

2018 Parution No 20
Mars | **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

- Yoga Sadhana
- Le mantra : son libérateur
- Les yamas et asteya : Ne pas voler
- La structure de la psyché dans le rapport au Divin
- La voie du renoncement traditionnel en Inde
- L'aplomb

www.federationyoga.qc.ca



Colloque Francophone international de Yoga

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

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

Yoga Sadhana

Donnez une direction véritable à votre démarche de yoga

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY



La première moitié de l'année m'a fait vivre trois funérailles de famille et d'amis, dont deux décès de personnes jeunes qui auraient pu avoir encore beaucoup à donner à leur entourage. Aussi dans ces occasions, la question de la valeur et du sens de la vie me saute en plein visage. Quel lien y-a-t-il à faire avec le yoga? Eh bien le yoga traditionnel amène à réfléchir à ces questions fondamentales en permettant de trouver un sens à la vie par un chemin d'amélioration qui éloigne de l'ignorance (avidya) et de la souffrance (dukhya) humaine habituelle.

discipline à la mode, une agréable activité de bonne forme, pour rencontrer de belles personnes. Les yogis traditionnels y voyaient plutôt une démarche de recherche du sens véritable de la vie, une discipline qui dissout les illusions et vise à faire l'expérience de la source de vie, au-delà des manifestations dispersantes (cittavritti) et des fluctuations de l'esprit.

SADHANA est un terme qui signifie à la fois « une démarche vers un objectif élevé » et aussi « un chemin à parcourir en vue d'améliorer une situation ». Pour l'adepte qui chemine en yoga, cette démarche prend des allures beaucoup plus profondes qu'initialement soupçonnées. Le Sadhu (celui ou celle qui poursuit une démarche sérieuse en yoga) aura tôt

cessé d'être impressionné par les appareils de la pratique, qui présente des postures certes intéressantes et bonnes pour la forme, mais qui révèle également, dès qu'on s'y attarde un peu, les secrets du fonctionnement mental et un merveilleux processus de purification de la conscience vers les plus hauts niveaux, ceux-là même qu'ont expérimenté les yogis. Sadhana est le chemin pratique, l'expérience yogique constamment renouvelée sous forme d'accomplissements physiques (asana), respiratoires (pranayama) et méditatifs (dhyana). Le but demeure toujours d'élever la conscience à son état le plus noble, au dessus des contraintes, pour voir clair en toute situation et créer le lien avec notre nature véritable (svarupe). Du côté pratique, installer votre sadhana, suggère que vous souhaitez vivre cette même expérience de discernement (viveka) qu'ont réalisé les yogis de toutes époques. Patanjali résume bien les exigences de votre sadhana qui impliquent un travail régulier (tapas), suffisant pour clarifier et stabiliser votre mental; un constant questionnement de votre démarche de yoga par l'étude de soi (svadhyaya) et l'étude des textes; et enfin l'établissement d'une relation de confiance avec une réalité plus grande que vous (Ishvara Pranidhana) celle que vous découvrez par le yoga subtil, menant à la connaissance discernante (samadhi) et la libération ultime (kaivalya). Suivez-vous une sadhana véritable? Si vous avez l'impression que votre yoga transforme non seulement votre corps mais aussi votre façon de penser et de voir les choses; si vous avez l'impression que vous devenez une meilleure personne, plus stable, plus claire d'esprit, plus compréhensive et plus conciliante, vous êtes sans doute sur la bonne voie. Sinon parlez-en à votre professeur ou bien trouvez une école qui propose un yoga véritable au-delà de la gymnastique transpirante et des artifices douteux auxquels certains associent le yoga pour le rendre soi-disant plus attrayant.



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 yogique 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 mantra : son libérateur

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Suite aux pratiques de yoga-nidra et prana-vidya, je vous propose de poursuivre votre cheminement par la pratique du mantra.

Le son libérateur

Tous ceux et celles qui les ont expérimentés, savent que les mantras ont un effet parfois pacifiant, parfois dynamisant, souvent élevant, et qu'ils favorisent le passage d'un état intérieur à un autre.

SA SOURCE

Étymologiquement mantra signifie « force qui libère le mental de son esclavage », esclavage constitué des schémas auxquels notre mental est attaché et qui ont pour noms : imagination, préjugés, croyances et ignorance. On l'associe à l'obscurité : un obstacle difficile à traverser dans le cheminement vers le Soi.

Issus du Mantra Shastra, on en retrouve les traces entre autres dans le Veda et plus tard dans les Upanishads ainsi que dans la Bhagavad Gita.

Dans la grande période védique de l'Inde, il y a des milliers d'années, la Sadhana, c'est-à-dire la pratique spirituelle, consistait principalement à chanter les noms du Divin. Cette pratique s'est élargie avec le temps, à d'autres champs d'utilisation, pour aboutir à l'élaboration du Mantra Vidya, la connaissance du Mantra et de ses pouvoirs.

SON RÔLE

La difficulté est de se frayer un chemin, de s'y retrouver car pour accéder à la conscience nous devons utiliser ce même mental qui en est le véhicule. La détente profonde par yoga-nidra, la lumière de Prana dans prana-vidya participent activement au travail intérieur de purification tout en nous éclairant et en nous guidant. La pratique des mantras y ajoute un approfondissement par son action vibratoire à la fois subtile, précise, chirurgicale même et intense.

