

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 Paix
- Progresser chaque jour vers le but
- Les yamas contre la pandémie et la crise climatique (partie 1)
- L' intention ou l' attention ?

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





Le colloque 2021 a eu lieu en présentiel à Montréal le 2 octobre, nous voulions ainsi notifier la continuité du yoga et son importance immémoriale. Le colloque annuel, une journée extraordinaire de formation et de rencontres.

### **Coordonnateur**

**Swami Sai Shivananda**

**Prés. FFY, Ph.D.**

### **Mise en page**

**Joëlle Leclair**

**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>

# La Paix

Par Deep Priya



Un chien entre dans un palais de miroirs, il voit des centaines de chiens qui lui font face. Il prend peur à la vue de tous ces chiens et adopte une stance menaçante, immédiatement les centaines de chiens adoptent aussi la même stance ! Il se met alors à aboyer et l'écho lui renvoie l'aboiement de centaines de chiens. Alors, terrifié, il se sauve aussi vite qu'il le peut croyant échapper à un très grand danger.

Un être libéré entre dans le même palais de miroirs, il voit sa réflexion à l'infini, il sourit, s'incline et des centaines d'êtres libérés lui retournent son salut. Il sort du palais en se disant que les gens qui habitent ici sont vraiment merveilleux!

Peut-être que le pauvre chien racontera sa mésaventure à ses amis canins et peut-être même qu'ils tenteront d'attaquer le palais en force et de le libérer. Bien des guerres contre soi-même et contre les autres, petites et grandes ont commencé ainsi. Quant à l'être libre, il glisse sur le champ de l'expérience comme un patineur sur la glace en restant toujours dans un espace de Paix.

En tant qu'êtres humains, nous pouvons être encagés dans l'instinct de survie comme le pauvre chien de l'histoire ou comme le Sage, rester libres dans la connaissance que l'univers entier est notre réflexion. C'est un choix. C'est un choix exigeant et sublime que de choisir encore et encore la Paix, la division est puissante, car la peur est puissante, mais... Et ce mais est un mais gigantesque. La dualité est seulement activée quand on lui donne de la force par le pouvoir de notre attention, car d'elle-même, elle n'a aucun pouvoir... Et, si le palais de miroirs est une allégorie du mental et de ses projections infinies puissions-nous toujours voir et choisir de regarder la grandeur de l'Être, la dimension de la Paix qui est notre vraie Nature et d'importer la joie dans nos vies.

Cette Paix si intimement présente au cœur de nos êtres est toujours là. Elle n'est pas l'opposé de la guerre, elle est la Réalité de l'univers entier. C'est elle qui devient le palais de miroir de l'état de veille où elle se perd dans sa propre diffraction. Toute absurdité se résout dans cette Paix. Il suffit de s'asseoir et de mettre temporairement nos sens au repos pour laisser notre corps entier, notre esprit se nourrir de Paix. Parfois, même au milieu d'activités, la Paix est ressentie comme une présence superfine qui guide nos choix d'actions, de paroles et de pensées... Elle est la rivière souterraine de la vie.

La Paix se cache très habilement dans les vagues du mental et elle se révèle très clairement dans l'apaisement de ces vagues. Parfois elle apparaît dans les paroles des Sages, parfois elle déchire spontanément le voile de l'absurdité apparente de l'existence.

La possibilité de tourner le regard vers cette Paix est la grâce que nous donne encore et encore la Voie yogique. Au milieu du gigantesque jeu de cache-cache qui nous saute aux yeux quotidiennement que les anciens ont appelé maya, la paix est un miracle tranquille qui peut surgir avec ou sans les murs d'un monastère, sans les règles d'une religion autre que celle d'aimer la Paix et de rendre son séjour agréable dans le temple de l'Être que l'on appelle parfois le corps, la cité des cellules.

Et là, rien n'est très différent et pourtant rien n'est tout à fait le même, et si nous fermons les yeux, si nous les ouvrons, la danse de l'Absolu et de la Forme n'est au demeurant que la Paix et elle nous chuchote son secret : je suis toujours Toi.

Om Shantih avec Amour .



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.



