

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

- Les trois Gunas Prakriti Maa
- Agni dans notre cheminement intérieur
- Équanimité : demeurer calme durant les perturbations de la vie
- Les types d'énergie qui freinent l'éveil des pouvoirs de l'âme
- Yoga en temps de pandémie : un regard

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

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



Programme colloque FFY 2021 à :

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

Chronique Yoga & Traditions

Deep Priya

Chronique Yoga & Âyurveda

Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga

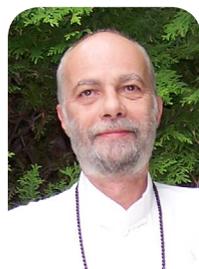
Nathalie Perret, Ph.D.

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

Les trois gunas de Prakriti Maa

Par Deep Priya



Les gunas sont les trois composantes subtiles du domaine de la manifestation, les blocs de constructions invisibles de l'univers. Tout l'énorme domaine de Prakriti, ou l'existence phénoménale manifestée, du plus subtil au plus dense est composée des trois gunas. Les gunas sont un principe opérationnel de base, des canaux dont Prakriti se sert pour manifester. Ils incarnent le pouvoir de création, le pouvoir d'expansion et le pouvoir de rétention, les trois qualités fondamentales que l'on retrouve dans tout le champ de Prakriti.

Avant la manifestation, dans ce que l'on appelle Mool Prakriti, ou le précurseur de prakriti, les trois gunas sont présentes mais elles reposent dans un équilibre parfait où elles existent comme le potentiel de manifestation non-manifesté. Dès qu'il y a manifestation, les gunas se mettent à interagir dans différentes combinaisons et permutations. Dans les séquences de création de prakriti, ce que l'on appelle parfois l'Ordre de Manifestation ou Srishti kram, sattwa est le pouvoir qui initie la création. Si on prend l'exemple d'une graine, sattwa est l'énergie qui lui permet de germer, rajas est l'énergie qui lui permet de grandir et tamas est l'énergie qui lui permet de s'arrêter, de se stabiliser et

d'emmagasiner de l'énergie.

L'être humain, lui aussi est constitué des pouvoirs sattwa, rajas et tamas. Puisque les qualités des gunas sont présentes dans toutes les permutations de la création, elles sont déterminent les caractéristiques de notre corps physique et aussi de notre mental humain. Quand le mental est influencé par tamogun, il sera lent et rigide. S'il est influencé par rajogun, le mental sera alors rapide, actif et aussi agité. S'il est influencé par sattogun, il restera perceptif, subtil et concentré.

Sattogun ou sattwagun, Sattwa

Sattwa est la première des gunas. C'est à partir de sattwa que les deux autres gunas apparaissent et que l'univers entier est créé. La toute première manifestation cosmique de Prakriti est Mahat Tattwa, ce qui veut dire littéralement le grand Principe. On l'appelle aussi Sattwa Maya Chitt, ou le mental cosmique, le pouvoir créateur. La prédominance de sattwa est très grande à ce stade-là et la présence de rajas et tamas est minimale.

Sattwa est la plus subtile des gunas et c'est sattwa qui a le pouvoir de refléter le plus purement la lumière du Soi. Le yogi doit cultiver sattwa et réduire rajas et tamas. Pour réduire tamas, il est nécessaire d'utiliser rajas car sattwa ne peut pas transformer tamas directement. L'énergie de sattwagun est auto-suffisante, équilibrée, raffinée, modérée, intelligente. Elle manifeste la stabilité du plus haut niveau de Prakriti. Sattwa est le miroir de Purush, et elle est la dernière guna qui sera transcendée pour permettre la Réalisation du Soi.

Rajogun, Rajas

Rajas est le pouvoir du dynamisme ou de l'action, le désir d'expansion. Il est également associé à la difficulté à rester stable, à l'hyperactivité. On dit que rajas est l'ennemi du yogi car il est un voleur de béatitude. Il a peu de choix dans rajas, il est poussé à agir sous l'impulsion du désir, et il fait la promesse qu'il ne peut tenir que si on fait ce qu'il veut, on sera satisfait. Contenir rajas et s'en servir pour son évolution, est une partie essentielle de la saadhana. C'est ce que l'on appelle le tapas, et qui peut prendre bien des formes mais qui est en essence 'l'effort aligné vers la réalisation du Soi.' Rajas se met au service de Sattwa.