Selon le Mantra Vidya, le Mantra est une combinaison de vibrations sonores qui agit lors de sa répétition sur notre mental et nos plans subtils. Cette répétition imprègne totalement le mental de ses vibrations. Qu'il soit prononcé à voix haute ou mentalement, ses vibrations induisent une structure particulière dans les couches profondes de notre personnalité. Les vibrations créent une forme sur les plans subtils et sur le plan physique en rapport avec la qualité du

mantra prononcé et sa signification. Cela suit un principe connu en physique.

Vous avez sans doute fait l'expérience de jeter une roche dans l'eau. Il se produit aussitôt des ronds concentriques qui s'éloignent du point d'impact, analogues aux vagues de l'océan. Ce sont des ondes mécaniques qui font vibrer l'eau. C'est la même chose avec le mantra, le son est une onde mécanique qui agit par la vibration de l'air.

Vous connaissez peut être aussi les expériences de Masaru Emoto. Des films ont été réalisés sur ces expériences montrant comment les cristaux des molécules d'eau peuvent réagir et changer de structure selon des influences diverses de type vibratoire. C'est ce qui se produit avec le mantra : le mental s'imprègne du mantra, l'énergie du son provoque des vibrations dans l'océan du mental et crée des formes en relation avec sa signification et sa qualité.

Dans les Védas, il est question de science mantrique. Chaque mantra par un contenu précis est le moteur sur les plans subtils d'une transformation profonde : Il s'agit là d'une science au service de l'éveil de la conscience. Mais n'oubliez pas de choisir un mantra en lien avec votre intention (Sankalpa).

J'ajoute ici un petit clin d'œil : il s'agit là d'une science à connaître et approfondir avant de vous lancer aveuglément dans une écoute ou une répétition du mantra que je qualifie de « sauvage ». Un Mantra est un joyau, une clé d'or. Son intégration doit être préparée avec soin, réfléchie et ressentie comme toutes les pratiques de Yoga...

Yogiquement vôtre,

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

Francine Cauchy, Swami Madhurananda

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

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

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



Partie 2: Faire l'opposé: les Yamas et asteya : Ne pas voler

Par Marshall Govindan



En pratiquant les yamas, on devient de plus en plus réceptifs à la manière dont les schémas d'habitudes, les croyances et les comportements inconscients cachent le vrai Soi et la Vérité sous-jacente. On doit donc les suivre non pas simplement comme un code moral ou un comportement idéaliste mais au travers du pouvoir intégrateur du Témoin. Sinon, ils deviennent une source intérieure de conflit et de répression névrosée. L'objectif de la pratique des yamas est de révéler et d'éliminer ce qui nous maintient hors de l'alignement avec le Vrai, le Bon et le Beau, c'est-à-dire notre Soi éternel : les dérangements qui viennent de l'intérieur et de l'extérieur.

Dans cette troisième partie, je démontrerai comment le Yoga nous demande de transformer notre nature humaine en observant la règle sociale, yama, connue sous le nom d'asteya, ce qui signifie, selon le plus ancien commentaire sanskrit sur les Yoga-sutras, «l'appropriation non autorisée de choses appartenant à une autre personne». Comme nous le verrons, steya ne nuit pas seulement aux autres 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 incorporels comme le temps, l'identité, la propriété intellectuelle, la réputation, la liberté et les droits d'une autre personne et même, le vol d'un environnement non pollué et de ressources non renouvelables appartenant aux générations futures, à cause d'une consommation ordinairement excessive. L'accumulation d'argent est également souvent le résultat de comportement criminel, en d'autres mots, de vol. Si l'accumulation de richesse a longtemps été le but de la plupart des gens dans notre société à culture matérialiste, de plus en plus de gens deviennent conscient qu'il n'est pas juste que la majorité de la richesse mondiale soit contrôlée par moins de un pour cent de la population.

Comme les sociétés ont évolué en des formes plus complexes, des sociétés tribales, où le vol était une infraction non fréquente ou mineure, à la société moderne,

aujourd'hui, «voler» est devenu une part intégrale de la culture matérialiste moderne. En identifiant d'abord les nombreuses façons dont le «vol» arrive dans notre société moderne, nous pouvons commencer à éviter ses conséquences négatives, individuelles, sociales et planétaires.

