

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

- La perspective du ciel
- Le yoga une science au service de la vie
- Les yamas contre la pandémie et la crise climatique (partie 2)
- L'écoute

[www.federationyoga.qc.ca](http://www.federationyoga.qc.ca)



## ' La force du Yoga en période de crise '

*Colloque Francophone Inter-yogas  
Montréal 2022*

CÉGEP Maisonneuve / 3800 rue Sherbrooke Est  
Samedi 1 Octobre - 9 h à 18 h



Inscriptions - Informations

Fédération Francophone de Yoga

1 - 877 566 2276 - [www.federationyoga.qc.ca](http://www.federationyoga.qc.ca)

Nos Conférencier(e)s 2022, des Guides d'exception



<http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2022.html>

### Coordonnateur

Swami Sai Shivananda

Prés. FFY, Ph.D.

### Mise en page

Joëlle Leclair

[joleclair@hotmail.com](mailto:joleclair@hotmail.com)

### Chronique Yoga & Traditions

Deep Priya

### Chronique Yoga & Âyurveda

Swami Madhurananda

### Chronique Science & Yoga

Nathalie Perret, Ph.D.

### Chronique libre

Yogacharya Govindan Marshall



Message du Président

' Soyez courageux et  
persévérant, le yoga est  
votre force'

Swami Sai Shivananda

santé anti-Covid en Naturopathie / Homéopathie / Ayurvéda

<http://www.federationyoga.qc.ca/page-conseils.sante.anti.Covid.html>



## La perspective du Ciel

Par Deep Priya

Si l'on regarde un chapeau de paille qui vole au vent par jour de grand mistral, on voit le chapeau qui vole au vent, mais si l'on regarde un peu plus attentivement, on peut aussi percevoir que le mouvement du chapeau est l'indication visible du vent invisible qui le déplace. On voit alors le vent. C'est une question de regard...

Si l'on regarde un homme qui marche sur une route ensoleillée, on peut certes voir cet homme qui marche. On peut aussi voir, en observant davantage, que l'action de cet être humain qui marche est l'indication visible de la vie invisible qui l'anime. C'est maintenant la vie que nous regardons. Notre regard est devenu plus profond.

De la même façon, on peut observer l'univers entier et le voir dans son étonnante complexité, ou encore, on peut voir l'univers et le percevoir comme la mince frange visible de la profondeur invisible de l'Être. Notre regard s'est alors uni à la Vision éternelle des sages.

Ce que l'on voit est une question de regard, car il y a tant à regarder ! Il existe cependant un point très particulier que l'on peut choisir comme objet de notre regard. Ce point est plus subtil que le chapeau qui vole au vent, et même plus subtil que le vent qui le déplace, ce point extraordinaire est l'apex de la forme. Il est le point même à partir duquel on voit, le pur pouvoir de perception. Si l'on réussit à observer ce point, et cela même pour un bref instant, la perception ordinaire où nous sommes un sujet observant des objets bascule, car il n'y a plus de sujet séparé de l'objet. Une perspective éblouissante se révèle où l'on réalise profondément qu'une seule substance constitue l'univers entier, certains l'ont appelé l'Absolu, le Divin, l'Espace. Le nom que l'on lui donne importe peu, mais le déploiement de cette Vision unifiée est le point tournant crucial de l'Éveil spirituel et l'essence de la tradition de Connaissance yogique.

De ce que nous appelons le Vide émanent toutes les formes visibles et invisibles, animées et inanimées, et cela est l'acte créateur originel de l'Absolu qui épouse la forme gigantesque de l'univers. Le pur pouvoir de création renfermé dans l'Absolu donne forme à l'Espace, et, par un jeu d'ombres et de lumière, il crée ce que nous appelons le monde, sans jamais pour autant devenir lui-même autre chose que l'Espace. Quel prodigieux paradoxe !

Nous touchons là un grand mystère, le mystère de la création qui prend place sans fragmentation de l'Un. L'Absolu, ce Vide conscient, intelligent, n'est pas du tout l'absence d'un plein. Ce Vide est la Potentialité pure, il est la Réalité sous-jacente de l'univers.

