

2018 Parution No 21
Août | **GRATUIT**

Fédération Francophone de Yoga

La revue Virtuelle

Écrit par des maîtres en Yoga

Les chroniques du Yoga

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

- Le sanscrit : langue parfaite et ses vertus
- Le yoga adapté : est-ce une Fantaisie?
- Les yamas et brahmacarya
- Le Guru
- Réalité & illusion

www.federationyoga.qc.ca



Colloque Francophone inter-yogas MONTRÉAL



2018

Le yoga thérapeutique

Cégep Maisonneuve
3800 rue Sherbrooke Est

Samedi 13 octobre
9h à 18h

INSCRIPTIONS - INFORMATIONS
Fédération francophone de Yoga

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

Nos conférencier (e)s 2018,
des guides d'exception



Coordonnateur
Swami Sai Shivananda
Prés. FFY, Ph.D.

Mise en page
Joëlle Leclair
joleclair@hotmail.com

Chronique Yoga & Traditions
Yogacharya D. Pineault

Chronique Yoga & Âyurveda
Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga
Nathalie Perret, Ph.D.

Chronique Inter-spiritualités
Swami Christinananda, Ph.D.

Chronique libre
Yogacharya Govindan Marshall
Swami Pramod Chetan Udasin

La langue parlée et écrite est le véhicule des peuples, des nations, des sages, de l'expression artistique et du savoir. Lorsque la langue est précise et parfaite, elle porte en elle un pouvoir. C'est le cas du Sanskrit, utilisé en yoga.

Le mot YOGA est aujourd'hui utilisé universellement dans toutes les langues modernes, mais à l'origine, YOGA était un mot sanskrit, une langue qui a pris forme quelques siècles avant J.-C. On raconte que dans l'Inde ancienne, le yoga était transmis de maître à élève, de bouche-à-oreille dans divers dialectes utilisés à travers tout le pays. Par exemple, dans le Sud de l'Inde, l'importante tradition du yoga des Alvars, utilisait la langue Tamoule, parlée et écrite. À une certaine époque, il semble y avoir eu un consensus parmi les sages, autant au Nord et au Sud, pour utiliser un langage préféré, le Sanskrit, pour véhiculer le message profond de la philosophie indienne. La légende à propos du sage Patanjali, raconte que l'humanité de cette époque faisait face à trois types de souffrance: santé défaillante; difficultés de communication; problèmes de clarté mentale et de conscience. Le mot Patanjali signifie: la solution qui tombe (pat) dans les mains (anjali) de ceux qui implorent. Ainsi Patanjali, aurait offert à l'humanité trois écrits: un traité de grammaire sanskrite pour uniformiser la communication; un texte médical - Patanjalantra; et la fameuse compilation de Yoga Sutra, décrivant la théorie et la pratique du yoga pour la clarté mentale et la paix de l'esprit. Ainsi quelques 2500 ans avant notre ère. La langue sanskrite fut adoptée comme langage commun pour la philosophie et la sagesse de l'époque. C'est pourquoi on trouve encore aujourd'hui la majorité des textes des Veda, rédigés en langue sanskrite. Cette langue écrite demeure encore aujourd'hui la référence philosophique par excellence. Samskrita signifie langue parfaite. Elle est composée de sons vifs et puissants qui portent en eux une énergie de création. Dans toutes les langues, les sons et les mots sont utilisés pour décrire des objets, des personnes et des situations. Si par exemple vous évoquez les mots « pomme rouge » vous verrez, en fermant vos yeux, apparaître une pomme rouge dans votre écran mental. Aussi, si vous évoquez le nom d'une personne que vous aimez beaucoup, aussitôt votre état d'esprit s'adoucit et devient plus heureux. La langue sanskrite regorge de mots puissants qui modifient l'état d'esprit et qui sont en mesure de créer des situations voire même des objets. La syllabe RA représente l'énergie du feu, tandis que la syllabe

MA exprime l'énergie maternelle. Faites l'essai de répéter à plusieurs reprises l'une ou l'autre des syllabes et vous en ressentirez l'énergie correspondante.

Mantra Sanskrit de la tradition indienne: Les mêmes mécanismes sont évidemment utilisés dans la science des mantra. Aussi dans la technique Japa, en répétant le mantra sanskrit du nom d'une divinité, vous finirez par créer et obtenir les qualités correspondantes à ses vibrations. On recommande que la langue sanskrite soit utilisée judicieusement, si possible sous la supervision d'une personne compétente en ce domaine. Anecdote: Lors de ma première journée d'étude avec Desikachar en Inde, il débuta dans l'enseignement des Yoga Sutra avec le premier mot « atha ». Sur ce simple mot, nous avons passé une journée entière d'étude. C'est ainsi que je découvris la puissance et la profondeur de la langue sanskrite. Fort heureusement, le reste de mes études en Sutra s'est effectué au rythme un peu plus rapide de quelques mots par jours. Une multitude de mots sanskrits sont utilisés en yoga. Je profiterai des chroniques à venir pour vous donner une idée de la profondeur des concepts importants contenus dans les mots sanskrits, car on ne connaît pas toujours tout ce qui se cache derrière les mots!



Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du Yoga Centre à St-Hyacinthe. Formé en Inde, il est reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et spécialiste de l'enseignement des Yoga Sutra, dupranayama, 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.leyogacentre.com

Le Yoga adapté : est-ce une fantaisie de notre époque ?

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

NOUS SITUER : REGARD SUR LA TRADITION

Mon regard se tourne en premier lieu et en signe de respect, vers la Tradition du Yoga, afin de situer mon lien à celle-ci et envisager, autant dans ma pratique personnelle que dans mon enseignement, un progrès, avec sérénité et gratitude. C'est aussi un témoignage de reconnaissance aux sages et maîtres qui nous ont transmis celle-ci à travers les siècles, chacun l'enrichissant par sa propre expérience. Ils nous ont légué à tous un bagage considérable d'enseignements concernant tous les plans de l'être et l'évolution possible vers la connaissance de Soi. Considéré comme une compréhension individuelle de la réalité, il n'a été à aucun moment étiqueté de «vérité ultime», ce qui aurait fermé la porte à toute expérience et idée nouvelles. Et aucun n'a transformé sa philosophie en système dogmatique.



Retenons cette ouverture sur la pensée, l'idée et l'expérience où la vision de chacun est considérée.

En second lieu je trouverais prétentieux de m'approprier cette qualité de yoga dite «adapté» qui m'est chère et que je développe depuis plusieurs années, car elle existait déjà dans les temps anciens puisque le yoga était enseigné à titre individuel. Les supports étaient moins sophistiqués : des rondins et des cordes...

LE YOGA : UNE CULTURE

En Inde, ce bagage Traditionnel a reçu le nom de culture sanatan ou éternelle. C'est à l'intérieur de cette culture que nous nous situons encore aujourd'hui, formateurs, professeurs et adeptes du yoga. Chacun de nous y est reconnu dans son originalité de pensée et d'être.

Cette culture poursuit son chemin à travers le temps en intégrant les données géographiques et humaines en fonction de l'époque, pour guider chacun vers la réalisation ultime, l'union avec le Soi. Elle comprend une philosophie, des indications de pratiques, et définit un mode de vie

adapté, des règles et la méditation. Et le yoga-adapté n'a jamais été une entrave à cette réalisation mais une aide pour que celle-ci s'effectue en toute sécurité.

Cette culture intègre encore à ce jour plusieurs systèmes indépendants de toute religion qui ont donné naissance à des «écoles de pensées» ou darshana (qui signifie : faire soi-même une expérience, développer sa propre vision de la réalité). Ce sont les différentes écoles à l'œuvre actuellement.

Aujourd'hui, en Occident

Le yoga répond à une demande du «terrain», à savoir que le mode de vie, aussi confortable soit-il, est paradoxalement de plus en plus stressant donc à l'origine de déséquilibres qui, aggravés, causent mal-être puis problèmes physiques pour aboutir parfois à la maladie. C'est donc par la porte du bien-être que le yoga entre dans notre culture. Une étape essentielle où tout est prévu pour accueillir la personne «là où elle en est» et la guider vers un mieux-être. Ce qui est cependant fallacieux et porte à confusion, ce sont les messages et images véhiculés par les médias qui ne présentent que l'aspect postural du yoga et qui plus est, des postures spectaculaires que peu de personnes peuvent réaliser.

LE YOGA : UNE SCIENCE

Le yoga est une discipline qui a pris (et prend encore) en compte les plans physique (anatomie et physiologie) et psychique de la personne. Il est facile d'en déduire que le yoga doit prendre une forme particulière pour chacun afin de respecter les différences. Je reviendrai sur ce point dans les prochaines chroniques...

Le yoga adapté n'est pas une fantaisie mais un devoir pour le professeur d'offrir le meilleur aux pratiquants pour favoriser leur bien-être avec la certitude que le yoga fera partie de leur vie pour longtemps et en toute sérénité.

LE YOGA : UN ART

Cet art intègre des précautions d'ordre technique et demande en plus d'une connaissance scientifique, une attitude

créative, chez celui qui enseigne : considérer la personne et mettre le yoga à son service pour lui permettre de révéler la grandeur et la beauté qui l'habite, progressivement et en toute sécurité.

Le yoga adapté n'est pas une fantaisie mais une façon d'accompagner chacun dans une dynamique de mieux être, de détente puis de lui permettre de progresser tranquillement dans le temps, vers «être plus» c'est-à-dire réaliser sa nature intérieure, ressentir son appartenance à la Nature, à la Vie en lui et en toute chose, de vivre avec ce sentiment d'unité et d'harmonie : le but.

Le terme «je fais du yoga» est bien pauvre. Il nous faut inclure ce but à chaque instant dans toutes les pratiques dans cette perspective. Ce que le yoga propose depuis la nuit des temps est infini et grandiose et le permet à chaque pas.

LE YOGA : UNE CULTURE, UNE SCIENCE ET UN ART

C'est tout cela à fois, pour nous permettre une évolution tranquille et gratifiante à tous. Une évolution pour laquelle nous sommes venus sur terre et réponde en même temps à nos besoins humains.

