

Fédération Francophone de Yoga



Les chroniques du Yoga

Yoga Thérapeutique – Les Traditions du Yoga
Inter-spiritualités – Sciences & Yoga – Âyurveda

Derrière l'ennui

Asana & marma

Le Kriya Hatha Yoga est une pratique spirituelle

Trois, deux, un, zéro!

Parution No 33 | Novembre 2022

Revue Virtuelle
Écrit par des maîtres en Yoga





' La force du Yoga en période de crise '
Colloque Francophone Inter-yogas
Montréal 2023

CÉGEP Maisonneuve / 3800 rue Sherbrooke Est
 Samedi 30 Septembre - 9 h à 18 h

Inscriptions - Informations
 Fédération Francophone de Yoga
 1 - 877 566 2276 - www.federationyoga.qc.ca

Nos Conférencier(e)s 2023, des Guides d'exception



<http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2023.html>

Chronique Yoga & Traditions
 Deep Priya

Chronique Yoga & Âyurveda
 Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga
 Nathalie Perret, Ph.D.

Chroniques libres
 Yogacharya Durga Ahlund



Message du Président ' Soyez courageux et persévérant, le yoga est votre force'
 Swami Sai Shivananda

Coordonnateur : Swami Sai Shivananda, Prés. FFY, Ph.D.
 Mise en page : Joëlle Leclair

© Tout droit réservés à la Fédération Francophone de Yoga



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

Derrière l'ennui

Par Deep Priya



Et un silence rond m'entoura dans une pièce carrée comme la terre, les quatre coins du ciel dissous dans la lumière.

J'avais peut-être 7 ans et bien hâte d'aller jouer avec ma copine. Fébrile, je m'empresse de finir mes devoirs pour être autorisée à sortir. Dès qu'ils sont finis, je monte les escaliers quatre à quatre pour aller chercher mon amie, je frappe à sa porte, comptant repartir aussitôt avec elle pour jouer dans la cour. Mais sa mère m'attend de pied ferme et m'explique d'un ton sans réplique qu'elle n'avait pas fini ses devoirs et qu'elle me rejoindrait dans une demi-heure.

Mon amie, derrière sa mère dont le corps me barrait la porte d'entrée, entreprit bien de négocier cela, mais sans résultat. Nous échangeâmes un regard douloureux et je dû me rendre à l'évidence, il allait falloir attendre! Je descendis les escaliers bien plus lentement que je les avais montés.

Ah! Que l'attente est cuisante pour un enfant. Tous mes nerfs étaient à vif et je n'avais aucune alternative, j'étais anéantie par l'omnipotence des adultes et l'acuité de mon désir. Je décide de m'asseoir dans les escaliers pour attendre, au début chaque seconde me semble une éternité. Je me demandais constamment : une demi-heure c'est long comment? Cinq minutes m'avaient déjà semblées dans d'autres circonstances comme le pire des supplices, une demi-heure, cela devrait vraiment être interminable. Cependant au bout d'un certain temps quelque chose se produit en moi auquel je ne m'attendais pas du tout et qui demeure une des expériences clé de ma vie et de ma recherche spirituelle. À force d'attendre, j'ai cessé d'attendre, le désir de satisfaire mon désir s'est d'abord relâché et amoindri pour disparaître totalement et le temps s'est arrêté à tel point que quand mon amie descendit enfin les escaliers, je l'entendis à peine arriver.

Je compris bien des années plus tard que je venais de vivre une expérience spontanée de samaadhi, l'absorption méditative. En méditation, le mental tout d'abord actif se relâche progressivement et se dissout dans un état de conscience très paisible qui n'est pas du tout celui de l'état de veille. Dans cet

état, une satisfaction profonde du système nerveux prend place et révèle qu'en dessous des vagues et des tourbillons du mental, tout au fond de l'océan, repose une paix profonde, une immobilité exquise qui nous aspire hors du temps.

Combien d'enfants vivent cette expérience spontanément sans que personne ne leur en explique l'importance et la profondeur ? Au contraire, on accuse ces enfants d'être dans la lune... déconnectés du monde, alors qu'ils sont en union profonde avec le Divin et qu'en fait ils sont particulièrement intelligents, intuitifs, bienveillants.