Il est Conscience et Existence pures, et il échappe à la perception ordinaire de l'état de veille où la diffraction sujet-objet ne permet pas la perception de cette Réalité originelle.

Un de mes amis, joueur invétéré de go (cet ancien jeu des samouraïs), aimait pratiquer, en prévision de tournois, en jouant contre lui-même. Il jouait les pions blancs, allait s'asseoir de l'autre côté du damier, étudiait attentivement la situation, jouait les pions noirs et répétait son manège pendant des heures jusqu'à ce que l'un des adversaires gagne la partie. Un jour, il m'expliqua que cela était une excellente pratique pour lui, mais que le plus difficile quand il jouait les pions blancs ou les pions noirs était d'oublier quelle stratégie il avait adopté avec leur adversaire. En l'entendant dire cela, je compris soudainement que la séparation apparente des sujets est essentielle pour que le grand Jeu cosmique puisse prendre place. Cet aspect de la création nous donne l'état de veille et la vision de l'altérité qui l'accompagne, un jeu de cache-cache à la mesure du Créateur. Sous l'égide de l'état de veille, nous percevons les formes animées ou inanimées comme la réalité première, et ce qui est entre les formes, le Vide, le creuset de l'Existence, comme l'absence d'Existence. Dans l'état de veille, notre corps et le monde, le sujet et l'objet, sont clairement deux réalités distinctes, indépendantes et séparées, mais quand cette perception bascule, quand on regarde le vent et pas le chapeau, la vie et pas la forme de la vie, alors la Vie est révélée dans toute sa splendeur. Un domaine entièrement différent de la perception s'ouvre où le champ de la conscience est unifié. L'Espace n'est plus du tout perçu comme un manque, un vide, une absence de forme. Il est perçu comme la substance première, la seule substance. L'Espace se perçoit lui-même en tant qu'Espace et en tant que forme, qui est aussi l'Espace, sans aucune contradiction. En jouant, il a créé l'univers et, pour sa plus grande joie, il a glissé dans la forme l'oubli de sa nature véritable et le désir de la retrouver.



Deep Priya, extrait de La Vision du Sage Patañjali, tous droits réservés

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 d'internes et externes de la pratique et l'auteur des sūtras intemporels.

## LE YOGA : UNE SCIENCE AU SERVICE DE LA VIE

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Nous arrivons, je le souhaite, au bout du tunnel. Mais comment avons-nous vécu ces deux dernières années et que nous reste-t-il ? Nous avons tous été touchés, mais différemment affectés. Le temps est venu de voir ou revoir les enseignements du yoga qui nous éclairent dans notre cheminement et de trouver ou retrouver les pratiques qui vont nous aider à libérer les séquelles des expériences douloureuses que nous avons traversées.

Naturellement il est bon de faire notre pratique de yoga sur un tapis puis assis sur un coussin chaque matin mais le cheminement en yoga ne se résume pas à cela. Je reviens sur la même référence (dernière chronique) de Krishna qui dans la Gita a enseigné à Arjuna sur un champ de bataille. Nous aussi devons intégrer attitude et comportement dans notre contexte de vie. J'en conviens, ce n'est pas toujours évident. Voici quelques suggestions.

### ÉTUDE : Svādhyāya



Il y a quelques années nous pensions qu'il était impossible pour notre cerveau de fabriquer de nouveaux neurones. Des études ont, depuis, prouvé le contraire. Dans une région du cerveau il existe des cellules souches capables de fabriquer de nouveaux neurones et de les reproduire un grand nombre de fois. Et qui plus est, ces cellules souches ont la capacité de se différencier et de se spécialiser pour produire de nouveaux types de neurones.