Namaste

Francine Cauchy, Swami Madhurananda

Fondatrice de l'Institut Vidya, organisme de formation continue pour les professeurs de Yoga :

Yoga à la lumière de l'Ayurvêda | Yoga pour les enfants | Yoga aux aînés
Yoga-nidra et Prana-Vidya

www.institutvidya.org | francinecauchy@yahoo.ca | 450 281-1108



Partie 4: Faire l'opposé: les yamas et brahmacharya : la chasteté

Par Marshall Govindan



En pratiquant les yamas, on devient de plus en plus conscient, à savoir comment les tendances habituelles, les croyances et les comportements inconscients dissimulent notre véritable Soi et la Vérité sous-jacente. Il faut donc les suivre, non pas simplement comme un code moral ou comme un comportement idéaliste, mais à travers le pouvoir intégrant du

Témoin. Autrement, ils deviennent une source intérieure de conflits et de répressions névrotiques. Le but de pratiquer les yamas est de révéler et puis d'éliminer ce qui nous empêche d'être aligné avec le Vrai, le Bon et le Beau, c'est-à-dire, notre Soi éternel : les désordres provenant de l'intérieur et de l'extérieur.

Dans ce quatrième partie, je démontrerai comment le yoga nous demande de transformer notre nature humaine en observant la contrainte sociale, ou yama, connu sous brahmacharya. Le mot «char» signifie «en mouvement» et le mot «brahma» fait référence à «l'absolu». Donc, «brahmacharya» concerne celui qui se déplace vers l'Absolu. Ceci implique de tourner sa conscience vers l'intérieur, envers le vrai Soi et en dehors des distractions des cinq sens. Cela est cohérent avec le mahavakya des Siddhas ou le dicton célèbre : «le jiva (âme individuel) devient Siva (l'Être absolu, Conscience, Félicité)».

«Brahmacharya» est souvent défini comme le célibat, impliquant l'abstinence sexuelle dans les plans physique, émotionnel, vital autant que mental, ou la «chasteté», terme plus positif faisant référence à la vertu de la maîtrise sur le désir sexuel. Si l'abstinence complète est requise pour le renonçant, pour les personnes dans le monde, brahmacharya requiert que l'on développe la maîtrise du mental et du vital, que l'on conserve l'énergie sexuelle et sensuelle et que l'on cherche à s'identifier avec Brahman, le Soi supérieur, la Vérité et le Témoin. Cela requiert de voir «Brahma», la réalité implicite et inaltérable au beau milieu de tous les changements, les drames ainsi que les hauts et les bas du karma. Cette vérité absolue est sans attribut et transcendante. Pour la percevoir, l'on doit d'abord aller profondément à l'intérieur de soi durant la méditation, au silencieux fondement de l'être, pour ensuite commencer

à introduire la perception de Cela dans la vie quotidienne. Donc « brahmacharya » nécessite de voir profondément en toute chose, Cela qui toujours est. Ce n'est pas seulement d'éviter la sensualité, l'encouragement des désirs et des fantasmes. C'est vraiment en rapport avec être présent, en voyant l'Un dans toutes les expériences de la vie. La porte d'entrée de brahmacharya est le silence mental ou « cumma » en tamil. Un tel silence mental est ce qui survient dans l'état de réalisation du Soi ou Samadhi. Donc, brahmacharya est à la fois le véhicule et la destination, un moyen et une fin, dans le processus purifiant du yoga. Tout comme les autres yamas, la pleine réalisation se fait seulement en transcendant la perspective égotiste, en maîtrisant la programmation habituelle des corps vital et mental et en s'établissant comme un instrument du vrai Soi, le Divin.

Dans le respect du désir sexuel, qui est l'une des plus grandes sources de confusion pour quelqu'un qui tente de vivre une vie spirituelle, le développement de brahmacharya est un grand antidote. Ceci implique de laisser aller ce qui est normalement une grande source de distraction et de souffrance pour la plupart des personnes, et par conséquent le processus de réalisation du Soi. Même si on vit dans une relation engagée avec un ou une partenaire, si l'on peut cultiver la modération et la conscience dans les relations sexuelles, la plupart des distractions et des dispersions peuvent être évitées. Un « brahmacharya » est « celui qui connaît brahma », ce qui signifie quelqu'un étant intimement familier avec la Réalité Absolue. Une telle personne établit un rapport avec l'Un dans le tout et le fait avec amour. Elle aime l'autre comme son propre Soi. Quand ce vœu est incorrectement observé, il y a danger de suppression et par conséquent, des effets psychologiques dangereux. Elle doit donc faire attention de ne pas développer l'antipathie envers les membres du sexe opposé ou d'avoir des sentiments de culpabilité, de honte et de frustration à propos des impulsions sexuelles. Dans la culture hédoniste actuelle, l'idéal de l'abstinence sexuelle et de pureté viendra à l'esprit de la plupart des gens, non seulement comme étant bizarre mais également impossible. C'est ni l'un, ni l'autre. Cependant, il peut être nécessaire pour l'individu qui souhaite le pratiquer, de réfléchir profondément sur les valeurs et les attentes de la culture contemporaine aussi bien que sur la nature de la sexualité. Pour réussir dans l'accomplissement de cet idéal, l'on doit prendre une approche holistique et l'appliquer patiemment et continuellement.

