

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

- Respecter le corps
- Vers une renaissance
- Le yoga est l' aspect pratique de toutes les religions ( partie 2 )
- L' éveil spirituel & l' âme
- La Vision

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



# ' Le Yoga : Mieux-être & Réalisation de soi '

Colloque Francophone Inter-yogas

Montréal 2021

CÉGEP Maisonneuve / 3800 rue Sherbrooke Est

Samedi 2 Octobre - 9h à 18h



Inscriptions - Informations

Fédération Francophone de Yoga

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

Nos Conférencier(e)s 2021, des Guides d'exception



Programme colloque FFY 2021 à :

[www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2020.html](http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2020.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 Inter-spiritualités

Swami Christinananda, 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>

# Respecter le corps

Par Deep Priya



L'autre jour, je vois mon garagiste arriver avec une ceinture lombaire et la démarche caractéristique des gens qui ont mal dans le bas du dos. Je lui demande : qu'est-ce ne va pas ? tu t'es fait mal au dos ? "Il me dit oui c'est de ma faute, je suis allé prendre un cours de yoga et je n'ai pas écouté le prof." Mes oreilles se dressent. "Comment cela tu n'as pas écouté le prof ?" "Oui, le prof a dit de travailler à son niveau, je n'ai pas écouté... je me suis fait mal, c'est de ma faute."

Mon garagiste n'avait pas la moindre idée que j'enseigne le yoga... et d'à quel point ce qu'il venait de dire m'intéressait. J'ai pris un petit moment pour lui suggérer quelques exercices très simples pour relâcher son dos... et je suis repartie songeuse.

Quand un élève va dans un cours de yoga, même s'il n'a pas conscience de cela au départ, il y va tout autant pour apprendre un nouveau rapport à son corps, que pour apprendre des postures.

Au départ on voit les exercices que tout le monde fait et on essaie de faire les exercices, de son mieux, en le copiant de l'extérieur. On pense que c'est cela le yoga. Sauf que ce n'est pas de l'extérieur qu'un exercice se fait c'est de l'intérieur. Les exercices de yoga ne sont pas anodins, ils sollicitent souvent plusieurs chaînes musculaires. C'est vrai entre autre des salutations au soleil qui sont merveilleuses, mais aussi dangereuses si on n'a pas compris comment travailler à son niveau en respectant son corps.

C'est tellement important que les gens ne se fassent pas mal dans nos cours. Il est très probable que mon garagiste ne remette plus jamais les pieds dans un cours de yoga... et c'est tellement dommage, car cela pourrait lui faire tellement de bien.

Alors que s'est-il passé ? En fait comme pour bien des gens, quand il a entendu : "travailler à votre niveau" cela ne voulait pas dire grand-chose pour lui et ce n'est pas de sa faute !!! Il n'a pas appris cela.

Alors ce que je suggère c'est qu'il faut qualifier quand nous disons respectez vos limites. Il ne faut pas assumer que c'est compris. Car souvent cela ne l'est pas.

Les élèves ne doivent pas se faire mal dans un cours, c'est la première et la dernière règle.

Donner différentes versions d'un exercice en commençant par la plus facile, créer une atmosphère où personne ne se sente mal à l'aise de faire une version douce adaptée à son corps. Guider la respiration dans l'exercice.

Quand il s'agit d'étirements, expliquer que l'étirement doit être doux et progressif, pour éviter que le corps se contracte afin de se protéger. Étirer un muscle contracté cause des déchirements microscopiques... qui vont au contraire raccourcir le muscle qu'on essaie d'allonger.

Un muscle prend au moins une vraie minute pour se détendre, inutile de commencer l'étirement à son intensité maximum, c'est contre-productif et met le corps sur la défensive.

En travaillant lentement et ne sentant aucune attente de performance on découvre le bien-être, la paix. Les élèves peuvent ainsi développer des ressentis spécifiques qui seront la base du rapport au corps lumineux et intelligent qui définit la pratique sur le tapis.