Des années plus tard, quand j'ai commencé à méditer, j'ai reconnu immédiatement cet espace qui était déjà présent dans mon vécu. Je dirais même d'une certaine façon que cette expérience et d'autres expériences spontanées ont été ma première rencontre avec celui qui plus tard deviendrait mon guide dans cette dimension ineffable, mon Guruji.

De lui, j'ai appris deux choses essentielles. Premièrement que l'expérience de l'envol du mental peut-être reproduite pratiquement à souhait par la pratique de la méditation. Deuxièmement, et cela est beaucoup plus difficile à saisir, que la paix profonde et lumineuse qui se révèle en de telles occasions n'est rien d'autre que l'essence de l'Être, qui est commun à tous les êtres, la fondation réelle de l'existence.

Aujourd'hui, c'est mon souhait et ma prière que les enfants du divin, petits et grands, trouvent le plus vite possible cette information qui les aidera à grandir dans la paix et la joie. Puissent-ils consciemment cultiver cette Paix et devenir des êtres cohérents unissant leur nature essentielle à leur nature manifestée, vivant en paix sur la terre comme au ciel.



Deep Priya

Le cheminement approfondi de Deep Priya dans la voie yogique l'a amené à enseigner et à transmettre les trésors inestimables de cette voie. Elle est la fondatrice du Somayog, une technique qui agence tous les aspects di internes et externes de la pratique et l'auteur des sùtras intemporels.

Asana et Marma

Par Francine Cauchy (Swami Madhurananda)

Le yoga est aujourd'hui reconnu comme une voie de libération et ses effets sur le corps et le mental. Mais bien des questions peuvent venir à l'esprit d'une personne sceptique ou débutant dans un cours de yoga tant qu'elle n'est pas réellement entrée sérieusement dans l'expérience.

Au premier degré il est facile d'observer que chaque posture comprenant des étirements, pressions, massages combinés aux respirations, peuvent apporter un bien-être, ceci en autant que la pratique est régulière. Allons plus loin pour expliquer l'impact d'asana.

QUE SONT LES POINTS APPELÉS « MARMA » ?

Ils m'ont été expliqués quand j'ai décidé d'étudier l'Âyurveda. En Âyurveda on parle de points secrets, points vitaux (Sushruta Samitha, traité de chirurgie de l'Âyurveda et Ashtanga Hridaya). Marma en sanscrit se traduit de diverses façons selon le contexte, comme tout ce qui concerne la langue sanskrite. Au nombre de 107 les marmas sont répartis dans le corps tout entier, reliés par le système des nadis.

Leur indication remonte à 33000 ans avant JC. En Inde. Dans le Ramayana, il était question de points sensibles dont la connaissance était développée dans les sciences de la guerre. Ainsi, dans l'art martial du Kalaripayat il est spécifié que cette connaissance des marmas servait aux moines pour leur défense. Ils immobilisaient ceux qui les attaquaient et ensuite ils les soignaient.

La marmathérapie est une thérapie qui permet de recharger les énergies physiques, mentales et spirituelles. Elle a été conçue au départ en tant que toucher thérapeutique. Au niveau physique toutes les cellules sont revitalisées ce qui améliore les organes et les fonctions. Sur le plan mental elle améliore les facultés et oriente le mental vers le positif et la paix intérieure.



COMPRENDRE LEUR RÔLE DANS ASANA ?

Le lien entre asanas et marmas dans les exercices a été développé par les sages dans les temps anciens. Dans une séance de hatha-yoga, toutes les postures ont un impact sur le dos, l'abdomen, la poitrine, sur tous les systèmes, sur tous les organes. Les marmas de ces zones sont dynamisés dans la pratique des asanas, par les différents mouvements et leur rythme.

De plus il ne faut pas sous-estimer l'impact de pranayama dans la posture au niveau des cinq vayus. Ils aident à diriger le prana via ces cinq vayus pour que toutes les fonctions du corps soient harmonisées.