Tamogun, Tamas

Tamas est la force d'inertie, le pouvoir de retenir et contenir. Sa nature est de vouloir s'immobiliser, se stabiliser. Il est également associé à la désintégration, à l'ignorance, à la paresse, au manque de vision. Autant rajas pousse au changement autant tamas y résiste.

Les gunas existent déjà au niveau de Mahat Tattwa. En méditation, on recherche un équilibre hors du champ des gunas qui est atteint en désengageant le champ du mental avec l'univers du connu et du mental lui-même. En transcendant à des niveaux croissants de subtilité, on peut aller très loin dans la subtilité du sattwa, jusqu'à Mool Prakriti, mais c'est seulement quand sattwa-même est également transcendée qu'il n'y a plus aucune division et que le Soi, reste le Soi, éternellement libre.



Deep Priya, 2 octobre 2020, 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 de internes et externes de la pratique et l'auteur des sùtras intemporels.

YOGA ET VEDA AGNI DANS NOTRE CHEMINEMENT INTÉRIEUR

Le feu de la transformation (Partie 4)

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Pour faire suite aux chroniques précédentes, sous peine d'être accusée de redondance, mais décidée à conclure ce chapitre sur Agni, je reprends volontairement ces éléments. « Dans la voie du yoga nous avons trois possibilités de canaliser et concrétiser notre feu intérieur : la parole (le verbe), Prana et l'intelligence (Buddhi), (...) les trois piliers qui soutiennent notre nature profonde et permettent à notre âme de s'exprimer ». Mon objectif est d'y ajouter des pratiques, pour que tout ceci ne reste pas dans le domaine des idées mais puisse prendre forme concrètement, dans votre vie. Si vous le souhaitez.

AU NIVEAU DU VERBE

« Le mantra, la répétition du son sacré, alimente le feu interne qui effectue la purification du subconscient pour nous ouvrir l'accès à la méditation ». Symboliquement, le Feu, c'est la lumière du soleil, Surya, en tant que pouvoir de la connaissance révélatrice, grâce à laquelle nous pouvons atteindre la vérité la plus haute. Parlant du soleil :

« Le voici qui revête le giron de la Terre,

Qui revêt le Ciel, le domaine aérien;

Qui au sommet du ciel fauve,

A pénétré les mondes célestes. »

Atharva Veda 13.1



Ce que nous retrouvons exprimé dans la Gayatri, la « Reine des Mantras », connue comme la « Mère des Vedas » parce qu'elle stimule la révélation et nous permet de comprendre intuitivement la connaissance contenue dans les Vedas en ouvrant notre vision intérieure. Elle nous connecte à la profondeur de l'existence.

Tandis que le Maha Mrityunjaya Mantra, le "Cœur des Vedas" nourrit et stimule la force de guérison, renforce notre pouvoir de volonté, de connaissance et d'action, et développe enthousiasme, courage et détermination. Il nous connecte au guérisseur intérieur.

Ces deux « grands mantras » sont une aide incontournable sur tous les plans. Mais n'oublions cependant pas le rôle du silence, l'autre facette du son, il favorise l'expansion, l'imprégnation de toutes les couches du subconscient, et il nous met en contact avec notre Buddhi. Par surcroît il épargne notre Prana et ouvre la porte de notre mental sur des niveaux de conscience riches en découvertes et créations en résonance avec notre propre vibration.

PRANA

Prana, élixir de vie, est à chaque instant notre compagnon de voyage intérieur. Nous le développons dans la respiration consciente mais aussi en le puisant aux sources cosmiques. C'est à la base, le guérisseur. Cumulé au niveau de Manipura où il s'embrase sous la forme de feu-lumière, rayonne dans tout le corps pour nourrir et régénérer tous les organes et systèmes. De plus, prenez en note ce message dans toutes vos pratiques :

« L'asana est une offrande sacrée. »

« Vous devez faire l'asana avec votre âme. »

« C'est le Prana qui enflamme le combustible de la volonté et permet à l'éveil de se propager et de passer dans tous nos systèmes. »

« Prana, c'est le véhicule de l'éveil. »

BKS Iyengar (Dans « La voie de la paix intérieure »)

BUDDHI

Nous voici au niveau de la conscience, de l'intelligence qui éclaire notre mental de messages intuitifs. Le véhicule que prend Prana pour nous guider vers l'éveil. ET...

« Ce n'est pas en vous enfuyant du monde que vous allez le changer. C'est en y travaillant, modestement, humblement, mais avec une flamme dans le cœur, quelque chose qui brûle comme une offrande ».