Om Shantih



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

## VERS UNE RENAISSANCE

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda



**Nous sommes à l'aube d'une nouvelle période suite à celle épouvantablement longue du confinement. Peut-être êtes-vous face à un vide, peut-être avez-vous déjà le pied sur le démarreur et faites face à des projets. En tout cas aucun d'entre nous n'a pu être indifférent au milieu des « trop », d'un peu tout, sur le plan médiatique.**

Fatigués peut-être...anxieux aussi...Qu'est-ce que la vie nous demande ? Qu'est-ce que la vie en nous a nourri durant ces longs mois ?

Une chose est certaine, nous, les p'tits yogis, avons eu le temps de méditer, de nous resituer dans notre vie personnelle et celle au service d'une grande partie de l'humanité en souffrance. Nos motivations ont pu évoluer, le contexte nous y a obligés. Aujourd'hui, une porte s'ouvre, mais on ne peut pas empêcher le doute de s'insinuer. Nous sommes marqués par les multiples incertitudes qui ont été semées ces derniers mois.

Je suis un humain comme tout le monde et yogi par surcroît. Je ne vous cache pas que je suis inquiète. Je souhaite chaque matin la paix, l'amour, l'harmonie et la santé pour tous.

Je ne peux pas faire grand-chose pour ceux qui ont tout perdu sinon leur offrir ma compassion et leur souhaiter du courage. Je suis née pendant la dernière grande guerre, le monde s'en est relevé même si ce fut difficile et j'en ai des souvenirs croyez-moi.

C'est peut-être pour cela d'ailleurs que j'ai hérité d'une nature solide, que je continue à travailler fort pour voir ce que je peux faire pour aider ceux qui ont souffert le plus : les personnes âgées et les enfants.

Nous avons vu des images de personnes âgées en détresse à cause d'une solitude profonde et c'était insupportable. J'ai versé des larmes en apprenant le nombre de dossiers déposés à la DPJ donc d'enfants en souffrance. J'ai posé des actions, non pas pour trouver un poste, j'ai dépassé l'âge, mais pour sensibiliser les structures dont dépendent aînés et enfants pour qu'ils accueillent des professeurs de yoga compétents pour aider ce monde à se libérer de tout ce stress, de toute cette douleur.

A vous qui êtes professeurs de yoga allez voir les formations YOGA SANTÉ ÉDUCATION et YOGA AUX AÎNÉS sur mon site. C'est ce que la vie a nourri en moi durant ces longs mois. J'ai travaillé dur sur ces formations et c'est à vous d'aller apporter aux enfants et aux aînés le bien être qui leur est dû, mettre la science du yoga au service de leur rétablissement et vérifier ce que je vous dis : le yoga pour ce petit monde et celui qui nous est cher de nos aînés...c'est du bonheur.



A vous tous, en cette période de résilience, chaque fois qu'un souvenir douloureux, une émotion, la peur, le doute, pénètre dans votre espace mental, ne le rejetez pas mais remplacez-le en évoquant un souvenir heureux, un contact avec une personne que vous aimez, une image positive que vous faites entrer par le sommet de votre tête. En même temps, placez une main sur votre cœur et avec l'autre tapotez gentiment la main sur le cœur pour saupoudrer votre corps tout entier et le nourrir de ce bienfait. Terminez en envoyant l'image et son contenu affectif dans toutes les directions de l'espace pour le bénéfice de l'humanité entière.

Merci à vous d'être là.



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

## Le Yoga est l'aspect pratique de toutes les religions - Partie 2

Par M. G. Satchidananda



### **Intensifier la joie et confronter la souffrance.**

Cela veut dire que la religion procure le lexique, les règles et l'expression pour toutes sortes d'émotions, incluant celles considérées comme les plus positives et négatives, les plus respectées et condamnées. La religion étiquette, prescrit et cultive certaines émotions et elle obscurcit, condamne et redirige les autres. Par exemple, dans certaines formes de chrétienté, le regret – libellé sous la culpabilité pour un péché – est considéré comme une condition nécessaire pour un revirement authentique du cœur vers Dieu. Au contraire, les praticiens du bouddhisme zen reçoivent la directive de remarquer le regret qui surgit – ou toutes autres émotions –

et sont encouragés à le retirer du mental en retournant leur attention vers leur respiration.