Toute une « mécanique » que nous pourrions détailler pendant des heures et que nous sommes loin d'imaginer quand nous pratiquons nos postures. C'est également, pour les professeurs de yoga une toute autre perspective à envisager dans leur enseignement.

J'y reviendrai dans la prochaine chronique.



Francine Cauchy (Swami Madhurananda)

Fondatrice de l'Institut Vidya, organisme de formation continue pour professeurs de Yoga.
Yoga et Âyurveda- Yoga Santé
Éducation- Yoga aux aînés- Yoga-nidra
et Prana-vidya- Cheminement vers la méditation et science des mantras.
www.institutvidya.org
francinecauchy@yahoo.ca 450 281-1108

Le Kriya Hatha Yoga est une pratique spirituelle

Par Durga Ahlund



Il est facile de faire de la spiritualité un simple discours ou un passe-temps. Même une vie de recherche spirituelle peut demeurer un terrain de jeu romantique pour l'ego. La véritable spiritualité exige une purification si nous voulons dépouiller l'ego de sa puissante influence. Ceux d'entre nous qui suivent une voie spirituelle yogique, quelle que soit l'ancienneté de leur pratique, leur maîtrise des asanas ou les expériences de samadhi qu'ils ont vécues, acceptent d'être rigoureux dans le maintien de l'intégrité de leurs pratiques, qui incluent la purification mentale et émotionnelle. Même après des décennies de Yoga, il est plus que probable que vous n'avez pas réussi à purifier le mental, les émotions ou les actions parce que vous essayez toujours de protéger la perspective de votre ego individuel.

Pour progresser spirituellement avec le Yoga, nous devons comprendre ce qu'est véritablement le Yoga. Le Yoga spirituel est une voie d'Union. Le Yoga est une voie de vérité, de plénitude dans laquelle nous devons développer une connexion intime avec tout. Pour ce faire, nous devons renoncer à la peur de nous défaire de notre profond attachement à notre individualité, de nos préférences et de nos aversions envers « l'autre ». Nous devons apprendre à aimer tout le monde sans crainte. L'amour est la voie ultime du courage.

L'Unité que requiert le Yoga spirituel exige l'étude de soi. L'étude de soi permet de découvrir les influences de l'ego et peut conduire à la compréhension qu'il n'existe pas de véritable

« nature du moi ». Il est important d'observer que lorsque des pensées surgissent, elles ne doivent pas nécessairement devenir les « vôtres ». Les pensées et les sentiments surgissent simplement de manière spontanée. C'est ce que le mental fait et continuera à faire. La conviction que c'est « moi » ou « le mien » est toujours une réflexion sous-jacente. C'est lorsque l'ego intervient pour revendiquer les pensées que les problèmes sont créés. C'est la revendication des sentiments qui cause la souffrance, affectant l'esprit et le corps. Grâce à l'étude de soi et à la prise de conscience, vous pouvez lentement vous défaire de cette impulsion fortement conditionnée. Un détachement et un discernement constants vous aideront à observer l'impulsion de l'ego, à revendiquer tout ce qui passe par le mental, comme étant indissociablement le vôtre. Cependant, avec la conscience, le détachement et le discernement, vous pouvez commencer consciemment à remplacer les influences du « moi » et du « mien » par la compréhension, la compassion et l'amour. Cela demande évidemment beaucoup d'efforts et de temps. Mais c'est ce que le Yoga exige.

Le Yoga exige un démantèlement des opinions, de toutes les croyances bien rodées et de toutes les choses que l'on croit savoir, si l'on veut découvrir la Vérité du soi. Vous ne pouvez commencer à découvrir la vérité des choses qu'en rejetant ce qui est faux. Et si la raison et la discrimination sont les tremplins vers la Connaissance Supérieure, la véritable intelligence naît au-delà du mental. Pour accéder à cette intelligence, vous devez exiger et désirer la vérité par-dessus tout. Vous devez choisir consciemment la vérité plutôt que vos histoires personnelles, vos croyances, vos préférences. Si vous ne le faites pas, le mental continuera à essayer de vous convaincre de tout ce qui provient de l'égoïsme, des croyances ou des préférences. Le mental est toujours capable de provoquer une grande confusion, le doute et la douleur, vous devez donc vous trouver et garantir l'intégrité intérieure pour discerner ce qui est vrai. Vous devez arriver à un point où vous êtes beaucoup plus attiré et intéressé par la recherche de la vérité que par le fait de prouver que vous avez raison.