Cette découverte s'est révélée rapidement utile pour son application au niveau thérapeutique pour les suites de traumatismes crâniens, AVC ou maladies dégénératives. Pas besoin de se rendre au niveau de la maladie pour prendre en compte cette découverte et la mettre à profit pour aller chercher plus de possibilités mentales, de capacités d'apprentissage et de mémoire. Nous sommes sur terre pour apprendre. ET c'est en apprenant que nous pouvons développer nos synapses, sinon elles cessent de se renouveler. Continuez à apprendre, le yoga nous enseigne que l'étude, la méditation, toutes les techniques de détente physique et mentale ainsi que les visualisations entretiennent le maintien de nos capacités mentales.

Pour revenir à la situation actuelle, nous avons tous, à différents degrés, vécu des expériences plus ou moins traumatisantes qui ont pénétré l'inconscient et sont aujourd'hui la source de peurs ou d'obsessions sous forme de tensions, de cumulation d'énergie refoulée autour de leur source, d'autant plus puissante que les

situations se sont répétées et font maintenant obstacle à notre désir de satisfaction au niveau de notre conscient.

Quelle en est la mécanique ? Du traumatisme à la peur, une construction de deux pôles antagonistes qui entrent en conflit, les peurs et les désirs. Nous les rencontrons dans les rêves sous forme symbolique. Les rêves sont un émonctoire pour libérer un trop plein de ces situations négatives qui nous nuisent de façon récurrente et nous laissent sur un sentiment d'impuissance. Les rêves sont aussi une source de prises de conscience, seul un travail en profondeur est libérateur, avec un spécialiste bien entendu.

### PRATIQUE :

**Yoganidrā est  
une ressource précieuse**



Il existe bien des possibilités de nous libérer entre thérapies et travail avec les rêves. En yoga je suggère antar mouna, pratique de méditation du silence intérieur et yoga nidra. Deux phases de yoga nidra sont couramment utilisées. L'une est une pratique d'auto-induction. Les frustrations, conflits, désirs contrariés sont évoqués et travaillés de manière naturelle et spontanée, ce qui permet de libérer une énergie qui sera réinvestie à des fins positives. La pratique doit être répétée jusqu'à la libération du mécanisme.

Dans une autre phase nous utilisons des symboles qui ont une signification puissante et universelle, pour créer des situations qui font en même temps appel à notre histoire et à notre imagination. Des images rapides défilent qui déclenchent ces mémoires pour être libérées progressivement, avec le temps et la pratique.

Les résultats sont concrets mais pas immédiats : paix intérieure et harmonie. Patience...

Bien à vous,



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](http://www.institutvidya.org) / [francinecauchy@yahoo.ca](mailto:francinecauchy@yahoo.ca)  
450-281 1108

## Les yamas contre la pandémie et la crise climatique - Partie 2

Par M. G. Satchidananda

### Asteya: ne pas voler

Le yoga nous demande de transformer notre nature humaine en observant des restrictions sociales, ou yamas, appelées asteya, qui d'après les anciens commentaires en sanskrit des Sûtras du Yoga signifie « l'appropriation non autorisée de choses qui appartiennent à une autre personne ». Comme nous le verrons, asteya, ou voler nuit à autrui, mais aussi à celui qui vole. Alors que nous associons communément le vol avec la propriété matérielle d'autres individus, comme dans le brigandage, le fait de ne pas payer une dette personnelle, l'évasion fiscale ou la fraude, il implique aussi le vol d'actifs intangibles comme le temps, l'identité, la propriété intellectuelle, la réputation, la liberté et les droits d'une autre personne. S'ajoute le vol d'un environnement non pollué et de ressources non renouvelables appartenant aux générations futures, à cause d'une consommation courante excessive.