## PROGRESSER CHAQUE JOUR VERS LE BUT

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

### Garder en mémoire le but du yoga

**En tant qu'êtres humains nous sommes ballottés par la vie, par notre mental surtout. En tant que yogis, aussi, même si nous connaissons le but du yoga, nous avons souvent tendance à oublier de « maintenir le gouvernail ». Pour pénétrer notre nature profonde il nous faut prendre le bon chemin. Mais la conscience prend pour véhicule le mental, et celui-ci n'est pas le chemin pour atteindre le Soi. Il nous entraîne au gré des désirs conscients ou inconscients et la conscience a fort à faire pour s'y frayer un chemin car nous perdons le cap.**

### Que se passe-t-il et que faire ?



Dans la Bhagavad Gita Arjuna reçoit les enseignements de Krishna sur un champ de bataille.

Pour nous, la vie n'est ni facile, ni douce, c'est toujours un combat. Marqués par l'expérience de notre création, nous avons mémorisé le contexte, la lutte pour qu'un spermatozoïde gagne. Un schéma qui se répète tout au long de notre vie et qui, par des épreuves, nous pousse d'un état de conscience à l'autre, à évoluer. Souriez.

Je suis, comme vous, un être humain, en quête d'un bonheur durable, j'ai fait le choix de faire un cheminement vers la réalisation de soi, du Soi. Dans ce cheminement d'une décennie à l'autre, j'ai traversé bien des tunnels et des labyrinthes dans lesquels j'ai connu toute une gamme de souffrances.

Lors d'une épreuve, le yoga est arrivé dans ma vie comme un cadeau. Il m'a permis de trouver les ressources pour voir plus clair en moi et me prendre en main, un beau bagage de pratiques et enseignements, qui s'est révélé, en peu de temps, être mon gouvernail. Il m'a permis de me sortir de bien des situations parfois éprouvantes, parfois difficiles. J'ai développé, en les traversant, la force, la confiance et j'ai abordé la vie avec plus de sérénité.

Héraclite, philosophe grec (Vème siècle av, J.C.) répétait que pour « se connaître » il ne fallait pas seulement penser mais expérimenter. Il décrivait deux formes à cette expérience : l'une consistait « à se relier à l'infini, s'y reposer et se concentrer sur l'être immuable en nous ». La seconde expérience : la vie au quotidien où « Tout coule, la même personne ne peut se baigner deux fois dans la même rivière ».

### Qu'y a-t-il dans mon gouvernail ?

Les pratiques sont toujours d'un grand secours dans les tempêtes de la vie pour retrouver notre équilibre et développer notre conscience. Je les partage ici avec vous. Pour nous centrer, ouvrir notre conscience et nous orienter, certaines de ces techniques nous offrent la possibilité de prendre du recul, d'être spectateur de notre réalité « coincé ou libre », plus souvent « coincé et libre » dépendamment de notre position afin de pouvoir voir...et choisir.

### Chidakasha dharana, pranayama, relaxation, méditation

Sur le plan du quotidien des expériences de la dualité, agréments et désagréments, une succession qui n'a pas de fin, qui ravit ou/et bouscule, qui propulse sur un petit nuage ou enfonce dans des espaces opaques. Tout ça pour ça : la conscience, la réalisation de soi, de qui nous sommes à l'origine et que nous venons manifester, exprimer, rayonner, le but du yoga qui nous poursuit, quand nous avons fait ce choix, et ne nous lâche pas.

### Yoga-nidra...chidakasha dharana...antar mouna...

Sur les plans subtils et parallèlement, la progression s'appuie sur un autre système qui engage la trame subtile des réseaux des nadis et des chakras qui sont les lieux à purifier pour éliminer les empreintes, les mémoires qui font que nous nous accrochons aux situations enracinées depuis...?

Et la prise de conscience nous conduit à un travail de purification et renforcement de tous ces réseaux afin de permettre la circulation de Prana à des fins de guérison et de réalisation. Prana est le guide.

### Pranayama, nadi-shodhdhana...ajapa-japa...et la ribambelle de kriyas...

Oui, la vie humaine est entretenue, perpétuée par à une succession de mouvements, contractions et expansions, contrôlés par la respiration. Tout un système vibratoire complexe qui entre en résonance avec l'ensemble du cosmos et qui y participe. Un cheminement tantrique où la réalisation de soi nous relie aux autres et à l'univers.