Mais quel est le rapport entre les asanas et la découverte de la vérité ?

Les asanas peuvent amorcer le processus d'unification du corps, du mental, du prana et de l'esprit. Ils peuvent stimuler et équilibrer le flux des énergies praniques dans tout le corps et l'esprit. Le prana et les pensées sont les deux facettes de la



même énergie. Équilibrez l'une et vous apportez l'équilibre à l'autre. Mais se contenter de faire des asanas ou de prendre des postures de plus en plus avancées ne vous rapprochera pas de cet équilibre ni de la vérité. En effet, quelque chose d'autre, quelque chose de plus est nécessaire. Ce quelque chose de plus est ce qui a manqué à ma pratique du Yoga pendant si longtemps.

C'est avec ma pratique du Kriya Hatha Yoga de Babaji que j'ai pris pleinement conscience de l'importance d'équilibrer l'énergie dynamique qui circule dans mon corps. C'est le système intégral du Kriya Yoga de Babaji qui m'a permis d'accéder facilement au potentiel de la conscience. La sadhana m'a aidé à découvrir l'incroyable potentiel des asanas. Les 18 postures m'ont préparé à la méditation et à la conscience et les ont puissamment renforcées. La série a adouci et purifié les corps énergétiques et émotionnels et renforcé les influences de mon cœur. Les asanas ont brisé les barrières et les blocages, me permettant de me libérer d'une grande quantité de colère et de résistance emmagasinées. J'ai trouvé une joie inattendue en faisant les asanas. Les asanas ont ouvert mon cœur, élargi ma compréhension et mon expression de l'amour. J'ai constaté que je changeais à bien des égards. Le détachement a accompagné l'augmentation de l'amour et de la compassion. J'ai abandonné la valorisation et le blâme, l'aversion et les préférences. Même les croyances de longue date sont tombées. Je me suis sentie inspirée et guidée, courageuse et confiante. J'étais prête à entreprendre tout ce qui se présentait à moi. J'ai senti que j'étais en connexion directe avec mon âme.

Comment communique-t-on avec l'âme par le Hatha Yoga ?

Je pratique le Hatha Yoga depuis les années 1960. J'ai commencé à enseigner dans les années 1980. Au cours des quarante dernières années, j'ai pratiqué sincèrement de nombreuses techniques et formes de yoga : Sivananda Yoga, Iyengar Yoga, Kundalini Yoga, Kripalu Yoga, Phoenix Rising Yoga Therapy, Siddha Yoga, Art of Living avant de venir au Kriya Yoga. J'ai reçu d'innombrables bienfaits de toutes ces diverses formes de Yoga lorsque je les pratiquais avec intensité et persistance. J'ai trouvé que ce que je pratiquais et ce que j'enseignais étaient stimulants et renforçaient le corps. Certains de ces systèmes de Yoga augmentaient l'énergie et le dynamisme et j'ai ressenti de nombreuses libérations physiques et émotionnelles en les pratiquant, mais il me manquait toujours quelque chose. J'ai continué à chercher et à

explorer d'autres enseignements, professeurs et techniques. Il me manquait une véritable connexion avec l'âme.

J'étais attirée par le Kriya Yoga depuis des décennies et j'avais suivi une initiation au Kriya auprès d'un professeur indien. Cependant, en 1994, je me suis sentie fortement attirée par l'initiation au Kriya Yoga de Babaji. Lorsque j'ai découvert la série de 18 asanas du Kriya Yoga de Babaji, je les ai trouvés simples, mais étonnamment énergisants et extrêmement paisibles. Cette série m'a intriguée. Ce n'était pas une pratique typique des asanas.