Ayant été renonçant durant 18 années et par la suite propriétaire, je peux attester des opportunités et des défis des deux approches au brahmacharya. En tant que renonçant, je faisais une sadhana intensive de huit heures par jour et travaillais huit heures par jour dans de grandes organisations telles le Pentagone, Bell Canada et le bureau chef de la grande institution financière du Québec. Le reste de mon temps était dédié au karma yoga et à m'occuper de moi. Je n'avais pas de temps pour la vie sociale et en conséquence, je pouvais me tourner vers l'intérieur et ainsi, éviter les situations et les tentations compromettantes. J'ai cependant appris la signification de l'amour inconditionnel seulement après-coup, dans le mariage, où j'ai dû cultiver

brahmacharya dans une nouvelle dimension. De plus, le mariage a fourni plusieurs nouvelles façons de nettoyer les manières grossières de mon ego. Ainsi, tout comme dans le yoga, le mariage m'a aidé à « me rappeler qui je suis et à lâcher prise sur ce que je ne suis pas » : pour me rappeler que je suis Conscience pure et que je ne suis pas le corps, l'esprit et les émotions maintenus ensemble par la colle de l'égoïsme.

Quand brahmacharya est pratiqué par les renonçant, la stratégie est de priver le corps vital de tout ce qui peut alimenter ses désirs. L'on évite les échanges sociaux inutiles avec les membres du sexe opposé de même que la télévision, les films et les revues susceptibles de stimuler des sentiments de convoitise. L'on évite également de parler de sujets pouvant encourager le désir sexuel. D'un côté positif, s'il s'agit d'un homme, il regardera les femmes comme sa propre mère ou comme une personnification de la Mère Divine. S'il s'agit d'une femme, elle regardera chaque homme comme une personnification de Shiva, la conscience. Tant l'homme que la femme renonçant (e) apprennent à voir qui est « Dieu » en chacun. L'on cesse de les voir comme des objets sexuels. Ceci est l'approche de l'ascétique qui cherche consciemment à éviter ce qui le réduit au niveau de la conscience animale et à la place, cultive la vertu, la Vérité, le Bon et le Beau.

Il est important de réaliser que brahmacharya a moins à voir avec ce que l'on fait qu'avec ce que l'on pense et finalement, ce que l'on est. En s'approchant de la réalisation du Soi, l'identité véritable commence à émerger, comme un lever de soleil. La véritable identité devient Cela qui sous-tend les divisions apparentes entre « moi » et « vous ». L'on commence à réaliser qu'il n'y a pas d'autrui et cette réalisation apporte une immense joie spontanée en soi. Donc, les désirs s'évaporent comme une flaque d'eau au soleil du midi. Les désirs habituels du subconscient s'affaiblissent au point où l'on cesse de les répéter et où l'on se tourne vers ce « soleil » intérieur. C'est comme cela que l'on cultive brahmacharya. C'est une pratique qui dure toute la vie, indépendamment du fait qu'on soit célibataire ou dans une relation avec une autre personne. C'est un processus qui requiert de la vigilance, du discernement et l'application de notre volonté à éviter de céder à des pensées sensuelles. Il s'agit de cultiver la conscience du Témoin et de s'identifier avec le Soi véritable, le Témoin éternel, Siva, qui observe le jeu de la Nature, Shakti.

L'idée du célibat ou de la chasteté touche la personne ordinaire comme quelque chose de si étrange que nécessairement négatif parce que cela n'englobe pas les caractéristiques spirituelles de brahmacharya décrites plus haut. Même là où le contrôle des impulsions sexuelles est reconnu, par exemple, dans le code de déontologie professionnelle encadrant les professeurs de yogas enregistrés, c'est exprimé en termes d'éviter quelque chose de négatif : harcèlement sexuel. La règle n°6 du code du Yoga Alliance concerne les mots et les actions à éviter par rapport au harcèlement sexuel. Plutôt que de focaliser sur la vertu positive de brahmacharya, la règle n°6

se concentre sur la menace légale du harcèlement sexuel. Comme tant d'aspects du yoga authentique, il y a eu beaucoup de distorsions dans l'adaptation du yoga pour servir les intérêts de la culture occidentale contemporaine. Pratiquer le yoga pour perdre du poids, pour avoir un corps plus sexy, attirer des partenaires sexuels avec un vêtement moulant ou pour impressionner les autres avec notre force, notre flexibilité ou notre maîtrise difficile de l'équilibre sur les bras, a peu à voir avec le yoga authentique : la réalisation du Soi.