La religion a longtemps été reconnue comme la réponse au mal. Cela inclut les espoirs et les peurs perpétuels de l'humain, l'appréhension face à la vraie misère et la terreur de la mort. Max Weber l'explique plus positivement : la religion s'occupe des imperfections de la terre. Ces imperfections incluent toutes les sources de souffrances humaines, comme la maladie, le désastre et la mort. Elle réaffirme aussi l'ordre sacré dans le cosmos face au chaos. La religion laisse les humains imaginer et augmenter les joies de rencontrer l'environnement, la beauté de la nature et les transitions du cycle de vie. Elle célèbre non seulement la naissance, mais aussi le mariage, la récolte, le lever et le coucher du soleil et la mort. Elle interprète et allège la souffrance de la vie sous toutes ses formes.

Les forces humaines et surhumaines peuvent être imaginées de différentes façons, et elles distinguent la religion des autres formes culturelles. On fait appel à elles pour intensifier la joie et éviter la souffrance humaine. Elles peuvent être imprégnées en chacun de nous en tant que potentiel, comme la Kundalini, le Tao, l'image de Dieu et la nature du Bouddha, ou à l'extérieur de nous en tant qu'Être Suprême, qu'il soit personnifié ou pas.

Construire des maisons et traverser les frontières. L'une des imperfections de la vie humaine est le danger d'être désorienté. Alors, la religion nécessite que l'on prenne notre propre place et l'on se déplace dans l'espace. Charles Long a défini la religion comme l'orientation, le sens ultime ; en d'autres mots, elle nous aide à accepter l'importance suprême de notre place sur la terre. Ou de façon succincte, la religion répond à la question « Pourquoi suis-je ici? » Les réponses à de telles questions sont biaisées, provisoires et des esquisses continuellement refaites de là où nous sommes, là où nous avons été et là où nous allons. La religion crée un sentiment d'appartenance. Elle réserve des sites sacrés. La religion suppose des pèlerinages. Le terme « traverser les frontières » se réfère à trois catégories : terrestre (renforcement de règles spatiales sociales, incluant l'espace personnel et la propriété), corporel (transitions durant le cycle de vie) et cosmique (horizons ultimes). Ce qui est le plus important pour définir la religion, c'est qu'elle marque et traverse les frontières cosmiques dans ce que l'on pourrait imaginer comme le paradis, l'après-vie, la libération, le nirvana ou même une incarnation future plus favorable.

### **Pourquoi la religion est-elle importante?**

Une appréciation de la religion – telle que clairement définie plus haut – peut servir d’antidote ou de feuille de route alternative à l’abrutissement du matérialisme, du consumérisme, de l’individualisme, de l’hédonisme et de l’aliénation infectant la société et causant le changement climatique aujourd’hui. Alors que l’humanisme et le rationalisme scientifique rejettent la conscience comme un simple épiphénomène du cerveau, la religion affirme, avec émerveillement, le mystère de la conscience et l’esprit humain, et son potentiel pour la perfection de la nature humaine. Jésus a dit : « Soyez donc parfaits comme votre père céleste est parfait » (Mathieu 5:48). Les enseignements de sagesse de toutes les religions nous procurent une guidance philosophique sur la façon de vivre nos vies, d’éviter la souffrance et d’atteindre la perfection. Sans cette sagesse, pouvons-nous vraiment nous attendre à ce que la science et la technologie sauvent la végétation de la destruction environnementale? Dans les traditions du Yoga et du Tantra, on retrouve aussi une technologie spirituelle ou une sadhana de pratiques disciplinées pour le praticien, le sadhaka. Celui qui les maîtrise devient un Siddha ou un être complètement parfait.