Lorsque j'ai commencé à travailler quotidiennement avec les cinq branches de la sadhana du Kriya Yoga de Babaji, j'ai réalisé que le Hatha Yoga semblait inclure toutes les autres branches. Le Kriya Hatha Yoga incorpore les asanas, les bandhas, la conscience, le pranayama, la méditation, les mantras et la bhakti. J'ai trouvé que la série de 18 postures du Kriya Yoga de Babaji était la plus cohérente et la plus gratifiante lorsqu'elle était pratiquée avec dévotion, lentement, en incorporant la conscience, la respiration spinale, les bandhas et en maintenant les postures pendant une longue période. Je sortais de la pratique en me sentant mentalement rafraîchie, physiquement reposée et renouvelée, mon corps entier dansant.

La sadhana quotidienne du Kriya Hatha Yoga a commencé à agir sur moi à des niveaux de plus en plus profonds. J'ai trouvé que la pratique de ces mêmes 18 postures devenait plus dynamique et plus énergisante, plus purifiante que ma pratique plus intense de la kundalini. De plus, la série de 18 postures m'a apporté une grande paix, une grande joie et un calme méditatif que je n'avais jamais connus avec les asanas. Mon cœur s'est ouvert à une expérience de dévotion profonde, authentique et puissante. Pour moi, c'était une expérience totalement nouvelle.

À travers les asanas, j'ai appris à observer et à ressentir véritablement mon corps, les tensions et les crispations, ainsi que tout l'espace qu'il contient, mais aussi le prana qui le traverse. En même temps, j'ai appris à écouter profondément et à me connecter intimement avec moi-même. J'en suis venue à apprécier et à prendre soin de mon corps comme une façon d'apprécier et de prendre soin de mon moi émotionnel. J'ai reconnu que le progrès dans les asanas ne consistait pas à prendre des postures de plus en plus



avancées, mais à être complètement présente dans l'asana, exactement comme elle est, consciente de ce qui se passe précisément dans mon corps et mes émotions. J'ai aussi remarqué que lorsque j'enseignais ces postures à d'autres personnes, elles ne bénéficiaient pas seulement physiquement et émotionnellement de la pratique intégrée des asanas, du pranayama ujjayi dirigé, des bandhas, des mudras, des mantras et de la méditation, mais elles commençaient aussi à aspirer à une voie profondément spirituelle du Yoga.

Au fil des ans, chaque fois que je renonce à ma pratique des asanas pendant un certain temps parce que je suis trop occupée, je sens que mon âge me rattrape. Et, alors que les autres pratiques continuent à apporter calme et clarté à l'esprit, sans les asanas, ma sadhana peut se sentir ennuyeuse. Il semble que pour moi, ma pratique dévotionnelle des asanas stimule la vitalité, que d'autres obtiennent peut-être par la dévotion rituelle ou le chant. C'est comme si, à travers les asanas, le prana animait et faisait circuler le puissant jus de l'énergie dévotionnelle dans tout mon corps. La recette secrète de cette douce série de 18 postures, c'est lorsque je la pratique comme un rituel de dévotion.

Je vais vous partager la première posture et vous donner un aperçu de ce que je vis. La première posture, Kriya asana vanekom, me met dans une disposition émotionnelle pour faire les asanas qui la suivent. Il s'agit d'une simple posture d'inclinaison. Je la vois comme une offrande physique, m'ouvrant aux bienfaits du Yoga.

Dans le Kriya asana vanekom, je m'offre en termes mystiques au Guru, le Soi, la source suprême de la guidance et de la sagesse intérieures. J'offre ma volonté individuelle à la volonté divine. La tête tournée vers le sol, les paumes jointes au-dessus de la tête et les pieds levés vers le haut, je tente d'entrer subtilement dans la zone du Guru, la zone de l'Amour au sommet de ma tête. En restant dans la posture, consciente de ma respiration et du mantra, je fais l'expérience du calme et de l'équanimité. Dans cette posture, il est possible pour le pranavayu (l'air en mouvement vers l'avant qui nourrit le cerveau et les yeux et alimente les sens et les pensées) de s'installer dans la tête, créant une pression égale de la tête aux pieds, nous offrant un état de tranquillité totale. Cette pose est le symbole de l'absorption cognitive, le samadhi. Il est possible, ne serait-ce que pendant quelques minutes, de passer de l'identité du moi-ego à celle du non-soi, l'état d'être indivisible.