Chaque pensée, chaque mot, chaque action a une conséquence, selon la loi du karma. Voler engloutit dans notre esprit des pensées noires comme le désir, la peur et la culpabilité. Cela referme notre cœur, renforce les tendances égoïstes et nous rend aveugles à l'unité que nous partageons avec ceux que nous volons. C'est une manifestation de peur et de faiblesse face au désir. En nous adonnant à cela, nous abandonnons notre pouvoir d'autocontrôle et nous permettons aux forces négatives d'augmenter leur prise sur nous. En volant de manière répétée, cela devient une habitude et nous en perdons notre liberté. Tôt ou tard, nous devons aussi rembourser la dette que nous engageons quand nous volons et non seulement le principe. Il y aura des charges d'intérêt ajoutées à la dette karmique d'avoir volé. Alors que le moment où nous devons rembourser nos dettes dépend de la quantité de bon karma que nous avons engagée, par exemple, au travers d'actions de charité ou de bonté, ou d'autres facteurs atténuants, toutes les dettes doivent finalement être payées.

Cultiver avec succès asteya peut arriver en pratiquant ce qui suit :

1. Se souvenir que le Divin vous aime et que, à cause de cela, tout ce qui arrive dans votre vie est destiné à vous ramener à la maison de l'étreinte Divine, à la réalisation et à la communion avec cet Amour parfait. Grâce à cet amour, vous recevrez ce dont vous avez besoin, avec l'effort nécessaire, et donc, il n'est pas

nécessaire de convoiter ce qui appartient à l'autre, encore moins de vous permettre d'agir sur le désir, et de voler ce qui ne vous appartient pas.

2. En retournant à la source de son être en profonde méditation chaque jour, transcendant le jeu des « taches » de l'égoïsme, du karma et de maya.

3. En cultivant la charité, l'opposé du vol, en donnant sans attendre de récompense. En faisant cela, nous en venons à savoir ce qu'est l'amour et devenons son canal. Comme avec toutes les tendances négatives de notre nature humaine, nous pouvons cultiver l'opposé – dans ce cas, donner, plutôt que prendre ce qui appartient aux autres de droit ou par la justice.

4. En répétant régulièrement l'affirmation : « Je suis un instrument de l'Amour Divin. Je donne aux autres comme je peux, voyant le Divin en chacun, appréciant le jeu qui nous conduit à l'étreinte du Divin. »

5. En surveillant la performance de nos leaders politiques et des entreprises que nous soutenons au travers de nos achats et de nos investissements. En tant que citoyen planétaire, il est de notre devoir de faire ce que nous pouvons pour empêcher le vol organisé.

6. En cultivant la simplicité volontaire. Cela inclut l'achat de ce dont on a vraiment besoin, le recyclage, la conservation et la concentration sur le but sublime de la vie, la réalisation du Soi, au travers de la pratique des disciplines spirituelles.

### Brahmacharya : la chasteté ou se rapprocher de l'Absolu

Le yoga nous demande de transformer notre nature humaine en observant la contrainte sociale, ou yama, connu sous le terme 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 individuelle) 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 celui qui renonce, pour les personnes dans le monde, le 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 le fait d'être présent, en voyant l'Un dans toutes les expériences de la vie. 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 la culture hédoniste actuelle, l'idéal de l'abstinence sexuelle et de pureté sera perçu dans l'esprit de la plupart des gens comme étant bizarre, mais également impossible. Ce n'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.

**Aparigraha : l'absence d'avidité** est l'opposé de « parigraha » qui signifie « s'accrocher à » et dont la racine est « graha » : accrocher. Cela nous donne un sens de la façon dont on peut atteindre quelque chose puis prétendre le posséder. Dans un des Sûtras du Yoga (II.39), Patanjali révèle énigmatiquement : « Quand on est établi dans la non-avidité, la connaissance illuminée du comment et du pourquoi de sa naissance arrive ». C'est parce que nous abandonnons l'avidité et l'attachement que nous commençons à nous identifier de plus en plus avec le Soi. Depuis la perspective du Soi qui nous place au-delà du temps et de l'espace, la connaissance des naissances passées et des tendances devient accessible. Nous ne sommes plus

immobilisés par le courant établi et limité des désirs de l'égo. L'entrepôt des tendances habituelles profondément enracinées dans le subconscient devient accessible. Il est important de les voir avec détachement pour réaliser les niyamas de la pureté et du contentement. Beaucoup de ceux qui ne le font pas restent esclaves de peurs et de désirs profonds.