Le vol de propriété matérielle d'autres individus

Aujourd'hui le vol de la propriété matérielle est conduit par des individus ou par des groupes criminels organisés; il prend la forme de vol armé, cambriolage, braquage, vol à l'étalage, évasion fiscale, racket, chaînes de Ponzi, trafic d'humains, vente et achat de produits de contrefaçon de tout type, trafic de biens vendus, exploitation de main d'œuvre étrangère et multiples types de fraude. En Amérique, «la terre des hommes libres», il y a plus de gens en prison que dans les universités. Et il n'y a pas seulement des membres de gang mais aussi des petits voleurs et des voyous. Ils comptent ceux qui ont commis des crimes économiques, ce qu'on appelle les «crimes en col blanc» tels les nombreux types de fraude d'investissement, avec par exemple, les «délits d'initiés» qui font commerce de capital en utilisant l'information à laquelle ont accès, de manière privilégiée, les managers d'entreprises, les comptables, les courtiers en valeur mobilière et les conseillers financiers; ou encore la «sécurisation», le regroupement par des banques de nombreux prêts hypothécaires à haut risque afin de les vendre trompeusement comme des investissements à faible risque. La crise économique qui a commencé au printemps 2008 à Wall Street était due à ce type de comportement criminel parmi les banquiers, à la négligence de ceux qui ont supervisé leurs activités et à l'avidité de nombreux acheteurs de maisons qui ont exagéré leurs comptes de résultat ou leurs passifs, en souscrivant des prêts qu'ils ne pouvaient vraiment pas se permettre. Presque tout le monde sur la planète aujourd'hui supporte les conséquences de cette avidité envahissante et du vol de millions d'acheteurs de maisons, d'investisseurs et de professionnels de l'industrie financière – ce qui a conduit au début de la crise économique mondiale en 2008.

Alors que c'était la survie qui motivait communément le vol, aujourd'hui, avec l'influence des films et de la culture populaire, le vol est souvent vu comme le chemin le plus facile pour acquérir ce qui nous rendra heureux. Les films

et la télévision vont jusqu'à glorifier le comportement des voleurs et des gangsters. La culture de la drogue est en partie responsable. L'usage largement répandu de drogues récréatives, un signe en soi que les individus ne veulent pas se confronter à leurs propres névroses et les nettoyer, nourrit l'impulsion du vol, soit pour financer la drogue ou simplement pour avoir ce que l'autre a. L'attitude d'essayer d'avoir autant que l'on peut avec aussi peu d'effort que possible alimente aussi la spéculation à la Bourse, toutes les formes de jeu, la triche dans les examens scolaires et la manipulation de subordonnés et de collègues sur les lieux de travail.

Le non-paiement des dettes est un énorme problème aujourd'hui. Plus de 10% de la dette des cartes de crédit n'est jamais payée. Des millions de personnes ont délaissé leur crédit immobilier depuis que la crise économique a commencé en 2008. Alors, tout le monde doit payer plus: des taux d'intérêt plus élevés, des frais plus élevés, des taxes plus élevées. Trop souvent, le manquement à rembourser une dette est due à une attitude considérant la dette comme bonne et le fait de ne pas la rembourser comme acceptable. Mais lorsque le montant de la dette dépasse les capacités de remboursement de l'individu, ce n'est pas bon et ce n'est pas acceptable. Quand la dette n'est pas remboursée, c'est du vol ; et si elle a été contractée avec l'état d'esprit qui consiste à dire «je ne la rembourserai pas», c'est une escroquerie. Avant d'endosser une dette, il faut évaluer attentivement et de manière objective sa capacité à la rembourser.

Quand le vol dépasse un individu et englobe tout un pays, cela prend la forme de ce qu'on appelle «l'impérialisme», la création d'un empire afin d'exploiter les ressources et le travail d'autres pays et d'autres peuples. Du 16^{ème} au milieu du 20^{ème} siècle, l'impérialisme a donné lieu à la création de colonies par les nations européennes tout autour du monde. Depuis, alors que les colonies ont été remplacées par des états-nations indépendants, c'est l'impérialisme économique qui est toujours exercé par les économies nationales les plus puissantes, contre les pays les plus pauvres. Celles-là sont capables d'utiliser leur grande puissance injustement pour extraire la richesse des nations les plus pauvres, pour se protéger de la compétition avec des barrières tarifaires et non tarifaires et pour maintenir des régimes dictatoriaux corrompus qui soutiennent des systèmes étendus de vol, entre et à l'intérieur des pays.

Voler des générations futures arrive quand nous gâchons les ressources non renouvelables en consommant de manière habituellement excessive, en achetant des produits qui polluent l'environnement ou en délaissant le recyclage et la préservation de notre environnement naturel. Nous privons nos descendants des ressources et de l'environnement dont nous avons jouis.

Le vol d'actifs incorporels

Asteya ou voler arrive aussi quand nous plagions en écrivant un essai, un examen ou un livre. Cela arrive quand nous téléchargeons d'internet de la musique, des livres ou des logiciels avec copyright (droits de propriété). Nous privons les propriétaires de copyright d'une juste rétribution pour avoir produit un matériel intellectuel que nous trouvons si précieux que nous voulons le voler.

Nous volons du temps à nos employeurs quand nous sommes fréquemment en retard au travail, quand nous utilisons notre «temps» au travail pour des activités personnelles sans compenser cela. Nous volons le temps des autres quand nous les obligeons à écouter nos bavardages non nécessaires. Nous volons la vie privée des individus quand nous utilisons leurs informations confidentielles. Nous volons leur bonne réputation quand nous parlons mal d'eux ou que nous les calomnions.

Voler arrive aussi quand nous exploitons les travailleurs en leur payant un salaire qui ne les rémunère pas justement pour leur temps, leur effort et leur capacité. Cela arrive quand nous subventionnons des gouvernements dont les politiques privent les citoyens d'autres pays de leur liberté et de leurs droits humains, allant à l'encontre des procédures légales régulières.