Les Siddhas tamouls nous ont dit que « le corps humain est

le centre mystique, le passage sacré vers la réalité ultime et que la libération n'est disponible qu'en son sein ». C'est en méditant sur le Soi, en adorant le Soi, que commence la pratique du Yoga. Cette première posture, le Kriya Asanan Vanekom, oriente l'être tout entier vers l'adoration de l'Unité divine et vers la reconnaissance que le corps est un « temple » digne de soins infinis. Sa pratique a allumé un feu de dévotion en moi.

Commencez votre pratique de cette posture avec l'intention d'aligner et d'intégrer les cinq corps, physique, vital, mental, intellectuel et spirituel.

Pour pratiquer : en vous agenouillant, alignez votre corps physique. Ramenez votre menton sur votre poitrine et posez le sommet de votre tête sur le sol, à une distance d'une main de vos genoux. Serrez votre plancher pelvien en contractant les muscles du périnée et rentrez le centre du nombril vers la colonne vertébrale. Joignez les paumes de vos mains sur le sol, devant la tête. Soulevez vos pieds du sol et basculez légèrement votre corps vers l'avant. Prenez une longue inspiration et faites remonter consciemment le souffle/prana le long de la colonne vertébrale jusqu'au centre du troisième œil, au centre de la tête. Faites de même avec une expiration lente et longue et sentez le prana s'étendre à l'intérieur du crâne jusqu'au centre de la couronne. Vos corps vital et mental s'alignent tandis que vos yeux se tournent vers le haut pour suivre votre respiration. Maintenant, maintenez votre regard (dristhi) fixé sur la couronne de votre tête. Concentrez vos yeux, votre attention et votre respiration sur ce point unique - à l'intérieur du crâne, au sommet de la tête. Engagez le corps intellectuel en chantant à haute voix le mantra AUM ou, comme nous le faisons, Om Kriya Babaji Nama Aum. Restez immobile et soyez ouvert à ce qui se passe dans le corps, la respiration et l'esprit.

Rien que ce premier Kriya Asana stimule directement tous les nerfs de la tête et les glandes pituitaire et pinéale. Leurs sécrétions, dont les endorphines, revigorent l'ensemble du système glandulaire. La posture étire et détend toute la colonne vertébrale, en étirant toutes les vertèbres mobiles de la colonne. Les vertèbres cervicales et la trachée sont assouplies. La circulation sanguine est améliorée dans la colonne vertébrale et le cerveau. Les yeux sont détendus et rafraîchis. L'ensemble du corps physique est rafraîchi. La pose de la salutation stimule à la fois l'ajna au centre des sourcils et le chakra sahasrara au niveau de la couronne, si les yeux sont tournés vers le haut et que la concentration reste focalisée pendant au moins trois minutes. J'ai fait l'expérience de la capacité de cet asana à libérer l'énergie d'une forte émotion négative. C'est une pratique rapide et



merveilleuse lorsque je me sens stressée ou angoissée. La pratique régulière du kriya asana vanekom favorisera un tempérament plus paisible.

Il y a bien sûr un pouvoir potentiel dans tous les efforts que vous faites en direction de l'âme. Tout effort sincère d'asana, de pranayama, de méditation ou de mantra, tout acte de discrimination ou tout sens aigu de l'aspiration vous fera progresser vers l'intérieur. Mais chaque fois que vous effectuez une série de postures en utilisant les bandhas et la respiration spinale et que vous êtes conscient de l'énergie qui circule dans les canaux intérieurs et subtils, vous dirigez et reliez consciemment votre respiration et votre esprit à l'aspiration de votre être. Une nature dévotionnelle s'en suit simplement. Une pratique dévotionnelle du Hatha Yoga stimulera le dynamisme, la créativité et l'amour, ce qui n'est pas possible si les asanas sont considérés comme un simple exercice physique. Une nature dévotionnelle n'exige pas que vous croyiez en Dieu ni que vous chantiez ou fassiez des pujas ou d'autres pratiques rituelles. Elle exige seulement que vous soyez ouvert à votre véritable moi. Il est vrai pour moi que le culte du Soi a réveillé ce qui manquait à mon Yoga.