Mère (Dans « La voie ensoleillée »)

En pratique, accueillez Prana dans votre cœur, depuis le ciel, visualisez une pluie de lumière de toutes les couleurs en provenance des étoiles, absorbez son énergie douce dans l'inspiration et inondez votre être entier à l'expiration pour vous aimer toujours plus, aimer les autres et tout ce que vous faites. Prana est le guide de la conscience individuelle à la conscience cosmique, dans l'espace du cœur et du mental réunis. Agni est le feu sacré du cœur.

RECUEILLONS-NOUS

Le cœur est pour les Vedas le siège du Soi, symbolisé par une flamme, notre être véritable, un pouvoir et une présence qui permettent à notre corps et à notre mental de fonctionner. C'est notre feu originel qui contrôle tous les autres feux en nous. C'est la lumière de la vérité, le feu latent de notre âme qui accompagne le processus de transformation.



Beaucoup d'hymnes sont consacrés au sacrifice védique Yajna. Le mot sacrifice est employé dans un sens symbolique pour toute action intérieure ou extérieure, consacrée à la Connaissance Suprême, une offrande symbolique, que l'on compare à un voile transparent ainsi exprimé sur un métier à tisser.

« Le sacrifice qui de toutes parts est tendu avec des fils,

Qui s'étire sur cent et un actes divins,

Ces Pères qui sont venus ici le tissent.

Assis sur le métier tendu : « tisse en avant, tisse en arrière ».
Disent-ils. » (...)

Atharva Veda 7.5

Toutes les pratiques de Yoga sont une forme de Yajna.

Francine Cauchy, Swami Madhurananda

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

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

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



Équanimité : demeurer calme durant les perturbations de la vie

Par M. G. Satchidananda



Le premier et dernier but d'un yoga qui inclut les cinq plans d'existence est l'équanimité. Ce mot veut dire demeurer calme ou avoir un tempérament égal devant toutes sources de perturbations. Que la vie vous apporte ce que vous voulez ou pas ; le succès ou l'échec ; l'éloge ou le blâme ; le plaisir ou la douleur ; le travail ou le loisir ; le soutien ou l'opposition, en effet, soit toutes dualités ou tous paires d'opposé. Comme a dit Ramana Maharshi lorsqu'on lui a demandé de décrire son état d'illumination : « Maintenant, plus rien ne peut me déranger ». Peut-être que l'auteur de la question s'attendait à une description de la sixième dimension intergalactique au-delà du temps et de l'espace ! Cette description de « l'illumination » est ma préférée parce qu'elle est si terre-à-terre et nous instruit sur ce que chacun de nous doit faire devant les défis de la vie.

De nos jours, le terme « illumination » est incompris et souvent utilisé de façon abusive. L'illumination est un état stable et permanent de la réalisation du Soi. Elle est donc limitée à la dimension spirituelle de notre nature humaine. Mais l'illumination dans un mental ou un corps malade n'est pas la perfection. « Soyez parfait ! » sermonnait Jésus à ses disciples. La perfection, ou siddhi, est le but et le principe phare du Siddhantham, soit les enseignements des Siddhas du yoga. C'est ce qui distingue un yoga « intégral » comme le Kriya Yoga de Babaji et la plupart des traditions qui mettent

l'accent seulement sur la dimension spirituelle de la vie et dont les objectifs n'incluent pas la transformation de notre nature humaine, physiquement, vitalemment, mentalement et intellectuellement.

Au début de votre exploration du yoga, lorsque le calme n'est pas votre « premier but », vous pouvez très facilement vous laisser emporter par la recherche de ce que l'on appelle les expériences spirituelles, la bonne condition physique, la perte de poids, la signification existentielle ou la réduction des effets du stress. Bien que de tels buts soient importants en soi, sans le « calme », aucun d'eux ne durera étant donné le conditionnement et l'énorme influence des corps vital et mental. De plus, trop souvent, les livres et les enseignants mettent l'accent sur l'aspect miraculeux, ou sur les notions romantiques à propos du chemin spirituel, et lorsque votre propre pratique ne produit pas de telles expériences, vous pouvez ressentir du découragement, du doute et même du cynisme. Ainsi, il est de la plus haute importance que vous, étudiant ou sadhaka du yoga, compreniez pourquoi et comment « l'équanimité » ou le « calme » doit être votre premier but.