Comme mentionné dans un Journal antérieur, « Comment mesurer le progrès spirituel », notre conception de Dieu et de la religion évolue alors que la conception de notre propre identité évolue (notes 3 et 4). De quelque chose qui, au départ, est là-bas, Dieu se réalise progressivement à l’intérieur de nous en tant que « joie toujours renouvelée », dans les mots de Yogananda. La littérature de la religion nous fournit une feuille de route inspirante.

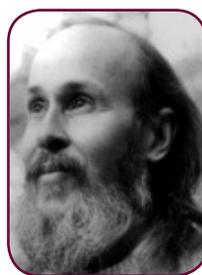
### **Le Parlement des religions du monde et le Yoga**

Le 33e Parlement des religions du monde et du Yoga, en novembre 1986, fut une occasion mémorable où j’ai pris plaisir à écouter les différents points de vue au sujet de la relation entre le Yoga et la religion. Ce fut la première et la plus importante conférence sur le Yoga dans l’histoire de Montréal. J’avais déjà organisé plusieurs parlements avant celui-ci, le premier étant le 26e à l’Université de la Californie à Los Angeles en 1970. Pour organiser celui de Montréal, j’ai consacré la majorité de mon temps libre durant une année à rencontrer les représentants de plus de 25 différentes organisations religieuses et de Yoga locaux. Plus d’un millier de personnes ont assisté à l’événement de trois jours à l’hôtel Reine-Élizabeth dans le centre-ville. C’était ouvert au public et gratuit. Même les repas étaient offerts gratuitement. Le budget fut de plus de 10 000 \$, dont je fus l’unique donateur. À la fin, en réponse à une demande de dons faite aux participants du parlement, une somme plus grande fut amassée. Cette expérience me confirma le pouvoir derrière le fait de présenter le Yoga en tant

qu’offrande spirituelle et religieuse. Cela me confirma aussi que de tels rassemblements étaient de puissants antidotes contre le fanatisme, la maladie de la religion. En écoutant les présentations des ministres, des rabbins, des moines, des prêtres et des yogis, une appréciation pour les croyances religieuses et les pratiques spirituelles de chacun a grandi.

Babaji lui-même ordonna ces rassemblements à leur début en 1954, lorsque le premier eut lieu à la Société de la vie divine à Rishikesh, sous la présidence honoraire du grand Swami Sivananda. Le thème a toujours été « l’unité dans la diversité », parfaitement présenté dans *La voix de Babaji : Une trilogie sur le Kriya Yoga* (note 5). Yogi Ramaiah considérait notre tradition comme le Kriya Yoga Siddhantham, où Siddhantham renvoie aux enseignements des 18 Siddhas du Yoga. Cela inclut la littérature des Siddhas du Yoga, qui est remplie de concepts religieux et de pratiques. Un exemple est les yamas et les niyamas (restrictions sociales et observances) des Sûtras du Yoga de Patanjali, mentionnés au début de cet article. Tirumular a écrit « Anbu Sivam » (l’Amour est Dieu). Il a aussi résumé le théisme moniste du Yoga Siddhantham dans son célèbre proverbe « Le jiva [l’âme individuelle] devient Siva. » (notes 6 et 7)

En espérant que l’appréciation de la religion ainsi que son étude – incluant la littérature des Siddhas du Yoga – que ce soit individuellement ou de façon organisée, en groupe, combinée à la pratique du Yoga, va continuer de grandir et d’évoluer en chacun de vous, chers lecteurs, en sagesse et dans la joie



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 trimestrielle : *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 Internationale de Yoga

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

## L'éveil spirituel et l'Âme

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda



Je pensais à la nature au printemps. Comment elle se met à fleurir soudainement. C'est une expérience où quelque chose apparaît devant nous comme une évidence que le printemps est là, alors qu'auparavant, il y avait une impression de non-vie. Et ce miracle de la nature, nous l'avons aussi en nous !