Pour approfondir les 18 postures et étudier tous les aspects du Kriya Hatha Yoga de Babaji, vous pouvez vous joindre à nous pour une formation intensive en anglais de professeurs de Hatha Yoga, du 29 juin au 14 juillet 2022, à l'ashram de Québec. Pour plus d'informations, contactez Durga à l'adresse: durga@babajiskriyayoga.net ou consultez le site [Web : https://www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm](https://www.babajiskriyayoga.net/french/training.htm)



Jan Durga Ahlund

pratique et étudie le Yoga depuis 1967. Elle partage son expérience du Yoga par l'écriture, l'enseignement du hatha yoga, kundalini yoga et kriya yoga, Elle donne des séminaires des Kriya Yoga partout à travers le monde. Elle est co-auteure, avec son mari Marshall Govindan, du vidéo « Le Kriya Hatha Yoga de Babaji: Une voie vers la Réalisation de Soi par la Vigilance dans l'Action ». Ils ont également écrit ensemble plusieurs livres sur le Yoga spirituel. Durga est également l'auteure d'un cours par correspondance intitulé « La Grâce du Kriya Yoga de Babaji » qui est un cours de Yoga et d'étude de soi.

Trois, deux, un, zéro!

Nathalie Perret swami Dhyānānanda

Notre réalité est-elle une succession d'événements distincts? Est-elle faite seulement de matière concrète, observable? Notre monde est-il multiple, diverse, déterminé par l'espace et le temps, comme nous le pensons généralement? Ou bien est-il plutôt Unique, infini, éternel, incompréhensible, inconnaissable, comme le suggèrent certaines approches non-dualistes? Ou est-il tout cela à la fois? Et si $2 + 1 = 0$?

L'éveil, état ou événement?

Hubert Benoit, l'auteur de La Doctrine Suprême selon la pensée Zen, distingue le satori-état du satori-événement. L'éveil spirituel (satori) peut être considéré comme un événement défini dans le temps, une prise de conscience soudaine qui modifie notre perception du monde, de la réalité. L'éveil-état réfère à l'éveil comme un état toujours présent, qui a toujours été là, un état permanent qui ne peut pas être recherché dans le temps, car c'est l'état naturel de tous les êtres, de la conscience.

Même en non-dualité, des textes parlent de l'éveil-événement. Ainsi de grands maîtres comme Ramana Maharshi, Douglas Harding, Nisargadatta Maharaj ou Jean Klein parlent du jour où ils ont réalisé leur vraie nature. Et dans d'autres textes, les mêmes maîtres affirment que l'éveil est déjà là, déjà réalisé, qu'il n'y a rien à attendre, rien à chercher.

« Si je ne conçois que le satori-état, je tombe dans le fatalisme, et si je ne conçois que le satori-événement, je tombe dans l'ambition spirituelle, dans la revendication avide de la réalisation et cette erreur m'enchaîne fortement à l'illusion sur laquelle se fonde toute mon angoisse. » Hubert Benoit

Ces deux aspects semblent paradoxaux, mais ne font-ils pas partie de la même réalité? Le chemin vers l'éveil est spécifique à chaque personne, mais l'état, décrit depuis des millénaires, est unique. Il peut inclure une préparation et/ou une intégration progressive ponctuée de rappels ou d'ouvertures soudaines plus ou moins complètes.

Le plus souvent, on ne vit pas comme si on était éveillé, on vit dans l'insatisfaction, identifié à nos pensées, notre corps, nos conditionnements, nos souffrances, nos croyances, nos peurs... on se considère comme une personne séparée. On choisit alors des objectifs et on entre dans une quête sans fin pour s'améliorer, en espérant qu'un jour futur, avec suffisamment de temps et d'efforts, on sera plus heureux, libéré...