En tant qu'être humain, nous sommes biologiquement programmés pour procréer, mais nous avons également la capacité pour utiliser l'énergie derrière la libido dans le but de réaliser notre pouvoir potentiel et notre conscience. Le Yoga de la Kundalini est l'art scientifique permettant de réaliser ce potentiel, en sublimant l'énergie sexuelle, bindu, en une énergie spirituelle consciente, ojas. Ceux qui pratiquent ses formes variées, incluant le pranayama Kundalini, les bandhas, les mudra, les mantras, la visualisation des chakras et le Hatha-yoga sont les bénéficiaires potentiels des découvertes des expériences des anciens yogis, tel que dépeint dans les écritures des Siddhas, comme dans le Tirumandiram. Ces travaux, connus collectivement comme les Tantras, peuvent inspirer et nous guider en canalisant notre énergie sexuelle vers le haut, en tant que véhicule pour réaliser Dieu. Les adeptes du tantra, les Siddhas, nous disent que l'énergie suit la conscience et la conscience suit l'énergie. Le Tirumandiram contient un chapitre entier sur le Pariyanga-Yoga ou « yoga du lit » qui traite du coït sexuel avec un (une) partenaire, la sublimation et l'union du mâle et de la femelle, Shiva Shakti. Mais seulement celui ou celle dédié au brahmacharya peut réussir le Pariyanga-yoga puisque cela requiert que l'on s'établisse dans l'état de la conscience du Témoin, dans lequel on est uniquement l'Observateur, Shiva, et tout le reste - notre propre corps, celui de notre partenaire, chaque sensation, chaque pensée, chaque émotion - est la nature observée, Shakti. Une telle perspective ne s'établit pas, ni n'est maintenue facilement, à moins de s'y être préparé en cultivant le yama, la restriction, de brahmacharya.

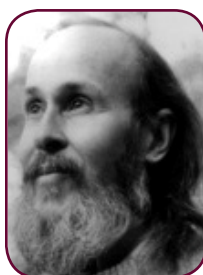
Tout comme le processus de sublimation de notre énergie sexuelle à travers le yoga de la Kundalini et brahmacharya, il y a une perte progressive d'intérêt dans le sexe, compensée par un accroissement de l'aspiration pour l'union spirituelle. Cela mène vers l'expérience de la transcendance du complexe corps-esprit-émotion dans l'état de Samadhi et, comme le processus de purification et de maîtrise de soi devient plus profond et plus constant, il en résulte un état d'Illumination.

Que l'on cultive brahmacharya en tant que renonçant ascétique ou dans une relation avec une autre personne, il n'y a pas de raccourci vers la liberté intérieure. Une maîtrise progressive de l'esprit et un approfondissement de la transcendance spirituelle est accessible à quiconque

continue sincèrement de garder les yeux sur l'objectif. Lorsque l'on aspire à une vie plus élevée et vertueuse, nous devons respecter les valeurs de la raison et de la sagesse et appliquer toute notre énergie à sa réalisation...

Pratique : Sans porter de jugement sur soi-même ou les autres, observez vos actions et vos sentiments en relation avec les autres et voyez les résultats. Rappelez-vous les yamas ou restrictions comme un moyen de cultiver le détachement et le discernement entre l'Observateur (Témoin) et l'Observé. Notez les fois où vous oubliez ces restrictions.

Pour renforcer votre pratique de ces cinq yamas, faire cultiver l'opposé des pensées, des émotions et des actions négatives, en répétant d'une façon systématique des autosuggestions. Par exemple, si vous voulez surmonter des sentiments du désir sexuelle, une autosuggestion approprié serait : « Je vois le Divin en tout le monde que je rencontre. » Ou « Je vois la bonté dans les autres, et je sent seulement l'Amour pour eux. » Ou, un homme puisse répéter cette autosuggestion : « Quand je rencontre une femme, je vois seulement La Mère Divine. » Veuillez composer votre autosuggestion dans vos propres mots, dans un, deux ou trois phrases, sans des verbes dans le temps futur, sans des mots comme « j'espère » et sans mentionner la chose négative que vous voulez éviter. Veuillez mémoriser votre autosuggestion et l'a répéter tous les jours quand vous êtes dans un état de relaxation, quand le subconscient est réceptive aux suggestions : avant de dormir, au fin des séances de méditation, et au fin d'une période de détente après avoir pratiqué les postures de yoga.



Marshall Govindan 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, L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, et une revue trimestriel : Le Journal de Kriya Yoga depuis 1994.

Depuis 1992, il dirige trois 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. Il a reçu le prix « Patanjali Award » de 2014 de la Fédération International de Yoga

www.babajiskriyayoga.net courriel: info@babajiskriyayoga.net

Le Bhakti yoga L'intermédiaire du Guru

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda



Au plan terrestre, le Dieu se manifeste par l'intermédiaire du guru, du guide ou enseignant divin qui nous assiste dans notre évolution pour réaliser notre vrai soi. L'abandon complet au guru est vécu dans l'esprit d'un poupon qui est dans le bras de sa mère. Il ne se pose pas la question : est-ce que je dois faire confiance ? La confiance du disciple vient du fait qu'il sait que le lien avec le guru est aussi un lien énergétique et que le guru est un transmetteur de l'énergie divine. Grâce au guru, le disciple avance plus rapidement sur la voie de la réalisation du Soi. Comme l'a écrit St-Augustin « Nous devenons ce que nous contemplons. » Le disciple a également compris qu'il n'a qu'à devenir lui-même un canal pour que son propre guru intérieur puisse œuvrer à travers lui dans le monde et réaliser sa mission terrestre. Son guru l'assiste pour devenir Cela. « Je vous le dis, celui qui croit en moi fera aussi les œuvres que je fais ». **Jean 14, 12.**



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

Le Guru

par Swami Pramod Chetan Udasin

Le mot Guru vient du sanskrit, il signifie celui qui a du « poids spirituel » et désigne un Guide ou un Maître spirituel. C'est plutôt un titre honorifique que le nom d'une fonction. Il est généralement donné en Inde à un être qui a obtenu la réalisation du Soi, ou à un(e) sannyâsin, un sâdhu ou encore à une personne très avancée dans la voie spirituelle.