À moins de vous séparer du monde dans un mode de vie ascétique, vous ne pouvez compter sur le « détachement » seulement pour résoudre le problème de la souffrance existentielle. Car il ne suffit pas d'endurer stoïquement ou avec une déception résignée les difficultés de la vie. « Équanimité » ne veut pas dire de demeurer dans un état d'ignorance abrutissante ou d'indifférence complète non plus. La vraie équanimité est un état élevé de conscience de l'unité de tout, et cela est plein de pouvoir. Vous le posséderez pleinement seulement lorsque vous atteindrez l'expérience concrète de la Présence de Celui qui est derrière tout dans la manifestation. Pendant que vous cheminez vers ce but, vous devez abandonner la perspective de l'ego qui se sent séparé, ainsi que tous les désirs, sa progéniture. Mais ce n'est pas qu'il faille se purifier en premier lieu de tous les désirs et être sans ego pour atteindre l'équanimité ou qu'il faille établir l'équanimité et le calme avant d'atteindre le non-désir et la libération de la perspective de l'ego : « je suis le corps », « je suis le mental », « je suis les émotions ». Ces processus pour développer le

calme et la purification du désir doivent avancer ensemble, car ils sont intimement interdépendants.

Le yoga classique est basé sur le Samkhya, qui reconnaît que l'on est influencé par les trois gunas (les qualités ou modes de la Nature) : *tamas* (qui inclut l'inertie, le doute, la fatigue), *rajas* (qui inclut l'agitation et le désir) et *sattva* (qui inclut l'équilibre, la sérénité, la compréhension). Toutes les pratiques du yoga peuvent être utilisées pour diminuer l'influence de *tamas* et de *rajas* et augmenter celle de *sattva*. C'est leur but principal. Alors que *sattva* représente l'étape de calme initiale, son acquisition ne peut être complètement et parfaitement établie, avec *siddhi*, qu'avec l'application d'une *sadhana* rigoureuse sur une longue période de temps, et ce, par étape. C'est parce que même un calme *sattvique* demeure vulnérable face aux circonstances d'événements stressants. C'est pour cela que les Sutras du yoga et le tantra nous aident à transcender les trois gunas.

Alors les gunas terminent leur séquence de transformations, car elles ont réalisé leur but. Sutras du yoga IV.32

Sattva est la Guna de l'état de Veille,

Rajas de l'état de Rêve,

Tamas de l'état de Sommeil Profond,

Nirguna, qui détruit les trois autres Gunas – Tirumandiram, verset 2296

Ainsi l'état suprême de la Liberté Absolue se manifeste pendant que les qualités se réabsorbent dans la Nature, n'ayant plus le but de servir le Soi. Ou sous un autre angle, le pouvoir de la conscience pure s'installe dans sa pure et propre Nature. Sutras du yoga IV.34 (le verset final des Sutras du yoga)

Comme mentionné plus haut, la pleine possession de la vraie équanimité ou *siddhi* doit passer par plusieurs étapes, parce que même pour un yogi accompli, le calme *sattvique* est très vulnérable aux bouleversements de la vie, sans oublier la fatigue quotidienne, l'ennui, l'excitation et la peur sous toutes ses formes qu'entraînent *tamas* et *rajas*. Il est important de reconnaître ces étapes :

1. Il faut se souvenir de demeurer calme même lors d'événements ou de circonstances dérangeantes avec le sentiment qu'un pouvoir de concentration intérieur vous maintient stable.
2. Observez-les, libérés des distorsions créées par vos sentiments personnels. Tentez de comprendre ce qui se cache derrière ; pourquoi cela se produit ; ce qu'ils peuvent

vous apprendre ; ce qui réagit en vous face à eux et le progrès que vous pouvez faire en maîtrisant votre réaction.

3. Ne parlez pas et n'agissez pas sous l'impulsion des mouvements du vital, mais seulement à partir d'une assurance et d'un calme intérieur après réflexion, en considérant tout le monde et tous les événements sans préjugés. Car cela sert un but Divin : l'édification et la purification de votre âme, la perfection de votre nature humaine, *Siddhi*.

Trois principes pour développer l'équanimité

Pour développer l'équanimité, vous pouvez appliquer les trois principes de la nature humaine : le pouvoir de la volonté, l'intelligence et l'amour dévotionnel.