Les conséquences personnelles du vol

Chaque pensée, chaque mot, chaque action ont 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 aveugle à l'unité que nous partageons avec ceux que nous volons. C'est une manifestation de peur et de faiblesse face au désir. En s'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. Et quand le vol arrive entre les nations ou contre un gouvernement, il y a des dettes karmiques collectives qui devront finalement être payées, sinon dans cette naissance, alors dans une prochaine.

Comment éviter le vol individuel et collectif

En reconnaissant d'abord comment le «vol» est devenu envahissant dans la société moderne et en identifiant les manières par lesquelles il se manifeste, nous devenons conscients de ses racines dans notre nature humaine. Comme discuté dans les éditoriaux précédents (voir sur notre site web et dans le livre Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel pour en retrouver de nombreux), notre nature humaine est imparfaite à cause de trois grands malas, ou taches: anava (l'ignorance de notre véritable nature, c'est-à-dire l'égoïsme), karma (les conséquences de nos pensées, mots et actions ; ensemble, nos habitudes) et maya (l'illusion). Alors, si nous voulons provoquer yama ou la mort du vol, steya, nous devons supprimer ces malas, ou taches, qui sont aussi la cause de notre souffrance.

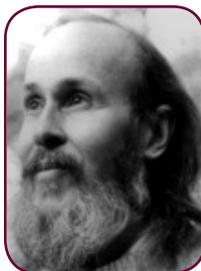
Alors que l'humanité a essayé de contrôler le vol depuis le temps où les personnes se sont regroupées en sociétés tribales, avec des lois, des juges, la police, la punition et la prison, les résultats de ces tentatives ont été très limités. Nous devons étreindre l'avertissement de Mahatma Gandhi: «vivre simplement et penser de manière élevée», si nous voulons éviter de produire des gaz à effets de serre en excès et les catastrophes qui en découlent concernant le climat, les guerres et la diminution des ressources. La technologie ne nous sauvera pas des imperfections de notre nature humaine. D'après les mots de Sri Aurobindo, ce dont nous avons besoin est «la révolution de notre nature humaine». Une telle révolution doit être menée par chaque individu, non seulement comme un effort de se conformer aux morales et aux lois des sociétés, mais comme un moyen impératif de réaliser le Vrai, le Bon et le Beau, si ce n'est de sauver la planète. 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 de et à la communion avec cet Amour parfait.
2. À cause de cet amour, vous recevrez ce dont vous avez besoin, avec l'effort nécessaire, donc il n'y a pas besoin

de convoiter ce qui appartient à l'autre, abandonnez la permission que vous vous donnez d'agir à partir du désir et de voler ce qui ne vous appartient pas.

3. 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.
4. En cultivant la charité, l'opposé du vol, en donnant sans expectation d'une 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.
5. 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.»
6. 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 citoyens planétaires, il est de notre devoir de faire ce que nous pouvons pour empêcher le vol organisé.
7. En cultivant la simplicité volontaire. Cela inclut l'achat de seulement 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.

Tous droits réservés. © 2011 par Marshall Govindan



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 International de Yoga

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

Le Bhakti yoga

Dans les traditions d'Orient et d'Occident. Partie 2

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda

La structure de la Psyché et notre rapport au divin

La structure de la psyché (C.G. Jung)

Les trois couches de la conscience : inconscient, conscient, supraconscient

Supraconscient

Le « Soi » – état amour
Être en Unité au divin

Conscient

Le « je »- ce que nous
connaissions de nous-même
Être divisé

Inconscient

Les égos
Être multiple



© Christina Sergi, Ph.D. 2017

Lorsque nous parlons de la psyché, nous référons aussi à différents niveaux de conscience qui sont intrinsèques à l'être humain et qui sont aussi reliés à notre degré personnel d'ouverture, de connexion ou d'éveil à la réalité transcendante.

Plus nous vivons de manière mécaniste, de manière inconsciente notre rapport d'âme ou de connexion au divin, plus nous vivons un rapport d'autorité au divin qui nous maintient dans une peur et un rapport qui sera ou bien naïf (la croyance religieuse sans l'expérience intérieure) ou le rejet du religieux (le rationnel explique tout). Plus nous voulons devenir conscient de notre rapport au divin, plus

notre «je conscient» s'harmonise avec les besoins de l'âme, plus elle cherche à se relier au divin. Plus nous devenons conscient de notre âme et du divin, plus nous vivons sous le mode d'un lien continu avec le plan spirituel, associé ici au niveau psychique, au supraconscient. Le supraconscient est lié à notre soi profond divin et à l'état de la bhakti. C'est l'être en unité continue au divin. Alors pour être dans notre supraconscient, il faut créer cet alignement avec notre soi divin, se mettre aussi à son écoute et à son service. En faisant cela, nous allons vivre verticalement notre vie, c'est-à-dire à partir de la raison d'être de notre âme.

Trois niveaux de la bhakti

Rapport au divin

1^{er} niveau

Dieu séparé de Soi



2^{ème} niveau

Dieu intégré dans
des rites quotidiens



3^{ème} niveau

Connexion continue
au Divin



© Christina Sergi, Ph.D. 2017

Les trois niveaux de la bhakti

Les trois niveaux psychiques sont liés à la manière dont nous vivons la Bhakti.