### Pranayama...prana vidya...méditation

Tout ça pour ça

Le but, c'est un peu comme l'horizon il recule au fur et à mesure qu'on avance. L'essentiel c'est le chemin. Le yoga offre de le parcourir avec plus de confiance et d'acceptation. La force physique et psychique s'y construit dans la régularité de pratique, telle la fondation d'une maison pour nous assurer que les étapes supérieures nous mènent vers un apaisement intérieur qui permet un abandon au courant de la vie.

Comme vous, mais après un cheminement de plus d'un demi-siècle, je poursuis ma route. Je vais où le vent me mène, mais je porte en moi un espace sacré, un lieu où m'installer paisiblement, dans le silence et « je joue » avec mon bagage, qui fait maintenant partie de moi.

Et vous, que faites-vous de votre bagage ?



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 1

Par M. G. Satchidananda

### Les yamas ou les contraintes sociales sont la non-violence, la vérité, ne pas voler, la chasteté et l'absence d'avidité - Sûtra du Yoga : II.30

Les yamas constituent la première étape ou branche des 8 étapes du Yoga classique, astanga, recommandé pour atteindre le dharma, l'ordre social et le potentiel de chaque individu ou svadharma. Les défis de la pandémie et du changement climatique, en fait chaque événement de la vie est une opportunité pour appliquer ces restrictions sociales, et ainsi atteindre leur objectif, pour trouver la sagesse.

Le terme yama est aussi le nom du Seigneur de la Mort, qui nous rappelle le but du yoga : la mort des cinq causes de la souffrance : l'ignorance de notre véritable identité, qui conduit à la montée de l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort (Sûtra du Yoga II.3).

### L'ignorance est le fait de prendre l'éphémère pour le permanent, l'impur pour le pur, le douloureux pour l'agréable et le non-soi pour le Soi – Sûtra du Yoga II.5.

C'est l'erreur fondamentale que les êtres humains ont tendance à commettre, et celle-ci implique l'idée erronée de l'identité avec ce que nous ne sommes pas. Nous disons : « je suis fatigué » ou « je suis malade, je suis en colère ou soucieux ». Toutefois, lorsque nous disons : « mon corps est fatigué », ou « j'ai des pensées de colère », nous nous approchons de la vérité. Notre contexte culturel actuel, les médias, la syntaxe de notre langue et notre système éducatif, tous encouragent cette erreur fondamentale, qui cache notre vraie identité, le Soi. Le Soi est le témoin éternel, le Sujet, un Être Uni, constant, pur, infini, pénétrant et présent dans toute chose. Tout le reste est changeant et par conséquent disparaîtra un jour. En nous accrochant à l'éphémère, à ce qui change, nous ignorons le Réel et nous souffrons. Tout désir est douloureux, car il crée un besoin insatiable d'avoir quelque chose que nous ne possédons pas actuellement, ou le besoin d'être quelque chose que nous ne sommes pas. Même quand nous comblons nos désirs, il en viendra toujours plus, avec le désir également de ne pas perdre ce que nous possédons, et cela créera donc encore plus de souffrance.

Tout le monde souffre aujourd'hui des effets de la pandémie du virus de la Covid-19 en raison de cette ignorance fondamentale. À moins que l'on prenne du recul et que l'on se place dans la perspective de son vrai Soi. Cette souffrance se manifeste en tant que peur, colère, doute, frustration et dépression. Mais la souffrance est un grand enseignant dont chacun peut apprendre, dans la mesure où il est sincère. Si l'on cherche le soulagement temporaire, par exemple, dans les distractions ou les substances enivrantes, on n'apprend rien sauf qu'il faut aller plus loin pour trouver la cause ultime de la souffrance. Comme la souffrance cache la vérité, c'est-à-dire ce qui est toujours, qui je suis véritablement, et ce qui est la source de la joie, un chercheur sincère cherchera toujours et appliquera les enseignements de la sagesse. En tant que dissimulation, la souffrance nous oblige à chercher, et ce faisant, elle est l'une des cinq activités de la Danse du Seigneur en chacun de nous, par laquelle nous pouvons recevoir la grâce : création, préservation, dissolution, dissimulation et révélation.