1. L'équanimité par l'application du pouvoir de la volonté. Ici le mantra est « persévérance, persévérance, persévérance ». Ne manifestez pas extérieurement une action ou une parole, soit toute impulsion mentale ou émotionnelle suggérée par votre ego. De votre source profonde intérieure de pouvoir et de force, observez de telles impulsions en vous en faisant l'effort de contrôler leur manifestation extérieure. Pour son soutien, appelez en vous la force Divine avec la prière et l'aspiration. C'est la personne faible qui ne peut retenir les impulsions de l'ego. Rappelez-vous que les émotions ne sont pas comme la météo ! Vous avez le pouvoir de les laisser aller ! Le voulez-vous ? Quand ?
2. L'équanimité par le raisonnement intelligent et la discrimination. Pourquoi faire une montagne avec rien ? Pourquoi sacrifier la paix et le calme pour le relâchement d'une émotion négative ? Voyez les choses de la perspective de l'éternité, « Être ici maintenant », et *vettivel*, espace lumineux et vaste. Plutôt, prenez du recul et adoptez la perspective du Témoin. Distinguez la source de joie de la source de souffrance ; le transitoire du permanent ; l'ego avec ses préférences du vrai Soi et son équanimité.
3. L'équanimité par l'amour dévotionnel. Cette méthode prend son énergie de l'amour et s'applique par le yoga *Bhakti*. Le mantra est « Ta volonté sera faite et non la mienne ». Cela repose sur l'acceptation que ce qui arrive est soutenu et voulu par le Divin et que cela sert un but. Vous vous soumettez à tout ce qui est. Par conséquent, vous lâchez prise sur vos préférences personnelles et vos désirs. Ceux-ci sont remplacés par l'aspiration pour le Divin lui-même. Ce n'est pas la mort de votre nature émotionnelle, mais sa transformation, pour qu'elle soit habitée par la vision de la Vérité, l'Amour, la Bonté, la Beauté derrière elle-même.

L'Amour s'étend pour tout inclure. L'on cherche à arrimer notre volonté à celle du Divin, pas seulement le temps d'une courte prière quotidienne, mais continuellement. Aspirez à devenir l'instrument du Divin.

Quelques méthodes pratiques pour développer le calme

Dans les Sutras du Yoga de Patanjali et la littérature tantrique des Siddhas comme le Tirumandiram, vous pouvez trouver plusieurs façons pratiques de développer le calme. Celles-ci sont suggérées dans douze versets du premier chapitre des Sutras du Yoga et commence au verset 1.28. Voici des exemples :

La pratique de la concentration sur un seul sujet est la meilleure façon d'éviter les obstacles et leurs accompagnements. – 1.32

En cultivant les attitudes d'amitié envers ceux qui sont heureux, de compassion pour ceux qui sont malheureux, de joie pour les vertueux et d'équanimité pour les non vertueux, la conscience garde son calme impassible. – 1.33

Les « obstacles et leurs accompagnements » se réfèrent à ceux énumérés dans le verset précédant : La maladie, l'ennui, le doute, la négligence, la paresse, la complaisance dans les sens, la fausse perception, l'incapacité à trouver sa voie et l'instabilité – ces distractions de la conscience sont des obstacles. – 1.30

Les accompagnements de ces distractions sont les tremblements dans le corps, l'inspiration irrégulière du souffle, la dépression et l'anxiété. – 1.31

Parce que nos relations sociales sont souvent une source majeure de perturbation, les versets cités plus haut peuvent servir de guide pratique.

Ou ce calme impassible de la conscience est atteint par l'expiration attentive et la rétention du souffle. – 1.34

Tous les états psychologiques ont un rythme respiratoire correspondant. La respiration lente et consciente provoque un mental calme.

Ou la stabilité du mental est obtenue par l'attention cognitive fixée sur le domaine des sens. – 1.35

Plusieurs des 144 Kriyas appris durant les trois niveaux d'initiation impliquent la concentration avec les cinq sens subtils, qui ne sont habituellement qu'en fonction durant le rêve éveillé ou lors du sommeil.