La non-avidité inclut de ne pas fantasmer à propos de possessions matérielles, ni de convoiter des choses appartenant aux autres. Souvent les gens imaginent que si seulement ils pouvaient devenir soudainement riches, en gagnant à la loterie, en épousant une personne riche ou en gagnant sur le marché boursier, ils trouveraient une joie durable. C'est de la pure folie. Se laisser tenter par de tels fantasmes ne fait que nous détourner de la source intérieure de la joie éternelle.

Nous sommes tous coupables de surconsommation et de gaspillage. En effet, nous avons l'habitude de voler les ressources limitées de cette planète, non seulement des générations futures, mais aussi des pauvres qui ne peuvent se permettre de payer pour leurs nécessités vitales rudimentaires.

Quand on a un réel besoin à satisfaire, la non-avidité ne signifie pas que nous ne faisons pas d'efforts pour y répondre. Mais on fait cela sans se préoccuper de ce qu'il arrivera si on échoue. L'inquiétude ne crée que de la confusion et consume l'énergie nécessaire pour accomplir les efforts requis. On le fait avec une foi complète sous l'orientation de son Soi supérieur. On voit les défis de la vie comme des opportunités pour cultiver la patience, dépasser la paresse, devenir courageux et développer l'équanimité, à la fois face au désastre comme face au succès.

La non-avidité ne nécessite pas de devenir ascétique ou de ne rien posséder, même si la pratique de l'ascétisme, du non-attachement radical, est un moyen puissant pour la réalisation du Soi. On peut pratiquer la non-avidité tout en ayant une famille, en combinant la non-passion et l'engagement social dans une non-avidité intégrale ou positive, laquelle permet de remplir ses obligations envers ses proches, ses amis et sa communauté. Plutôt que d'abandonner des choses, on cultive la générosité envers les autres. On tend la main aux autres avec compassion, sans rien demander en retour. On partage avec les autres et on participe au jeu de la vie, en évoluant consciemment. Lorsque l'on trouve la joie et le contentement dans le service aux autres, la cupidité se dissout, renforçant le processus de transformation de soi.

Au lieu de devenir un « consommateur », on peut choisir de devenir des écologistes conscients en achetant seulement les choses dont on a vraiment besoin, qui sont bien faites, qui poussent dans notre région ou y sont produites, qui serviront

longtemps et qui participent d'un système respectueux de l'environnement. En ce qui concerne la nourriture, choisissez ce qui pousse localement ou y est produit. Ce type de produits peut coûter plus cher à l'achat, mais il nuira moins à l'environnement, il contribuera à l'économie locale et à la résolution des crises énergétiques.

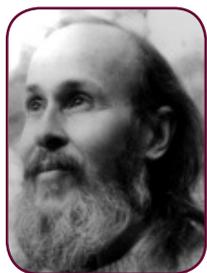
Investir son temps et son énergie pour soutenir une bonne vie qui est une vie simple est en accord avec le dharma - qui apporte la réalisation du Vrai, du Bon et du Beau. Que les crises auxquelles nous faisons face collectivement nous incitent à nous libérer de l'avidité, à partager, à trouver le contentement intérieur et à protéger notre Terre des forces qui la détruisent. Pour nous et pour les futures générations.

Nous sommes tous assaillis d'obstacles et de problèmes lorsque nous nous tournons vers le divin, pour atteindre notre potentiel le plus élevé. Il est nécessaire d'examiner continuellement vos pensées, vos mots et vos actions avec conscience et discernement – vous parviendrez ensuite à comprendre pourquoi les problèmes et les obstacles se produisent, et par quels moyens ils peuvent être évités. En tournant l'attention à l'intérieur (conscience du Soi) pour observer les obstacles intérieurs, les pensées et les sentiments, les entraves seront révélées. Vous comprendrez ce qui agite l'esprit et voile la vérité.