Le Guru, par son rayonnement, transmet la Connaissance acquise grâce à l'intégration de l'enseignement de son Maître visible ou invisible et à la rigueur de son travail intérieur.

Il est un « initiateur ». Cette Connaissance se transmet de Maître à disciple depuis des millénaires, et les vrais Guru en sont toujours les garants.

Des adeptes viendront spontanément se réunir autour d'Eux pour recevoir leurs enseignements, assurant ainsi la continuité de la lignée ou de la tradition à laquelle ils appartiennent.

En Inde, le mot Guru peut désigner aussi un professeur des écoles. Ils sont tous honorés à la pleine lune de juillet lors d'une fête appelée Guru Pûrnimâ.

Comment reconnaît-on un Guru ? Aucun signe extérieur ne distingue un Saint ayant réalisé Dieu. Mais on le voit toujours plein de béatitude. Il se trouve heureux en toute circonstance. Son rayonnement nous envahit et nous remplit de paix, de bien-être et d'une joie pouvant faire jaillir les larmes. C'est ce qui nous permet de l'identifier.

Qu'est-ce qu'un véritable Guru ? Pour enseigner le violon, il faut savoir s'en servir, connaître le solfège et jouer comme un virtuose. De même, dans la spiritualité le vrai Guru est celui qui a réalisé l'ultime Vérité appelée aussi la réalisation du Soi.

Quel est le rôle d'un Guru ? Il conseille, sans imposer. Il est comme un père et une mère spirituels, il aide le chercheur, qu'il reconnaît comme son apprenti-disciple, à grandir et mûrir intérieurement afin d'éveiller en lui le guru qui sommeille comme en chacun de nous. Si son maître intérieur est suffisamment développé, le disciple peut continuer son chemin et sa recherche sans demeurer auprès de son Guru. Mais cela ne doit pas l'empêcher de le rencontrer quand il en ressent la nécessité.

Où est l'avantage d'avoir un Guru vivant? Dans le fait que l'on peut avoir une relation directe avec Lui et ainsi poser toutes ces questions inévitables qui vous empêchent de dormir la nuit! De plus, si malgré ses conseils, vous ne prenez pas le bon chemin, vous le saurez tout de suite, car Il vous en fera la remarque, toujours gentiment ...

Que demande le Guru? Certainement pas d'argent, Il souhaite que vous ayez une pratique sincère et régulière maintenue dans le temps, l'objectif étant la réalisation du Soi nous libérant ainsi de la souffrance de l'ego. Le chercheur doit pratiquer la prière et la méditation régulièrement, lire des ouvrages sur la spiritualité qui l'encouragent à poursuivre la voie de l'Éveil, à maîtriser ses pulsions et son esprit, à mener une vie pure et honnête, à servir les pauvres et surtout à aimer son prochain.

Quel est le meilleur moyen de communiquer avec son Guru? Au début de la relation avec Lui, on Le rencontre régulièrement et on Lui pose des questions. Avec les années, on mûrit intérieurement de sorte que les aller et retour entre l'Inde et la France diminuent. La relation Guru/disciple est une relation intime établissant généralement un lien d'amour entre le Maître et son disciple qui peut alors percevoir par intuitions les messages du Guru. Faites-Lui confiance et écrivez-Lui régulièrement un rapport concis de vos activités spirituelles.

Comment devient-on disciple? Après avoir rencontré le Maître spirituel, si vous ressentez au plus profond du cœur que c'est Lui qui peut vous amener à développer en vous votre propre guru intérieur, il faut faire le déplacement en Inde dans Son âshram. Si après un ou plusieurs séjours, vous avez la certitude de vouloir devenir Son apprenti-disciple, demandez-Lui un rendez-vous pour Lui faire part de votre ressenti.

D'une manière générale, sachez qu'avant l'initiation au mantra (mantra dikshâ) et l'attribution de votre nom d'apprenti disciple, Il vous demandera le respect de certaines règles, par exemple, être non violent, être végétarien, ne pas fumer, ne pas consommer de drogue ni d'alcool.

Tout le monde ne deviendra pas apprenti-disciple, certains se contenteront de rester dévots ou chercheurs spirituels, mais chacun, où qu'il soit, recevra Sa Grâce si la sincérité est omniprésente dans sa démarche.

Il est inutile de rester de façon permanente dans Son âshram. C'est une école où le chercheur vient acquérir une discipline et apprendre une pratique régulière de la vie spirituelle afin de l'exercer partout dans le monde. La spiritualité est une affaire personnelle. Pour la vivre, il suffit de diriger son mental et centrer son intérêt sur ce qui est Éternel.