Les yamas sont des observances très pratiques et importantes qui facilitent aussi bien la réalisation de Soi que la transformation de notre nature humaine. En suivant les yamas, le mental du pratiquant est apprivoisé et devient un conduit pour l'expérience sans entraves de la plus grande conscience, du Divin, du Véritable Soi. Cet objectif est exprimé de cette manière :

**Le Yoga, c'est la cessation [de l'identification avec] les fluctuations [arrivant dans la] conscience. Alors le témoin demeure dans sa véritable nature propre. – Sûtra du Yoga de Patanjali : I.2-I.3**

### **Ahimsa : la non-violence**

Dans l'état d'union divine, Samadhi, les sages yogiques ont unanimement exprimé que toute vie est une. Si nous visons cette réalisation, nous devons affirmer cette unicité et cette union par le fait d'être bienfaisant, compatissant et respectueux envers tous les êtres vivants en pensée, en mot et en action.

Ahimsa est bien plus que le fait de ne pas tuer, bien plus que l'injonction biblique : « vous ne tuerez point ». Pour vivre en ahimsa, il est important de développer une attitude de parfaite innocuité avec de l'amour positif et du respect envers toute vie, pas seulement dans nos actions, mais dans nos pensées et nos mots également. Avec la perfection de l'ahimsa, on réalise l'unité et l'unicité de toute vie et on atteint l'amour universel, la paix et l'harmonie. Avec une pratique parfaite de l'ahimsa, on s'élève au-dessus de la colère, de la haine, de la peur, de l'envie et de l'attachement. En conséquence, notre

conscience devient purifiée. En cultivant l'opposé de himsa, c'est-à-dire en cultivant le pardon, nous pouvons détourner de tels sentiments qui ne blessent pas seulement les autres, mais à terme nous-mêmes.

La pratique d'ahimsa requiert que l'on s'abstienne de causer ou de souhaiter du tort, de la douleur ou de la souffrance à toute forme de vie, y compris à soi-même et au monde dans lequel on vit. Cela requiert aussi que l'on dissuade les autres d'actions nuisibles ou violentes, que l'on intercède pour empêcher himsa ou le tort aux autres, en action, mot ou même pensée. Nous ne devrions pas seulement nous abstenir de causer du tort à tout être vivant, mais aussi à toutes les manifestations de la vie – il peut y avoir de la violence dans la façon dont on ferme une porte, dépasse quelqu'un sur une autoroute, appelle un nom, ou dans l'humeur aigrie que vous infligez aux autres.

Comment pratiquer individuellement ahimsa au quotidien ?

À un certain point dans le développement spirituel d'une personne, ahimsa devient une expression du sentiment intérieur de l'unité avec toute chose. Le respect de la vie devient sans effort. Jusque là, cependant, on doit s'observer, ainsi que son comportement personnel, en voyant l'interconnexion entre soi-même et les autres, localement et globalement, autant que les conséquences de ses pensées, ses mots et ses actes.

**a. Nos pensées.** Nos pensées sont puissantes. Ensemble avec les émotions de notre corps vital elles déterminent nos mots et nos actions. Si nous avons des pensées et des émotions positives, tels que l'enthousiasme, l'amour, la sympathie, la confiance, nous pouvons inspirer et élever les autres. Mais si nous avons des pensées et des émotions négatives comme la colère, le ressentiment, la dépression l'anxiété, l'orgueil, nous nuisons aux autres autour de nous. Même si nous ne voulons pas intentionnellement leur nuire, notre froideur et notre indifférence le font. À un niveau pratique, au lieu de penser aux autres de manière critique, nous pouvons choisir de les bénir, de leur souhaiter du bien. En aimant les autres, nous ne développons pas seulement notre niveau d'énergie, mais aussi celui des autres autour de nous. À ce niveau, ahimsa est vraiment une expression positive d'amour.