Étant donné que c'est dans la nature fondamentale de l'être de tendre vers un au-delà, au premier niveau de la bhakti, c'est-à-dire au niveau inconscient, on sent instinctivement une force et intelligence supérieure que l'on doit invoquer pour nous assister. Comme l'a dit Jung, l'âme est naturellement religieuse, ce qui signifie que c'est dans la nature même de notre psyché que d'avoir « l'instinct » religieux (il peut bien sûr être négligé ou réprimé par le je conscient). Au niveau instinctif et inconscient, la relation au divin est vécue comme une séparation entre soi et Dieu, autrement dit à l'extérieur de soi, et au-delà de Soi. Cette forme du premier niveau conduit aussi l'humain à créer des rituels de connexion à la source et à s'intégrer dans un modèle de croyance religieuse. Dans ce premier niveau, l'intégration du rapport au religieux est souvent vécue de manière sporadique, ou Dieu est invoqué dans les moments de danger et vécu comme un lieu social de croyances toutes faites transmises par le milieu social ou familial.

Le premier niveau d'intégration du religieux s'amplifie vers une intégration plus personnelle lorsque le besoin réel de connexion se personnalise et que le « je » conscient cherche un rapport plus intime à une transcendance dans son quotidien. En Inde par exemple, la plupart des familles intègrent dans leur résidence un petit autel pour leur pratique quotidienne de prière. C'est le deuxième niveau de la bhakti où le « je », le niveau « conscient » de la psyché se met à participer de manière plus continue à l'élan naturel de l'âme de relation à une transcendance. Ici, l'idée initiale du Divin séparé de Soi s'estompe de plus en plus.

Au troisième niveau de la bhakti, la connexion au divin est vécue de manière constante et il y a le sentiment de faire UN avec le divin. C'est l'expérience intérieure de la nature véritable de qui nous sommes. Le Dieu n'est plus un dieu transcendant, il devient immanent. Dieu est en soi, partout, ici et maintenant. Il n'est plus séparé du moi. Et cette vision élargie de la vie est l'ultime but du yogi. Le troisième niveau de la bhakti correspond au supraconscient.

Bhakti ou l'abandon au divin

Caractère messianique de la Bhakti : Dieu sauve



Dire que la bhakti, c'est l'abandon au divin, renvoie au caractère messianique de la bhakti parce qu'on suppose que c'est Dieu ultimement qui nous sauve. Quand on fait nos pratiques spirituelles, on veut se sortir nous même de notre gouffre d'inconnu de soi ou de blocages ou peu importe ce que c'est au plan humain. Mais on sait qu'on a besoin d'une force supérieure pour avancer, donc ici le caractère messianique de la bhakti est bien présent.

Les trois niveaux de la bhakti expriment aussi le degré de l'intégration de l'abandon au divin. Au premier niveau, il y a dualité intérieure : je prie Dieu parce que c'est ce qu'on m'a dit qu'il fallait faire (croyance sociale), et je l'invoque dans les moments qu'on me dit de le faire mais dans mon quotidien je suis loin de cela. Au deuxième niveau, je le prie personnellement parce j'en ressens le besoin et que cela me fait du bien. Il y a une recherche d'intégration d'une plus grande unité intérieure. Au troisième niveau, je ressens dans mon corps mon cœur et mon esprit que je participe au divin et je le laisse œuvrer à travers moi dans ma vie quotidienne. Bref, au premier niveau, il n'y a pas vraiment d'abandon, au deuxième il y le début de l'abandon qui culmine vers l'ultime stade de l'abandon du don total de soi au divin au troisième niveau.



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.spiritualitedeletre.com

La voie du renoncement traditionnel en Inde

par Swami Pramod Chetan Udasin



Swâmi est un mot sanskrit qui signifie « maître », « seigneur » et par extension « précepteur spirituel ». C'est un titre qui peut être placé devant ou après le nom : Swâmi Shivânanda Sarasvatî ou Chandra Swâmi Udasin.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Swami>

Un Swâmi est un moine engagé dans le Sanâtana Dharma ou Sagesse Éternelle. Il a prononcé des vœux, notamment de célibat et il a renoncé au monde afin de pouvoir se consacrer pleinement à l'effort qu'exige l'expérience directe de la plus haute réalisation spirituelle, la réalisation du Soi.

Pour être ordonné Swâmi, les Brahmachâri (novice célibataire) ou les vânaprasthi (novice marié) sont choisis en fonction de leur aspiration à réaliser l'Absolu par le Maître spirituel après plusieurs années de noviciat. Celui-ci peut durer entre 10 et 15 ans d'études, de pratique et de services désintéressés auprès de son Maître spirituel.

C'est le Maître spirituel ou Guru qui donne le nom avec le titre au cours de la cérémonie de la prise du sannyâsa (renoncement au monde). A cette occasion, les désirs et les attachements sont brûlés dans le feu de la connaissance. Ce feu est symbolisé par la robe orange que porte le sannyâsin. Le véritable sannyâsa est intérieur : c'est le renoncement au sens de l'ego, aux notions de « je » et de « mien ». Le Swâmi s'engage alors à se libérer des derniers liens de l'ego, des derniers désirs, des derniers attachements (vairâgya) à ce monde.

