègre la connaissance, l'action et l'amour et les chemins yogiques de *jnana*, *karma*, et *bhakti* prescrits dans la Gita. Ayant réalisé son unité avec le tout dans la dimension spirituelle, son égalité est emplie de compassion. Il voit tout comme lui-même et n'est pas intéressé par son propre salut. Il prend même en charge la souffrance des autres et travaille à leur libération, sans être le sujet de leur souffrance. Voulant partager leur joie avec tous, les travailleurs divins incarnent les enseignements *arrupadai* des Siddhas « montrant aux autres la voie » : ce que l'on doit faire et ce que l'on doit éviter. « *Les sages qui ont détruit leurs pêchés, affranchis de leur dualité, maîtres de leur soi, et n'aspirant qu'au bien de tous, ceux-là obtiennent la Paix de l'Éternel. » (Gita V.25).*

Le yogi parfait n'est pas une personne solitaire qui pense au Soi dans sa tour d'ivoire. C'est un travailleur universel aux multiples facettes qui œuvre pour le bien du monde, pour Dieu dans le monde. Comme ce yogi parfait est un *bhakta*, un amoureux du Divin, il voit le Divin en chacun. C'est aussi un *karma yogi* car ses actes ne l'éloignent pas de la béatitude de l'union. En tant que tel, il agit à partir de Lui et tous ses actes sont dirigés vers Lui.



Marshall Govindan (« Satchidanda ») est un yogi et un spécialiste dans la littérature des Yoga Siddhas de l'Inde, qui a pratiqué le Kriya Yoga de Babaji de manière intensive depuis 1969. Il est l'auteur du best-seller *Babaji et la Tradition des 18 Siddhas* maintenant publié en seize langues, ainsi que *Le Kriya Yoga de Patanjali et les Siddhas*, *le Kriya Hatha Yoga : 18 Postures*, *La Sagesse de Jésus et les Yoga Siddhas*, *Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel* et une revue trimestriel : *Le Journal de Kriya Yoga* depuis 1994. Depuis 1992, il dirige deux ashrams en Inde et en Sri Lanka, ainsi que l'Ashram du Kriya Yoga sur une propriété de 80 acres au sommet d'une montagne à St. Etienne de Bolton, Québec. L'ashram offre toute l'année cours, séminaires et retraites.

Site web: babaji.ca

Courriel: satchidananda@babajiskriyayoga.net

Fédération Francophone de Yoga

La Fédération francophone de Yoga est un organisme sans but lucratif représentant de la Fédération mondiale de Yoga (IYF) qui est la plus haute autorité dans le monde du Yoga et dont les objectifs sont de :

- Mieux connaître les Yogas,
- Donner une meilleure visibilité aux enseignements du Yoga.
- Donner plus de crédibilité aux cours, formations, activités, matériel de développement de soi.
- Offrir aux écoles et aux professeurs certifiés, une certification internationale.
- Suggérer un statut des cours et formations, cela en accord avec la Fédération mondiale et les différentes écoles de formation pour un Yoga de qualité.
- Répertoire les écoles et les enseignants francophones.
- Produire du matériel éducatif et d'information sous formes de dépliants, brochures, courriels, etc.
- Offrir aux écoles répertoriées la possibilité d'informer sur leurs cours, formations et matériel disponibles.
- Favoriser une coopération entre les écoles et les professeurs, cela au niveau national comme international.
- Offrir des activités de formation continue aux professeurs, ainsi que des conférences, publications, symposiums et colloques.
- Offrir la possibilité aux professeurs et écoles de publier des articles sur le site de la FFY ainsi que dans les revues de Yoga partenaires de la FFY.

La Fédération fait des mises à jour régulièrement des fichiers d'écoles et de professeurs. Contactez-nous si vous ne trouvez pas l'information que vous cherchez.

La Fédération a été constituée par des guides en Yoga reconnus (Yogacharya) ayant formés des milliers de personnes et œuvrant dans le domaine du Yoga depuis plus de 20 ans. Elle a été créée suite à un manque d'informations du public sur la qualité des cours et des formations offertes et à la difficulté du public de s'informer de façon fiable.

La Fédération offre une référence de haut niveau au public comme aux enseignants et cela pour les différentes approches du Yoga.

La Fédération francophone de Yoga (FFY) est reconnue par la Fédération mondiale de Yoga (IYF) dont elle est la section francophone officielle.

www.federationyoga.qc.ca