**b. Nos mots.** Ce que nous choisissons de dire ou de ne pas dire a des conséquences. Nos mots peuvent nuire aux autres, particulièrement quand ils sont exprimés avec une émotion négative, comme la colère. Et ils nous nuisent à nous-mêmes, en créant de la confusion dans l'esprit. En étant silencieux, en disant seulement ce qui est nécessaire, après réflexion, seulement ce qui est édifiant pour les autres, nous pouvons



apporter la paix non seulement aux autres, mais aussi à nous-mêmes. Quand nous sommes avec les autres, nous pouvons être plus utiles et plus aimants en leur donnant notre complète attention, en tant qu'auditeur bon et sympathique. Notre plus grand don aux autres est le don de notre conscience ; et nous pouvons donner cela en étant complètement présents. Nous pouvons éviter d'offenser ou d'insuffler du ressentiment chez les autres en ne procurant pas de conseil indésirable. Quand nous sommes complètement présents et conscients, les autres autour de nous deviennent plus présents et conscients. La grâce naît spontanément comme une conséquence.

**c. Nos actions.** Toutes nos actions ont des conséquences morales. Par exemple, comment notre travail affecte-t-il l'environnement? Comme nous sommes tous interdépendants, nous causons himsa à l'environnement quand nous ajoutons à l'impact des gaz à effets de serre notre consommation de viande, l'utilisation de l'automobile ou notre demande pour des formes d'énergie qui contribuent au réchauffement global ; l'ignorance de ces effets n'est pas une excuse. Nous sommes responsables, que nous le réalisons ou non. Et l'effet cumulatif est très important. Dans notre culture matérielle moderne, les valeurs prédominantes de consommation, compétition, individualisme et agressivité sont responsables des crises économiques, environnementales, de santé, politiques et sociales auxquelles nous sommes confrontés. Même un petit effort pour changer nos habitudes égoïstes de consommation et pour remplacer ces valeurs par celles d'ahimsa aura un effet significatif. Nous devons tous apprendre à simplifier, à conserver, à recycler, à consommer des denrées alimentaires complètes cultivées localement. Il faut éviter de créer de la demande pour des produits dont la production cause des dommages non nécessaires à l'environnement. Durant la pandémie, nous pouvons éviter de nuire aux autres en portant des masques et en respectant la distanciation sociale. La première action et la plus importante que nous devons tous faire si nous pratiquons ahimsa, c'est de devenir végétarien.

Nuire aux autres est une ultime nuisance à soi-même. Ahimsa commence avec soi-même incluant son corps et son esprit : en les purifiant de l'égoïsme, de l'illusion et des habitudes négatives. Puis cela inclut l'environnement social immédiat : la famille, les amis, les collègues et les animaux de compagnie desquels on est responsable. Si nous ne pouvons pas toujours avoir de la compassion, nous pouvons au moins éviter de nuire délibérément aux autres. Nous avons besoin de cultiver un sens universel de responsabilité les uns pour les autres ainsi que pour la planète que nous partageons.

### **Satya : la vérité**

La vérité, satya, n'implique pas seulement d'éviter de mentir, mais aussi d'éviter l'exagération, la tromperie, la prétention, le fait d'être évasif, de plaisanter et l'hypocrisie. Sinon, nous nous décevons nous-mêmes, nous remettons à plus tard la résolution du karma et nous créons de nouvelles conséquences karmiques ou en renforçons d'anciennes. En laissant de côté toute fiction, toutes les choses imaginaires ou non réelles, en pensée, en parole et en action, on découvre rapidement ce qu'est la vérité, Sat, la Réalité absolue. Dire seulement ce qui est vrai est très révélateur. Tant de choses dites sont non nécessaires, tellement triviales et non réelles. Cultiver le silence, ou dire seulement ce qui est édifiant après réflexion, apporte une grande clarté à nos esprits et dans nos relations.

Les Siddhas ont caractérisé la condition humaine ainsi : « Nous rêvons avec les yeux ouverts. » Quand nous autorisons notre conscience à être absorbée dans les mouvements du mental et que nous oublions d'observer la réalité sous-jacente, Sat, nous sommes perdus dans nos rêves.

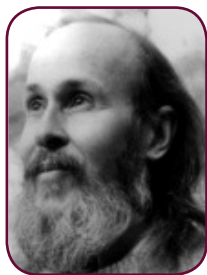
Satya nécessite donc d'observer ce plan de la conscience comme étant à l'arrière de toute chose et aussi, de s'y référer pour corriger tout dérèglement. C'est le remède contre le problème.