Mais pour l'expérimenter, nous avons besoin d'une disposition intérieure d'ouverture et d'être en contact avec notre pulsion intérieure de vie, de vouloir activer ce « gène » de l'éveil, car cette pulsion vient de l'âme. Regardez un jeune enfant, comment il est constamment dans une nouveauté d'être, d'émerveillement. Cet état vient de son âme, qui veut s'expandre, fleurir et s'épanouir.

Quand on devient adulte et qu'on vit une vie simplement horizontale, basée sur une pensée rationnelle et linéaire, par exemple, celle qui dit que nous ne sommes que corps physique, que des animaux rationnels, que tout ce qui est de l'ordre de l'invisible n'existe pas, on se coupe de cette Vie en soi et on empêche la nature véritable de notre être de s'épanouir, de fleurir comme au printemps. Car c'est dans la nature même de notre âme que de vouloir tendre vers son expansion et sa pleine manifestation de ses dons, de ses qualités.

L'âme veut fleurir à travers ce corps physique pour manifester ses véritables pouvoirs. Et lorsque notre moi d'adulte terrestre refuse, par exemple, de penser qu'il est plus que corps physique, il se coupe de la possibilité de naître à qui il est vraiment et il continue alors de vivre dans une forme de matrice d'illusions et perceptions limitées de soi et de la réalité, celle qui vient souvent de l'entourage familial, amical et d'un mode

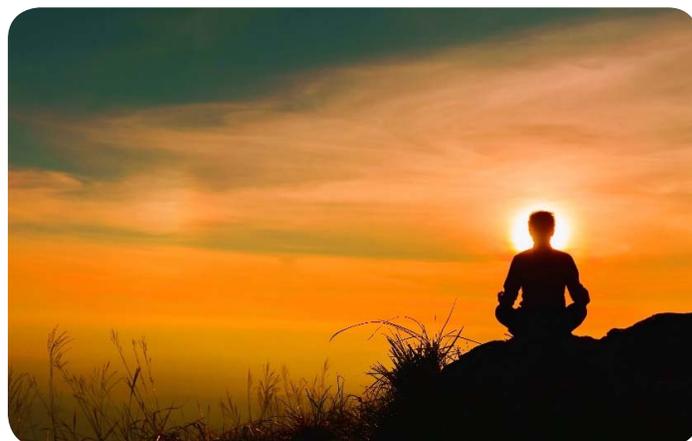
de pensée sociale imposée par l'environnement social et les médias qui tendent à projeter sur nous l'image de qui on doit être, comment penser et agir. C'est ainsi que nous perdons la capacité de manifester notre nature véritable d'âme et demeurons dans une conscience mécaniste et conditionnée.

Bien sûr, certains de nos « moi » intérieurs prétendent que nous sommes déjà éveillés parce que nous pratiquons le yoga ou la méditation par exemple, mais ce n'est souvent qu'un seul aspect de nous qui s'est éveillé. Pour que l'éveil soit plus complet, il faut l'éveil de plusieurs aspects de notre être. Pourquoi ? Parce que nous avons été « compartimentés » intérieurement et nous n'avons pas une vision complète de la réalité. On peut en effet s'être ouvert à la pratique du yoga et de la méditation et de ses bienfaits sur nous, mais demeurer encore dans une forme de nuage d'inconscience sur la nature véritable de notre être, du monde et de ses rouages et mécanismes invisibles. C'est à juste titre que les textes spirituels ou sacrés parlent d'un « nuage d'inconnaissance », du « voile de l'illusion ».

En ce sens, je crois qu'on est ainsi invité à s'éveiller plus d'une fois dans notre vie, car il est probable que nous recevions une surcharge de lumière (hihi). Toutefois, quel que soit le degré l'éveil que nous vivons, il aura certes un impact, celui d'avoir allumé ou amplifié l'étincelle de vie en soi.

Il m'apparaît qu'il y a deux types d'éveil qui précèdent à un état d'éveil permanent, complet, correspondant à un passage définitif de l'être conditionné et ignorant à l'être intentionné et conscient.