Le chercheur doit avoir une culture spirituelle complète lui permettant de faire sa propre synthèse et d'adapter sa connaissance à ce qu'il est. Avoir un Guru ne doit pas vous empêcher de lire des ouvrages de lignées ou traditions différentes ni de rencontrer d'autres Maîtres spirituels

pouvant vous aider à mieux comprendre ces enseignements. Bien sûr, cela ne doit pas vous disperser, ni devenir une course aux Guru! N'oubliez pas qu'il vaut mieux avoir un cœur pur plutôt qu'une grande connaissance des Écritures.

Évitez le sectarisme que révèle cette phrase trop souvent entendue : «Hors de la pensée de mon Guru point de salut». S'identifier à une religion, une lignée, une tradition, un âshram, un pays, une nationalité, ne vous amènera jamais à la réalisation du Soi.

Quelques conseils : ne vous attachez pas à l'enveloppe physique du Guru comme le font malheureusement beaucoup de gens. Ne vous livrez pas inconsciemment avec Lui à des jeux de rôles, ou ne projetez pas le père, le grand-père, le mari que vous n'avez pas eus, cela ne vous mènera qu'à la souffrance. Permettez-Lui seulement de vous aider à développer votre guru intérieur et de vous accompagner jusqu'à la Libération.

Comment naissent les sectes et les faux gourous, que j'appellerais plutôt «loups-gourous»? Combien de personnes organisent des stages, ouvrent des centres spirituels ou des âshram afin de donner aux autres l'élévation spirituelle qu'ils n'ont eux-mêmes pas réalisée ! Comment peuvent-ils apprendre à leurs élèves la maîtrise du silence mental alors qu'ils restent encore esclaves de leurs pensées, de leurs émotions et de leurs pulsions ?

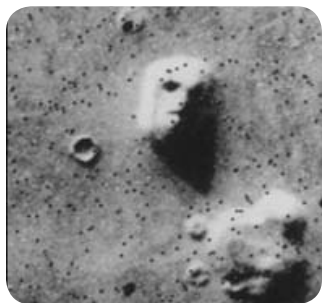
Après avoir ouvert leur âshram, leur pratique s'amointrit et leur mental vagabonde vers les réalités mondaines environnantes. Leur vie spirituelle (sâdhanâ) en est gravement entravée.

De nouveau en proie aux plaisirs du monde et moins armés pour les repousser, ils rebasculent alors dans le ravin en y entraînant les membres de leur entourage.

Certains vous diront que l'on n'a pas besoin de Guru. C'est vrai pour quelques êtres d'exception comme Shrî Aurobindo, Shrî Râmana Maharshi, Mâ Ânanda Mayî et bien d'autres encore. Mais tout le monde ne naît pas avec un si haut degré de spiritualité. Restons humbles !



Né en France en 1953, Swâmi Pramod Chetan Udasin a mené dans la première partie de son existence une vie familiale ainsi qu'une carrière militaire dans les parachutistes. Les aléas de la Vie l'ont conduit à suivre un engagement spirituel vers la réalisation du Soi à travers la Sagesse Éternelle (Sanâtana Dharma) sous le nom monastique de Swâmi Pramod Chetan Udasin. Par la Grâce de son Père spirituel, Chandra Swâmi Udasin, Maître spirituel incontestable en Inde, il est devenu l'un des dix moines d'origine française, toutes lignées ou traditions confondues. Il a vécu en Inde entre 1993 et 2013, principalement aux côtés de son Maître près de Dehradun au pied de l'Himalaya et à l'Âshram de Shrî Aurobindo à Pondichéry. » <http://www.spiritualiteetyoga.com>



Réalité et illusion

Nathalie Perret swami Dhyanananda

Nous ne sommes plus étonnés par les trucages utilisés dans le monde du cinéma. Mais les illusionnistes nous surprennent encore par leur capacité à réaliser des expériences qu'on aurait crues impossibles, en utilisant différentes techniques pour tromper notre cerveau. Dans la vie quotidienne, nous savons que des personnes peuvent percevoir différemment la même réalité, mais en fait, nous ignorons totalement la différence entre ce que nous percevons et la réalité "objective". C'est ainsi que l'on définit l'illusion, comme la dissociation entre la réalité physique et la perception subjective d'un objet ou un événement. Jusqu'où sommes-nous affecté par cet état ?

Neurosciences

Les études scientifiques montrent que notre cerveau est limité non seulement au niveau de la perception, mais aussi du traitement et de l'interprétation des données qu'il reçoit. Le cerveau ne perçoit en fait qu'une infime quantité d'informations venant de l'extérieur (spectre lumineux visible, sons audibles...) et il n'en traite qu'une partie encore plus limitée. Les informations traitées sont sélectionnées selon leur utilité pour notre survie et les capacités physiques et cognitives du cerveau. Même les souvenirs sont composés non seulement des perceptions passées, mais aussi de l'expérience présente...

L'illusion apparaît quand les données sensorielles entrent en conflit avec notre perception habituelle des choses. Les interprétations erronées des informations sensorielles et les distorsions de la perception peuvent être d'origine physique, physiologique ou cognitive (ex. ventriloquie, mirage, phosphènes, images paradoxales comme le triangle de Penrose, silhouettes ambiguës, membres fantômes, grandeurs liées à la perspective, couleurs supposées plus sombres à l'ombre, saveurs liées à la couleur...) Tous les sens peuvent être trompés: il existe des illusions optiques, acoustiques, olfactives, tactiles, gustatives, les perceptions pouvant être influencées par la forme, la température, la couleur, la perspective, le mouvement... mais aussi par les émotions, les souvenirs, les expériences passées...