Actuellement, seul une dizaine de moines d'origine française ont reçu le sannyâsa d'un Maître spirituel authentique.

Dans les écritures de l'Inde, on y apprend que le sannyâsa dîkshâ peut être envisagé après une période plus ou moins longue à l'issue de la formation des brahmachârin et qu'il en est de même pour les vânaprasthi, moins nombreux.

Quel que soit son âge, dès que le chercheur a une profonde aspiration à réaliser l'Absolu parce qu'il ne se sent plus en harmonie avec le monde, il peut faire la demande auprès de son Guru pour entrer dans le quatrième stade de la vie (âshrama). Seul ce dernier décidera si l'aspirant est prêt ou

non à prononcer des vœux monastiques. Le renoncement (tyāga) aux fruits de l'action est le sens profond du mot sannyāsa. Le sannyāsī agit sans désir égoïste, accomplissant toutes ses tâches comme un service, sans être attaché au résultat qu'il accepte tel qu'il vient. Par cette attitude dans la vie quotidienne il pourra se purifier et se libérer peu à peu de l'ego.

Ce n'est qu'en s'engageant totalement dans un chemin personnel de transformation que le sannyāsī pourra atteindre la réalisation du Soi.

Comment reconnaître un véritable Swāmi ? Comme vous le savez, l'habit ne fait pas le moine. En premier lieu, demandez-lui le nom de sa lignée et celui de son Maître spirituel. Ensuite, observez son comportement et sa façon de s'exprimer.

Le Maître spirituel donne-t-il un certificat à l'issue d'une cérémonie de la prise de sannyāsa ? Il existe 2 possibilités : un Swāmi indien souhaite prendre pour identité son nom monastique, ce qui n'est pas une obligation, le Maître spirituel ou Guru doit rédiger un certificat qui doit être validé par un service juridique et devient alors un document officiel appelé « affidavit » qui doit être enregistré auprès d'un organisme d'état.

Pour l'obtention d'une nouvelle carte d'identité ou passeport avec son nouveau nom monastique, il faut fournir l'affidavit. Exemple : Swāmi Shivānanda Sarasvatī, Swāmi, le titre, est suivi du nom Shivānanda complété par Sarasvatī qui est le nom de la lignée du Maître spirituel.

Pour un Swāmi occidental, la possibilité de changer de nom est impossible dans son pays d'origine, il n'est donc pas nécessaire d'avoir un certificat.

Maintenant, la prise de sannyāsa n'est pas un examen avec l'obtention d'un diplôme. C'est un engagement personnel pris avec le Divin au cours d'une cérémonie où le Maître spirituel confirme cet engagement.

Un Swāmi est indépendant, il a une grande liberté de mouvement dans son renoncement au monde, il choisit avec son Guru ce qui convient le mieux à son élévation spirituelle :

- Vivre auprès de son Maître dans un āshram,
- Parcourir les routes et aller de lieux saints en lieux saints,
- Vivre dans un endroit isolé ou être ermite,

Après ces étapes et l'acquisition d'une essentielle maturité intérieure, il peut fonder un āshram.

Toujours en vigueur dans l'Inde actuelle, les quatre āshrama ou stades de la vie sont inscrits dans le livre « Les lois de Manu » ou Manusmṛiti. C'est un des textes les plus anciens de l'Inde dans la tradition de la Sagesse Éternelle (Sanātana Dharma). Il a été écrit vers l'an 800, reprenant une tradition orale de plusieurs millénaires avant J.C.

Il traite non seulement des lois sociales, civiles et politiques, mais aussi de la philosophie, de la morale, de la métaphysique et de la cosmogonie (théorie sur la formation de l'Univers). Le Manusmṛiti précise certains détails, concernant ce qu'on attend de la part de l'homme lors de ces quatre étapes de la vie terrestre.

Dans la première étape, les jeunes qui se sont engagés auprès d'un guru et qui étudient dans un āshram sont appelés brahmachārin « novices célibataires ». En fonction de la lignée et de la tradition, cet état est symbolisé par le port d'une robe blanche. Durant cette période, l'élève sert son Maître spirituel et mémorise l'expérience de son Guru ainsi que les Écritures Sacrées. Il suit une formation aussi bien profane que spirituelle où il développera son savoir et ses qualités morales dans une atmosphère de chasteté.

A la fin de ses études, le jeune homme retourne chez ses parents pour se marier. Il peut, s'il le souhaite, rester dans l'āshram pour continuer son apprentissage spirituel et entrer plus tard directement dans le quatrième āshrama.

Longtemps considérés comme impurs, des occidentaux ont pu devenir brahmachārin depuis le milieu du siècle dernier quels que soient leur âge et leur sexe.

Durant la seconde période de sa vie, le jeune homme a l'obligation de fonder un foyer. C'est un devoir religieux de perpétuer sa lignée. Il devient alors grihastha « maître de maison ». Il prendra soin de ses enfants jusqu'à ce qu'ils soient en âge de se marier.

Durant cette période, il a le droit de jouir de la vie tout en apprenant à se maîtriser. De temps à autre la famille se retire dans un āshram et pose des questions à son Maître spirituel.