**1<sup>er</sup> niveau d'éveil : passer de l'état amnésique à la remémoration de qui nous sommes vraiment**



Le premier niveau d'ÉVEIL c'est l'éveil à notre âme. Cet éveil a lieu quand nous expérimentons intérieurement cette réalité intangible que nous sommes âme. L'expérience sera différente selon chacun mais constituera en nous une empreinte importante qui transforme notre perception de nous-mêmes et éventuellement qui influencera même notre comportement et nos choix de vie car nous savons maintenant que nous sommes avant tout âme plutôt que strictement corps et personnalité.

On reconnaît cet éveil parce qu'il génère une « conversion psychique » c'est-à-dire un passage d'une perception linéaire, limitée, extériorisée, centrée sur l'égo, à une perception intériorisée et expansive, consciente de l'être en soi. Bref, le sujet devient conscient qu'il est d'essence divine, plutôt qu'un corps, une personnalité limitée dans le temps et l'espace. Cet éveil advient par une grâce divine, par des questionnements existentiels ou encore par la souffrance ou un mélange tout ça.

On s'en doutera, ce qui empêche l'éveil à l'âme est l'identification au moi terrestre, à l'attachement extérieur au corps, combiné à l'excès de rationalisme et l'ignorance de l'âme. Il faut dire que l'éducation et la vie en société tend à ignorer cette dimension non visible du réel, qui est pourtant sous-jacente à ce qui est visible. L'éveil peut paraître « menaçant » pour l'égo car il conduit à un réalignement de nos valeurs, avec le désir ardent de connaître ce qui est vrai, bon et juste pour notre évolution d'âme.

## **SECOND NIVEAU d'éveil : Percer le voile de l'illusion et des croyances inculquées.**



Le second type d'éveil est un approfondissement du premier parce qu'il vient mettre en lumière et confirmer des ressentis du premier éveil. Il s'agit d'une prise de conscience des systèmes de croyance inculqués en provenance de la famille, de l'éducation et la société qui nous ont « formatés » dans des manières d'être, de faire ou de penser qui nous ont maintenues dans un état d'être limité.

Dans ce second éveil, nous réalisons qu'un nettoyage intérieur de ces « fausses » croyances inculquées est nécessaire pour que puisse émerger les réelles potentialité et pouvoirs de l'âme. Pas surprenant que cet éveil soit plus intense que le premier parce qu'ici nous confrontons nos propres ombres de même que les masques de l'illusion, du conformisme, de la manipulation, qui vient de l'ensemble du système sociétal.

Ici on réalise par exemple qu'on a pu se mentir à soi-même, ou qu'on s'est fait une idée fausse de ce qu'était le monde, et que maintenant, on perçoit ce que nos yeux ne percevaient pas auparavant. Et cela peut être un coup pour notre ego d'orgueil qui n'aime pas se faire berner. Notre moi terrestre rationnel dira « Bien voyons, c'est impossible. Je ne peux pas avoir été berné à ce point! Des personnes que je pensais honnêtes se sont avérées être malhonnêtes, ceux qui étaient des amis, se sont avérés des ennemis, etc. » Hé oui, Qui a dit que l'éveil est toujours doux et agréable !

Peu importe ce que cet éveil intérieur vous apporte, il résonnera maintenant comme une vérité indéniable en vous car vous serez dès lors en résonnance non plus avec votre égo ou moi terrestre, mais avec votre âme, votre Soi véritable. Et cela est toujours un alléluia pour l'évolution de l'âme car c'est un autre voile de chimère enlevé devant nos yeux, qui permet de voir ce qui était auparavant demeuré dans l'ombre de l'inconscient personnel et collectif.

C'est grâce à cet éveil personnel et collectif qu'a lieu la création d'un monde meilleur, plus humain, où la méchanceté, la trahison ou les mesquineries ne seraient pas là, parce que la nature véritable de l'âme est authenticité, vérité, confiance et amour véritable. Ces qualités seraient beaucoup plus fortes et visibles que toutes les duperies de l'égo qui essaie d'aliéner l'expansion de l'âme sur terre.