Sciences physiques

Qu'en est-il de la réalité objective d'un objet en physique

quantique? L'observation de l'objet dépend de l'observateur: sujet et objet sont liés. La nature des particules n'est pas clairement définie puisque celles-ci peuvent se comporter à la fois comme des ondes immatérielles et des corpuscules, communiquer à distance instantanément...

Selon la théorie de la Relativité Générale, temps et espace dans le cosmos sont des concepts relatifs (influencés par la gravité) et non absolus. Le temps est un concept abstrait, son évolution (flèche du temps) ne serait ni linéaire, ni irréversible. Alors, ce qui est observé, est-ce la réalité ou une illusion ?

Pour Einstein, un être humain est une partie d'un tout que nous appelons "univers", une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience.

Selon le physicien David Böhm, depuis Galilée, nous n'avons cessé d'observer la nature au travers de lentilles; déjà notre manière d'objectiver, comme dans un microscope à électrons, déforme ce que nous espérons voir. Nous voulons en voir le contour, l'immobiliser, ne fût-ce qu'un moment, alors que sa vraie nature est dans un autre ordre de réalité, une autre dimension, où il n'existe pas de choses.

Psychologie et philosophie

Au niveau psychologique, nous croyons être maîtres de nos pensées, nos comportements et décisions, mais de plus en plus d'études démontrent que ce n'est pas le cas. Nous sommes en permanence influencés à la fois par l'environnement extérieur, c'est-à-dire par ce qu'on perçoit par nos sens, et aussi par notre environnement intérieur mental (ex. croyances, émotions, pensées, souvenirs, système de valeurs, éducation, "déjà-vu", hallucinations, paréidolies) et physiologique (ex micro biote intestinal, tumeurs). Les différents types d'illusions qui affectent notre relation au monde matériel (ambiguïtés, distorsions, paradoxes, fictions) se retrouvent dans nos relations humaines, car la communication entre individus est toujours teintée par le mental et l'égo (besoins, attentes, peurs, désirs, attachements...).

Pour Krisnamurti, c'est le désir ardent de l'expérience qui engendre l'illusion. L'illusion naît d'une observation superficielle de ce qui est, ainsi que du désir de devenir, d'être quelqu'un, de contrôler sa vie pour devenir conforme à l'image idéale que l'on désire.

Traditions du yoga

La conception de la réalité selon la physique quantique se rapproche du concept védantique de Mâyâ, l'illusion, correspondant à ce qui existe mais change constamment, et est donc considéré comme apparence "non réelle". Mâyâ est aussi considérée comme la réalité perçue, inconsciente, et parfois comme le sommeil, l'ignorance.

Le terme Mâyâ signifie aussi "mesure", ce qui suggère le recul nécessaire pour développer le discernement et faire des choix.

Selon le Rig Veda, Mâyâ est un moyen neutre de discerner ce qui est perçu de ce qui ne l'est pas. Le monde est à la fois réel et non réel, car il se manifeste (par les Guna, Tanmatra...) mais n'est pas ce qu'il paraît être, il est constamment en train de se renouveler. Mâyâ est ce qui naît, change, évolue, meurt avec le temps, dû aux principes invisibles. Contrairement à Atman-Brahma qui est éternel, absolu, la Conscience qui ne change pas et est non affectée, Mâyâ est l'ensemble des possibilités d'existence qui émanent préexistant à Brahma.

Mâyâ est le principe de relativité et dualité du monde physique. La seule façon pour le Divin, Unité absolue, de se manifester sous forme séparée, est sous la forme du voile faux et irréel de l'illusion. L'âme individuelle, en se différenciant de l'Âme suprême, est Mâyâ puisqu'en réalité tout est non-dualité, unicité absolue sans séparation (Rudra Hridaya Upanishad).

Dans les anciens textes védiques, le terme Mâyâ décrit un pouvoir magique extraordinaire, la sagesse.

Conclusion

Se libérer de l'illusion, Mâyâ, par la méditation ou d'autres pratiques, est généralement considéré comme l'essence du cheminement spirituel. Les illusions nous confinent à ce que nous connaissons, aux limites du mental (désirs, attachements...). Mais nous pouvons devenir réceptifs à tout ce qui apparaît, ce qui change et ce qui ne change pas, dans notre environnement intérieur et extérieur (humain, mais aussi animal et végétal), sans peurs, désirs ou idées préconçues. Être Présent, l'esprit ouvert, avec curiosité, discernement et ouverture... Mais si Mâyâ est intimement lié à notre incarnation physique, alors est-il possible et souhaitable de s'en libérer, faut-il chercher à se dés-identifier de Mâyâ?

Pour Krisnamurti, ce qui nous importe, c'est de constater le fait du conditionnement de l'esprit et non pas de se laisser absorber par l'idée qu'il « devrait être libre », car alors peut surgir l'amour, la conscience de la vérité.



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

© Tout droit réservés à la
Fédération Francophone de Yoga

 Notre chaîne vidéo Youtube :

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