**Pour en savoir beaucoup plus sur le sujet, regardez : mon eBook Faire l'opposé : les 5 clés du yoga pour avoir de bonnes relations à : <https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>**

**et mon livre Kriya Yoga Sutras de Patanjali et les Yoga Siddhas à :**

**[https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#patanjali\\_book](https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#patanjali_book)**



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](http://www.babajiskriyayoga.net) courriel: [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net)**



## L'écoute

Nathalie Perret swami Dhyanananda

L'écoute est considérée comme la base de la communication. C'est ce qui nous permet d'entrer en relation. Pour cela, il est nécessaire d'être réceptif, ouvert et présent à l'autre, dans une attitude de curiosité pure et sincère. Entendre est une capacité physique, tandis qu'écouter requiert en outre une intention, une implication et surtout une grande attention. Comment s'ouvrir davantage à cet aspect fondamental de la Vie?

### Anatomie-Physiologie

L'audition est la perception des sons. L'oreille est un outil qui capte les sons dans l'environnement. Les vibrations ou ondes de pression pénètrent dans l'oreille externe jusqu'au tympan, puis l'énergie sonore est transformée en vibration mécanique et transmise par différentes structures à l'oreille interne, qui la transforme en énergie électrique. Les plages auditives et donc la sensibilité sonore sont très variables selon les individus (âge, expériences) et espèces animales.

Un certain temps, environ un quart de seconde, est nécessaire pour qu'un stimulus sonore spécifique (fréquence, intensité, direction), soit analysé par le cortex auditif (qualité, signification, localisation, identification) et devienne une perception consciente. Le son que nous percevons est en fait principalement une construction mentale, très dépendante de nos mémoires et expériences.

### Selon la science

Le son est une vibration (énergie en mouvement), mais contrairement à la lumière, qui peut se déplacer dans le vide, cette onde vibratoire a besoin d'un support, les molécules d'air le plus souvent, ou de la matière (eau, métal, os...) pour se propager. C'est une perturbation transitoire du milieu ambiant.

En physique quantique, observateur, observé et observation sont complètement liés. Et de même, on pourrait dire qu'auditeur, son et écoute sont intimement liés. Ainsi le son (que j'entends) existe seulement grâce à l'ouïe (ma faculté d'entendre). Oui! Il n'y a pas de son sans ouïe!

### Art et science

Il y a eu de nombreuses tentatives pour mettre en évidence visuellement les vibrations sonores. Plusieurs scientifiques et artistes (Chladni, Jenny, Lauterwasser, Stanford) ont développé des techniques de cymatique, permettant la visualisation des ondes sonores et vibrations sur des plaques métalliques, dans l'eau, pour modifier la respiration et le rythme cardiaque... Le compositeur Stockhausen a créé l'Alphabet pour Liège, événement illustrant les effets physiques du son sur les êtres vivants et la matière inanimée. Il s'agit par exemple de rendre les vibrations visibles par l'utilisation de liquides, rayons lumineux, flammes, poudres etc.

## Pratique universelle

Dans de nombreuses traditions religieuses et spirituelles, l'écoute est une pratique essentielle pour se connecter au "plus grand que soi". Excepté dans l'approche directe basée sur le questionnement (qu'est-ce qui entend?), il est généralement nécessaire de s'affranchir du bavardage perturbant et incessant du mental, de l'ego, par différentes pratiques (développement de la concentration, drogues, trances, etc.). Quels que soient l'approche et la technique utilisée (oraison, écoute de Dieu, méditation, prière, etc.), les rituels mis en place pour favoriser le calme et l'écoute véritable varient: détente du corps, immobilité, obscurité, silence, attention vigilante etc. L'objectif est de se placer dans un état réceptif, disponible, ouvert, où tout est possible, tout peut apparaître, pour s'ouvrir à ce qui est plus grand que soi, à la dimension sacrée de la vie. Cela permet de se connecter à soi, au divin en soi, pour découvrir notre vraie nature. L'écoute, par une grande présence attentive, dans cet espace vacant illimité, permet l'accueil de tout ce qui apparaît, y compris les pensées, émotions et sensations, inconditionnellement, de façon neutre, sans jugement, sans attentes.