C'est ainsi que l'Éveil à l'âme (1er éveil) et à la vérité auparavant cachée (2ème éveil) nous permettent d'entrer dans la manifestation de qui nous sommes vraiment et nous reconnectent au divin et à la dimension spirituelle de notre nature profonde.

Si nous ne résistons pas l'éveil à l'âme ou encore là 'éveil à la réalité cachée derrière le voile de l'illusion, nous allons faire croître notre lumière d'âme et nous aurons gradué de l'être conditionné, limité, à l'être authentique, libre en conscience et rempli d'une force et volonté bienveillante.

C'est ainsi que le plein éveil de l'être signe la victoire définitive de la conscience sur l'inconscience, de l'âme sur l'égo, de la lumière sur les ténèbres. Il éveille par le fait même la conscience supérieure christique en nous et le désir ardent de servir la volonté de notre âme sur terre. Nous sommes alors immunisés contre le retour à l'état d'être ancien, dans lequel la conscience était embouteillée et dominée par ce nuage d'inconnaissance et d'ignorance de soi, propice à l'égarment, la confusion, l'erreur et l'éparpillement.

Bénédictions d'éveil.



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](http://www.christinasergi.com)  
[www.spiritualitedeletre.com](http://www.spiritualitedeletre.com)

## LA VISION

Nathalie Perret swami Dhyanananda

Par définition, c'est la capacité d'utiliser le sens de la vue, c'est le fait, l'action de regarder une scène. Au sens figuré, c'est une manière de comprendre quelque chose. Mais la vision est aussi associée à la perception imaginaire d'objets irréels, d'hallucinations, voire d'apparitions surnaturelles. Voyez-vous ce que je veux dire? :-)

Maintenant, êtes-vous intéressé à VOIR VRAIMENT la réalité, ce que vous êtes?

### SCIENCE

Selon la physique, les formes et couleurs que nous pensons voir n'existent pas dans la nature. Il y a seulement des particules d'énergie (photons) en mouvement qui subissent des interactions avec la matière et qui se déplacent sous forme d'ondes.

La lumière est perçue principalement par les récepteurs de la rétine de l'oeil (qui est un prolongement du cerveau). Les signaux lumineux de différentes intensités et longueurs d'onde sont convertis en signaux électriques (neurones) et acheminés à différentes structures du cerveau.



Le cerveau reçoit une immense quantité d'informations, une toute petite partie considérée comme plus importante devient consciente alors que tout le reste demeure inconscient.

### LA PERCEPTION VISUELLE

Nous ne voyons pas ce que nous pensons voir! La perception visuelle est partielle, fragmentaire et temporaire. Nous percevons consciemment seulement quelques détails d'une scène ou d'un paysage, la sélection visuelle étant déterminée par des fonctions cérébrales supérieures.

La vision inconsciente rapide (0,2s) influence nos pensées (cf images subliminales), actions et notre comportement (mouvements automatiques), elle est impliquée dans notre survie.

La perception consciente beaucoup plus lente (0,5s) est un processus de construction long et complexe qui nécessite plusieurs aires du cerveau pour générer la vision d'images virtuelles (forme, couleur, mouvement, localisation). Le cerveau associe les différents éléments et nous devenons conscients d'une vision ayant un sens (reconnaissance des objets, des visages). Le cerveau interprète et extrapole aussi les informations, parfois de façon erronée (illusions optiques...)

Pour certaines personnes synesthésiques, un même stimulus peut générer plusieurs sensations: elles peuvent voir des sons, goûter des images...

Si la science commence à bien comprendre comment les stimuli visuels sont traités par les différentes zones cervicales, elle ignore toujours comment la vision devient consciente, comment elle permet de reconnaître des objets et influence notre comportement.

## EN YOGA

Drishti, le regard focalisé, est souvent pratiqué en yoga pour développer la concentration et la vision intérieure. Outil idéal pour le contrôle de l'attention, relié à Prathyara, il permet de stabiliser le mental et stimuler le sixième chakra (front). Le chakra Âjna, ou "troisième oeil", est considéré comme un oeil intérieur orienté vers le haut, réceptif aux messages subtils. C'est le centre de la clairvoyance, relié à la conscience universelle. Ce qui apparaît à ce niveau de conscience est intuitif, prémonitoire, inexplicable, ouvert aux révélations.