La troisième étape de la vie commence vers l'âge de 50 ans. Généralement ce passage dans le troisième āshrama se fait toujours avec l'accord du Guru. Après avoir accompli leur devoir social, l'homme et la femme se retirent de la vie familiale pour se consacrer exclusivement à la vie spirituelle. Ils quittent leur maison et leurs enfants auxquels ils ont tout légué. Le couple fait des pèlerinages dans des lieux saints, pratique l'étude des Écritures Sacrées ainsi que la prière, la méditation et le jeûne en vue d'atteindre la libération (moksha). On lui donne le nom de vānaprastha « méditant de la forêt ou novice marié ». En fonction de la lignée et de la tradition, cet état est symbolisé par le port d'une robe

ocre jaune. Depuis le milieu du siècle dernier, des occidentaux sont devenus vānaprasthi, mais cet aboutissement reste exceptionnel.

Après quelques années, lorsqu'il se sent prêt, le couple se sépare graduellement. Avec la permission de son épouse, l'homme entrera dans le quatrième stade de la vie, celui du «renoncement» (sannyāsa). La femme, de son côté, ira vivre avec le plus vieux de ses fils à moins qu'elle n'entre elle aussi dans cet āshrama.

Cette idée de retrait, une fois les obligations de la vie accomplies, peut paraître étrange dans la société moderne où l'aventure spirituelle n'est plus valorisée, et où la priorité est donnée à toutes les préoccupations de la vie émotionnelle et matérielle. Actuellement, le sannyāsa est encore considéré en Inde comme le plus grand accomplissement possible de l'existence humaine. Il est comme une immense bénédiction, non seulement pour le sannyāsīn qui prononce les vœux mais aussi pour tous ceux qui sont en contact avec lui.

Le véritable sannyāsa, c'est le renoncement à la vie sociale et à l'ego, au sens de : «je» et «mien ». Les désirs et les attachements sont brûlés dans le feu de la Connaissance, celle-ci symbolisée par la robe orange que porte le moine renonçant (sannyāsīn).

Des occidentaux sont aussi devenus sannyāsīn, et ce depuis le milieu du siècle dernier. Actuellement, on dénombre environ une vingtaine de francophones toutes lignées et traditions confondues.



Né en France en 1953, Swami 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 (Sanātana Dharma) sous le nom monastique de Swami Pramod Chetan Udasin. Par la Grâce de son Père spirituel, Chandra Swami 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'Āshram de Shri Aurobindo à Pondichéry. » <http://www.spiritualiteetyoga.com>



L'aplomb

Nathalie Perret swami Dhyānānanda

Je reviens du Népal pleine d'images très colorées, fascinée par la résilience de ce peuple qui est toujours aussi souriant et accueillant, malgré le tremblement de terre qui a dévasté le pays et fait des milliers de morts en 2015, il y a à peine trois ans. À les observer et vivre avec eux, il semble que leur grande résilience vienne au moins en partie de leur attitude, physique et spirituelle. Lorsqu'on observe la posture des gens dans leurs activités quotidiennes, on réalise que la majorité des personnes se tient bien droite, d'aplomb, avec l'assurance que Bouddha et les Dieux les accompagnent à tout instant. Selon notre guide, les Népalais sont à 90 % hindouistes et à 90 % bouddhistes!!!

QU'EST-CE QUE L'APLOMB?

Par définition, au sens propre, c'est l'état d'équilibre, de stabilité d'un corps par rapport à la verticale. Tandis qu'au sens figuré, il s'agit de l'assurance, la confiance en soi. Être d'aplomb va aider à avoir de l'aplomb, à être pleinement ancré et présent dans la vie quotidienne.

Le fil d'aplomb est utilisé traditionnellement en maçonnerie et en charpenterie pour construire des bâtiments stables et durables depuis des millénaires.

GRAVITÉ

Constitué simplement d'un fil et d'une masse (plomb ou autre), le fil d'aplomb est une manifestation de la gravité, cette force universelle qui agit sur toute masse. Tout corps possède un centre de gravité soumis à l'équilibre des forces qui s'exercent sur lui. Le mouvement du corps, ou le

maintien de sa stabilité, dépend de l'alignement du centre de gravité avec l'axe de symétrie.

Selon une légende, c'est en observant une pomme tomber d'un arbre que la gravité s'est révélée à Newton qui a ensuite formalisé la loi fondamentale de la physique. Toute masse dans l'univers est soumise à cette force d'interaction (ex: c'est l'interaction de la lune sur la terre qui crée les marées). L'interconnexion de l'univers avec notre planète est aussi révélée par le mouvement du pendule de Foucault qui est une sorte de fil d'aplomb mettant en évidence la rotation de la terre.

SYMBOLIQUE

Au Népal, on retrouve l'aplomb symbolisé par l'axe du monde (Axis Mundi) dans les stupas, les dômes bouddhistes. C'est l'axe cosmique, l'intermédiaire entre la Terre et les Cieux à la Création. C'est notre connexion au monde physique, concret, rationnel et au monde subtil, spirituel.

Pour B. K. S. Iyengar, le corps doit être bien tenu, d'aplomb, de façon à respecter sans violence (ahimsa) le Fil de Brahmâ, ce cordon porté autour du corps par les Brahmins initiés à l'âge de 7 ans. Ce cordon composé de 3 fils (la trinité: Brahmâ, Vishnu, Shiva, les trois gunas, les trois principaux nadis...) est porté en désir de perfection, de pureté; il rappelle la sadhana, pratique spirituelle pour transcender l'ego, avec détermination, courage, foi et engagement dans un esprit de tolérance (Pragya Mishra).