## Enseignements traditionnels en Yoga

Selon la Mandukya Upanishad, il y a 19 ouvertures (Mukha) qui permettent le passage entre la conscience individuelle (Atman) et la conscience universelle originelle (Brahman). Parmi ces 19 ouvertures, nos cinq sens (Jnanendriya) contribuent à la perception et à l'accumulation d'informations (mémoires), mais ce sont aussi des organes de co-naissance, permettant de "connaître l'inconnaissable". Il s'agit de porter attention au processus qui perçoit sans références à la pensée et à la mémoire, plutôt qu'à ce qui est perçu. Cela touche la dimension sacrée de la vie: il n'y a pas de comparaison, pas de division, pas de conflit, pas de limite!

Le terme sanscrit Shabda peut désigner plusieurs concepts: l'audition, l'ouïe, le son, le bruit (son perturbant), le mot qui a un signification, l'entre-deux sons, le silence, l'énergie non-impliquée qui fait le lien, indépendante de la fonction anatomique. Shabda réfère aussi à la syllabe sacrée Om.

"Om! Cette syllabe Om, c'est le tout. En voici l'explication: ce qui a été, ce qui est, ce qui sera, tout cela est le phonème Om. Et ce qui, en outre, est au delà des trois temps, cela aussi est le phonème Om.

Car tout ce qui est est le Brahman; le Soi est Brahman." Mandukya Upanishad 1,2

"Cela qui n'est pas audible pour l'oreille, mais par quoi l'oreille peut entendre, Cela seul, connais-le comme Brahman, et non ce que l'oreille vénère (ou entend)." Kena Upanishad I-7

La pratique de Pratyahara, le "retrait des sens vers l'intérieur" est souvent enseignée comme le report, la redirection de l'attention vers le corps (conscience corporelle et interoception), plutôt que vers "l'extérieur", le monde. En fait, il s'agit plutôt d'un désintéressement envers les objets et leur perception (par exemple les sensations sonores) et d'un retournement de l'attention de 180°, vers la source de l'observation (ce qui perçoit les sons), plutôt que vers ce qui est observé (les sons).

Ainsi la science moderne (physique quantique), comme les enseignements védiques (Upanishads) et l'expérience directe... tout pointe vers la même Réalité. Quels que soient l'approche, le chemin choisi, ou la porte ouverte, ici l'écoute, tout pointe toujours vers la Réalité unique.

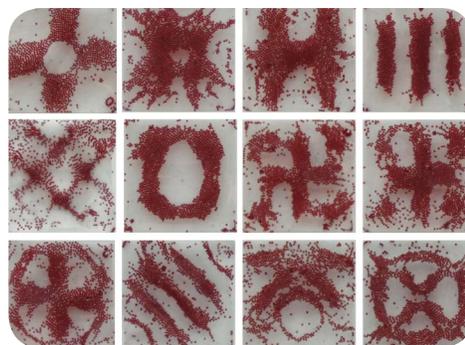
## Pratique

Fermez les yeux et écoutez tous les sons qui apparaissent, sans les interpréter, sans les juger... Puis écoutez le silence entre les sons... Ensuite portez toute votre attention sur la fonction qui écoute, la Présence, l'espace d'accueil ouvert sans limites... Restez ouvert, détendu, juste présent.

Un prochain article sera dédié au silence.

Une méditation guidée sur l'écoute est disponible:

<https://www.youtube.com/watch?v=vq-LB2dLhRc>



Nathalie Perret swami Dhyānānanda  
Ph.D. en physique, enseignante de yoga  
[www.yogalumiere.com](http://www.yogalumiere.com)  
[www.minutedeserenite.wordpress.com](http://www.minutedeserenite.wordpress.com)

© Tout droit réservés à la  
Fédération Francophone de Yoga

 Notre chaîne vidéo Youtube :

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