En méditation, il peut être proposé de placer son attention sur un objet extérieur ou intérieur, Drshti (vision menant à une expérience ou perception directe), de devenir Drshta (témoin, l'observateur passif, la conscience qui sait ce qui se passe) pour se dissoudre dans la Totalité.

## SELON LA TRADITION

"Cela qui n'est pas visible pour l'oeil, mais par quoi l'oeil peut voir, Cela seul, connaît-le comme Brahman, et non ce que l'oeil vénère (ou voit)." Kena Upanishad I-6

"Ainsi le voyant qui voit le monde à la lumière de Brahma, trouve la vue, comme une vision en rêve, et arrive à la connaissance qu'il n'y a pas de réel voyant pour voir, ni aucune cause à cela, ni aucune dualité que ce soit." Yoga Vasistha 7.176.23

Les textes traditionnels nous invitent à voir au delà du monde matériel, sachant que des obstacles peuvent apparaître:

Dans la tradition du Mahâmudrâ-reliquaire, il est dit que "Mahâmudrâ (Grand Sceau pour atteindre l'éveil, la réalisation de la nature ultime de l'esprit) est trop proche pour être reconnu, trop profond pour être saisi, trop simple pour être cru, trop merveilleux pour être compris par l'intellect. Tels sont les quatre obstacles qui empêchent de reconnaître Mahâmudrâ."

## LA VISION SANS TÊTE

Cette approche développée par Douglas Harding au siècle dernier propose des exercices très simples pour voir directement notre "vraie nature". Il s'agit de retrouver (car on l'oublie) cette capacité de voir le monde à partir de l'espace-source que nous sommes et non à partir du personnage limité auquel on s'est identifié (nom, profession ou rôles dans la société, âge, corps, sexe, culture, religion, passé, goûts, qualités, défauts, émotions...)

Un exercice très simple consiste à pointer le doigt vers un objet devant soi: observez que cela a une forme, une couleur, une grandeur mesurable, ... si je pointe mon doigt dans une autre direction, j'observe autre chose qui a une forme, un poids, un âge, une dimension etc, si je pointe mon pied ou ma cuisse, je peux les définir de la même façon.

Maintenant, portez attention, si je retourne mon doigt de 180° pour le pointer dans la direction de ce qui observe, qu'est-ce que je vois vraiment au dessus de mes épaules (sans faire appel à la mémoire), à 0 cm de ce qui voit? Qu'est-ce que "je"? Qu'est-ce qui voit vraiment??? Est-ce que Ça a une forme, une couleur, une dimension etc? N'y a-t-il pas plutôt un espace sans forme, sans âge... un espace grand ouvert dans lequel tout apparaît: couleurs, formes, sons, odeurs, émotions, pensées, sensations...?

N'est-ce pas un espace d'accueil complet, qui inclut absolument tout ce qui est perçu et vécu par le personnage auquel je me suis identifié, ses rôles, pensées, émotions, sensations, relations, préférences, jugements... N'est-ce pas un espace sans limite sans séparation qui inclut même le cosmos quand "je" regarde le ciel? Un espace universel infini éternel, non teinté par les expériences individuelles, où la réalité est plus vraie, plus profonde, plus inclusive, plus authentique, plus vivante. Où il y a Paix, Ouverture, Présence pure, Émerveillement, Joie...

Pour plus d'informations et pratiquer, voir les livres de Douglas Harding et José Le Roy ou le blog <http://eveilphilosophie.canalblog.com> (Rencontres en ligne gratuites ouvertes à tous)



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>

Conseils santé anti-Covid en Naturopathie / Homéopathie / Ayurvéda  
<http://www.federationyoga.qc.ca/page-conseils.sante.anti.Covid.html>