Les pensées fonctionnent dans l'état de séparation, dans la comparaison, dans la dualité, alors que le cœur résonne davantage avec l'état continu illimité. Mais le mental est un outil parfait pour le retournement de l'attention vers la source de perception. Les techniques d'éveil directes montrent que tout est là, dans l'immédiat, indissociable, beaucoup plus proche et plus simple qu'on ne l'imagine.

L'éveil est déjà réalisé, mais il faut prendre conscience qu'il est déjà là. L'éveil est la prise de conscience que c'est déjà là. En fait, il n'y a pas de paradoxe, l'éveil est tout cela. Selon Douglas Harding, il s'agit de revenir à un endroit qu'on n'a jamais quitté. Ou bien de devenir ce qu'on n'a jamais cessé d'être.

On regarde toujours la réalité multiple et changeante à partir d'un immense espace sans limite, silencieux et transparent, une grande ouverture éveillée dans laquelle l'univers apparaît. L'éveil, c'est être conscient de cette évidence.

Selon la physique quantique

Ces différents aspects (événement discret/état continu) qui semblent s'opposer, font penser à la dichotomie onde/particule de la nature de la réalité. À l'échelle microscopique (particules), il n'y a pas de contradiction, de séparation, la réalité observée peut se comporter indifféremment de façon ponctuelle ou continue, comme particule ou ondulation d'énergie. Ce sont des qualités intrinsèques de la réalité.

Le Vide quantique est un espace continu dans lequel des événements discrets (vibrations) peuvent apparaître temporairement.

La réalité observée par un observateur est subjective, dépendante de l'observateur et des conditions d'observation, elle est donc multiple. Mais, en fait, il n'y a pas de personne séparée, le monde entier apparaît en nous, dans la Présence consciente unique. La vérité est donc à la fois unique et multiple sans qu'il n'y ait aucune contradiction puisque tout a sa place dans cet Espace infini.

La physique quantique (les modèles théoriques et même les expériences) montre que nos connaissances, nos perceptions et notre façon d'appréhender le monde sont très limitées. La possibilité d'observer des phénomènes incompréhensibles, contre-intuitifs, insaisissables, inexplicables, inconcevables pointe vers l'Inconnu, vers le Mystère. La réalité est au-delà du mental qui est limité par ce qu'il connaît, par ce qu'il peut comprendre, comparer, mesurer, définir, saisir... L'illimité permet au limité d'exister.

Tout comme la dualité (le visible) pointe vers l'Un (l'invisible), les sons vers le Silence, c'est l'Ouverture, l'inconnaissable qui met en lumière le monde.

En Yoga

La signification principale du terme Yoga est Union. C'est à la fois un ensemble de techniques spécifiques décrites dans les Enseignements traditionnels (ex Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradipika...) et un état illimité. Chaque étape, chaque instant peut être l'occasion de réaliser, de reconnaître l'état permanent de Yoga. Comme la Méditation est un ensemble de techniques, un état recherché et aussi un état illimité déjà réalisé.

Yoga est l'état d'union qui accueille inconditionnellement tous les événements passagers et limités de la vie quotidienne, les sensations, actions, émotions et pensées (jugements, croyances, attentes, sentiments positifs et négatifs). C'est la Présence, l'ouverture consciente qui permet aux choses et événements d'être vus.

Il est temps de décentraliser notre vision. Tout comme nous avons cette vision erronée de l'univers géocentrique, Il est temps de réaliser, que nous ne sommes pas au centre du monde. Nous sommes beaucoup plus que de petits personnages limités et conditionnés qui essaient de contrôler le monde qui les entourent. C'est le Monde qui est en nous, et il n'y a rien à faire, rien à contrôler, juste à se reposer. Cela ne veut pas dire que nous ne sommes pas responsables de ce qui se passe, au contraire, nous ne sommes pas séparés mais unis avec tout ce qui surgit. Nous sommes à la fois un corps limité et mortel et conscience infinie et éternelle.

Nous sommes goutte d'eau et l'océan tout entier.



Nathalie Perret swami Dhyānānanda
Ph.D. en physique, enseignante de yoga

www.yogalumiere.com
www.minutedeserenite.wordpress.com