Satya peut être développé d'abord par le yogi en étant présent dans chaque situation. Pour cultiver cela, on doit ralentir, prendre une profonde respiration et se mettre en syntonie avec tout ce qui est dans ce moment présent. Faire une chose à la fois avec une pleine conscience de Témoin nous amène aussi dans la réalisation du Sat.

En plus de cultiver l'être, ou la conscience dans le moment présent, satya peut être développée à l'aide de vivek, ou le discernement. Patanjali nous dit dans le verset II.26 que le discernement est la méthode pour éliminer l'ignorance (avidya). Il nous recommande de distinguer à chaque instant, pour des périodes de plus en plus longues, ce qui est permanent de ce qui est transitoire, le Réel de l'irréel relatif, le Soi distinct du complexe personnalité-mental-corps, la source de la béatitude ou de joie inconditionnelle, des causes de la souffrance (kleshas) comme les attachements et les aversions.

Le discernement inclut aussi les actions et les choix qui sont éclairés par la science en ce qui concerne l'environnement, la pandémie et votre santé. L'ignorance du processus scientifique a entraîné une incrédulité généralisée à l'égard de la crise climatique et du risque de contagion du virus de la Covid-19, favorisé par les théories du complot et les réseaux

sociaux. Une théorie complotiste peut être définie comme une théorie qui rejette l'explication standard d'un événement et attribue plutôt à un groupe ou une organisation clandestine la réalisation d'un complot secret. Les théories complotistes cherchent à créer une méfiance vis-à-vis de l'autorité et du pouvoir établis. Toutes les institutions et les individus associés au « système » sont suspects : les politiciens, les médias, les experts, les scientifiques, les établissements de santé, les laboratoires pharmaceutiques et les médecins. De telles affirmations profitent de l'ignorance généralisée de la façon dont les sciences arrivent aux faits, de ce qui constitue les normes élevées de journalisme, ainsi que d'une contagion de la peur que nos institutions qui soutiennent la science et les normes élevées de journalisme soient elles-mêmes corrompues.



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)

## CHRONIQUE SCIENCE ET YOGA: L'INTENTION

Nathalie Perret swami Dhyanananda

On entend souvent parler du pouvoir de l'intention, de créer sa vie selon ses désirs, "d'aligner" ses intentions... Qu'en est-il vraiment?

Le terme "intention" exprime l'action de diriger, c'est le dessein délibéré d'accomplir un acte (Larousse). Dans la vie quotidienne, toute action volontaire est le résultat d'une intention, y compris faire du yoga, et même méditer peut impliquer l'intention d'observer les pensées et sensations du corps. Quelles sont les limites de l'intention? Faut-il vivre avec intention ou attention?



### SHANKALPA

Lors de certaines pratiques de yoga (ex Yoga Nidra), on choisit un shankalpa (intention ou résolution personnelle) que l'on répète mentalement comme si l'intention était déjà réalisée, intégrée pleinement dans le corps profondément détendu. Le shankalpa est utilisé comme outil de connaissance de soi et d'évolution. Prendre conscience de la portée du shankalpa est essentiel:

- observer l'aspect lumineux de l'intention, favorisant l'épanouissement de l'être

- voir l'aspect sombre, limité, lié aux peurs, attachements, manques

- voir l'aspect impersonnel, universel qui ne provient ni ne sert l'égo, mais qui est une résonance, un pressentiment de ce qui nous dépasse, de notre nature illimitée, complète.

### INTENTION ET ATTENTION

Dans la vie quotidienne, une intention peut être utilisée pour faire de nouvelles expériences ou changer notre façon d'appréhender la vie... mais si choisir un chemin peut mener quelque part, cela limite aussi l'exploration du territoire.

Quelle est la différence entre intention et attention?



#### Intention: objectif déterminé

Projection dans le futur, dans l'espace

Volonté de changer quelque chose

Effort de concentration de la pensée

Pensées "positives", émotionnelles...