De même, pour les francs-maçons, la verticalité du fil d'aplomb symbolise l'élévation, et le fait qu'il pointe vers le bas signifie l'introspection et la nécessité du travail sur soi pour permettre le perfectionnement et l'élévation de soi.

ÉVOLUTION

Lorsqu'un bébé commence à tenir sa tête en position assise, celle-ci va se placer naturellement en aplomb de la colonne vertébrale. Puis l'enfant se lève sur ses jambes et commence à marcher. Sa posture et sa démarche manifestent pleinement l'aplomb, à la recherche et à la découverte de l'équilibre et de la stabilité. La colonne vertébrale s'ajuste pour permettre l'équilibre parfait de la posture debout. La colonne présente une courbure naturelle avec une nette antéversion du bassin dans les basses lombaires, elle est longue, presque droite ensuite, avec une petite cyphose au niveau thoracique. Malheureusement dans les sociétés occidentales, l'aplomb est perdu très tôt, à cause de l'usage de la poussette, puis les longues heures aussi sur des chaises avec plan d'assise inversé (arrière plus bas que l'avant) à l'école, au travail, en voiture, écrasé sur un sofa...

qui favorisent la rétroversion du bassin et le relâchement des muscles dorsaux. Il nous faut donc désapprendre nos habitudes posturales pour retrouver l'essence de la posture.

PRATIQUE

C'est l'attention qui permet de retrouver l'aplomb non seulement dans les postures de yoga, mais aussi dans la vie quotidienne, en statique ou dynamique, quand on est assis, ou debout, quand on marche, change de posture, quand on monte ou descend un escalier, quand on est allongé... Alors concrètement comment faire? L'essentiel est de toujours garder l'antéversion du bassin au niveau sacrum-basses lombaires (pas plus haut) et la colonne vertébrale bien allongée vers le haut. Il y a une légère tension entre le nombril et le sternum. La tête est dans l'axe du corps, le menton légèrement penché de façon à ce que le regard se porte à l'horizontale pour faire face à la réalité de façon ouverte et neutre, sans peur, arrogance, ou culpabilité, pour accueillir avec bienveillance toutes les perceptions qui apparaissent.

- **Debout:** il faut porter le poids du corps principalement sur les talons, genoux non bloqués, cuisses détendues, aines reculées vers l'arrière, le bassin très basculé en antéversion (pelvis vers le bas), la colonne vertébrale allongée, très longue, la cage thoracique haute, bien ouverte (notamment en arrière), l'arrière de la tête étiré vers le haut.
- **Assis:** favoriser l'antéversion (pelvis vers le bas) en s'assoiant de façon plus haute (utiliser des coussins ou couvertures sous les fessiers) pour avoir les hanches plus hautes que les genoux. Le poids du corps repose sur le pelvis plus que sur les ischions.
- **Allongé:** garder la lordose dans les basses lombaires-sacrum, allonger le haut du dos, les omoplates touchent le sol.
- En tout temps, respirer le long de la colonne vertébrale, la cage thoracique restant toujours haute et large, les épaules détendues.

EFFETS ET BÉNÉFICES:

Dans la posture d'aplomb peut apparaître "sthiram sukham asanam": la stabilité, la fermeté et l'aisance suprêmes, qui permettent de vivre simplement, avec les valeurs fondamentalement humaines dépouillées de tout le stress de la société moderne. La respiration peut se placer pleinement dans tout le corps, vitaliser chaque cellule, chaque organe, et harmoniser le système nerveux.

Énergétiquement, lorsque le corps est aligné, en aplomb, les chakras sont connectés, les prana vayus et les nadis équilibrés. Se révèle alors dans un espace lumineux, le Temple intérieur. Le mouvement n'est plus régi par l'action, la posture n'est plus tension ni contraction, mais ouverture, présence et réceptivité. Le yoga de la Non-Action se manifeste quand le changement, le mouvement ne se fait plus par la volonté, le contrôle du mental, mais seulement dans la liberté et l'espace de l'intention.

" Ce complet abandon de soi à la manifestation de l'Énergie créatrice - que d'aucuns appellent Dieu - si tangible pour nous, sur la terre, et que nous appelons gravité, correspond au terme sanscrit pranidhana" pour Iyengar (Noëlle Perez-Christiaens, Approches "secrètes" des postures debout).

En fait, comme la méditation, l'aplomb est un état de grâce qui peut apparaître quand l'espace est préparé, disponible, réceptif.

De mon expérience personnelle, cette approche de la posture est délicate à mettre en oeuvre car elle demande de porter beaucoup d'ATTENTION à toutes nos perceptions (y compris subtiles), mais c'est cela le Yoga! Elle exige l'abandon de nos certitudes, croyances pour être pleinement présent et réceptif à ce qui se vit dans l'instant. Et quand l'état apparait, la réalité prend en tout autre sens, une autre dimension sans limites... Alors, essayez, PRATIQUEZ!



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



Notre chaine vidéo Youtube :

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