Engagement émotionnel, énergétique

Fragmentation, dualité

Connu, mesurable, limité

Ex: chercher l'abondance, l'amour

#### Attention: pas de but

Ici et maintenant

Conscience qu'il n'y a rien à changer

Développe l'écoute, la présence

Silence de la pensée psychologique

Neutralité, équanimité

Unité, non-dualité

Inconnu, sans limites, infini

Voir abondance et amour "en soi"



## EN SCIENCES

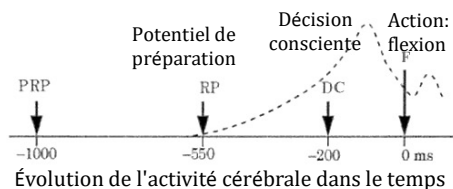
Toute expérience pour mieux comprendre un phénomène nécessite d'abord une intention précise afin de mettre en place les conditions optimales que l'on suppose nécessaires à l'observation du phénomène. Pour l'élaboration d'un modèle théorique ou pour lancer un nouveau projet, les scientifiques s'appuient sur des hypothèses de base vraisemblables, basées sur des connaissances préétablies, leurs croyances, et parfois leur intuition.

La recherche scientifique est dominée par l'intention, mais l'histoire nous montre que de nombreuses grandes découvertes ont été observées fortuitement (par chance ou par accident), autant en géographie, astronomie, archéologie, physique, chimie, biologie, médecine... Les grands chercheurs sont toujours des personnes ouvertes à l'exploration en dehors des croyances et connaissances établies.

Selon les règles de la physique quantique, on sait que ce qui est observé est dépendant de l'observateur et de l'observation. De manière plus générale, on pourrait dire que la réalité que nous vivons est aussi limitée par notre conception de la vie, nos pensées et intentions.

### LIBRE-ARBITRE: RÉALITÉ OU ILLUSION?

Des études en neuroscience ont montré que les décisions ne viennent pas d'un processus conscient. Selon la célèbre expérience de B. Libet, on observe une activité dans le cerveau qui commence avant même la décision consciente de faire une action! En fait, les "aires inconscientes du cerveau" planifient l'acte avant même que la décision ait été prise! Selon Libet la libre volonté ne serait possible qu'en tant que veto (possibilité consciente de bloquer un acte déjà engagé), pendant les quelques centaines de millisecondes entre la perception consciente de la décision et l'exécution de l'acte lui-même.



De nouvelles études à l'université de UNSW en 2019 ont montré que les chercheurs sont capables de prédire correctement le choix des participants, grâce à l'observation de leur activité cérébrale, en moyenne 11 s avant que leurs pensées soient devenues conscientes!

Finalement, l'intention ne serait-elle qu'une illusion?

"Il n'y a ni 'libre-volonté' ni 'prédestination', car il n'existe aucun moi individuel pour voir l'une ou l'autre. Il n'y a qu'un objet dont chaque action est nécessairement prédéterminée, une marionnette somatique qui est «vécue» depuis l'intégration physique jusqu'à la désintégration physique. L'élément psychique de cet appareil psychosomatique est l'intermédiaire par lequel l'appareil total est «vécu». Par lui les impératifs nécessaires sont traduits en actions, soit conscientes soit inconscientes, apparemment délibérées ou purement végétatives. Ce n'est que sous la domination d'un concept d'égoïsme que la psyché développe la volition, laquelle assume l'indépendance apparente d'action appelée «libre-volonté». [...] L'absence de cette pseudo-volition est la plénitude sereine de la vie éveillée ou nouménale." Wei Wu Wei

Ou pouvons-nous vivre la Totalité, avec intention et attention?

"Il n'y a pas que l'omniscience absolue, car nous faisons aussi ces expériences [plus ou moins limitées] : 'je suis Pierre', 'je vois ce vase, non ce vêtement', 'mais tel autre le voit', 'je vais le voir, ou pas', 'je vois à la fois le vase et le vêtement', 'ce vêtement ne voit rien', 'j'ai vu ce vase, je ne le vois plus', 'je vois, peu à peu, partiellement, ou d'un seul coup', 'je vois tout', 'je ne suis pas quelque chose', 'je ne connais rien', 'je n'existe pas', 'je suis tout, rien n'est séparé de moi'... Car c'est une seule et même Conscience qui se manifeste ainsi et autrement." AbhinavaGupta Libre méditation sur le Tantra de la Déesse-Alphabet (Mālinī-vijaya-vārttika 70-74)



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

YouTube Notre chaîne vidéo Youtube :

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

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