Ou en se concentrant sur la lumière suprême infiniment merveilleuse, on abandonne toute souffrance et l'on fait l'expérience de la lucidité. – 1.36

Ou ce calme impassible du mental est atteint quand la conscience est dirigée vers l'esprit de ces grandes âmes qui ont vaincu l'attachement. – 1.37

Ou ce calme inaltéré du mental est alimenté par la connaissance qui émerge dans les rêves et le sommeil. – 1.38

Ou par le sujet de méditation choisissant n'importe lequel selon son désir. – 1.39

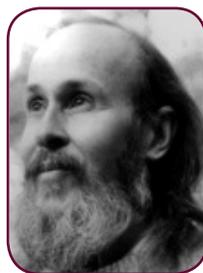
Progressivement notre maîtrise de la concentration s'étend de l'atome le plus infime à la plus grande magnitude. – 1.40

Les versets ci-dessus proviennent de mon livre Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas : Traduction, commentaire et pratique. Cela vous aidera d'étudier les commentaires et d'appliquer les « Pratiques » et les Kriyas suggérés à la suite de chacun des versets de cette publication.

L'application de toutes les pratiques et les principes du Kriya Yoga de Babaji vous soutiendra dans l'accomplissement du premier et dernier but, l'équanimité. Soyez calmement actif et activement calme. En faisant de l'équanimité votre véhicule et votre destination, le Divin Lui-même prend en charge la sadhana. Vous pouvez et vous allez expérimenter le pouvoir de Cela qui guide chacune de vos actions, avec calme et aisance.

Référence : Les Sutras du Kriya Yoga de Patanjali et les Siddhas : Traduction, commentaire et pratique, par Marshall Govindan. 320 pages, avec index des termes sanscrits et français, index des Kriyas, 2000. ISBN 978-1-895383-13-3,

https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm#patanjali_book



Marshall Govindan est un yogi et un spécialiste dans la littérature des Yoga Siddhas de l'Inde, qui a pratiqué le Kriya Yoga de Babaji de manière intensive depuis 1969. Il est l'auteur du best-seller Babaji et la Tradition des 18 Siddhas maintenant publié en seize langues, ainsi que Le Kriya Yoga de Patanjali et les Siddhas, le Kriya Hatha Yoga : 18 Postures, La Sagesse de Jésus et les Yoga Siddhas, Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel, L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, et une revue 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 courriel: info@babajiskriyayoga.net

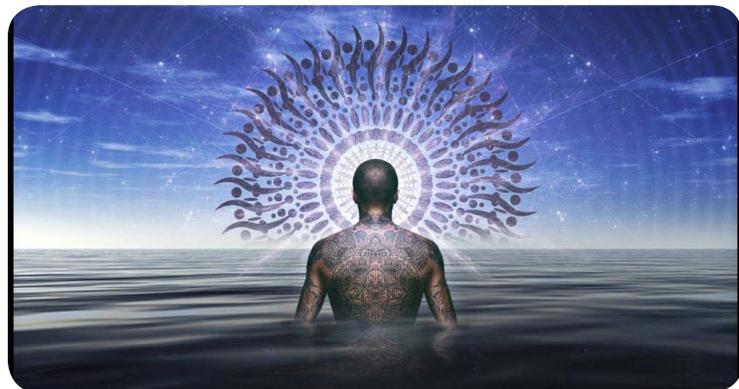
Les trois types d'énergie qui freinent l'éveil des pouvoirs d'âme

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda



Tout dans l'univers est énergie. Nous sommes énergie. Par la prière, la méditation et le yoga, nous expérimentons l'art de la transmutation énergétique, afin d'amener dans le corps davantage de lumière et de conscience. À travers cette expérience, nous évoluons vers la manifestation de qui nous sommes vraiment, c'est-à-dire des êtres en expansion de leur lumière, qualités et pouvoirs d'âme.

Mais la possibilité d'amplification des pouvoirs de l'âme sur terre requiert le consentement de notre moi conscient qui doit se mettre au service de cette force lumière en soi. Sans le consentement et la participation du moi, les besoins plus profonds de l'âme demeurent non reconnus. Les habitudes de vie, manières de réagir, ou encore les croyances acquises sur soi ou le monde dans le milieu familial et sociétal, deviennent souvent un obstacle au plein éveil de la conscience et manifestation de ses pouvoirs d'âme. L'énergie de ce « je » identifié à ce qu'il connaît déjà de lui-même et du monde empêche trop souvent cette ouverture



intérieure vers l'expansion/réalisation de soi.

Nous avons ainsi besoin d'activer une énergie supérieure en nous pour transcender l'état de conscience léthargique qui a tendance à résister à l'expérience de la dimension spirituelle de Soi et de la vie.

Voici 3 types d'énergie que nous pouvons ressentir intérieurement ou venant de l'extérieur et que nous sommes appelés à transmuter pour vivre une expansion de conscience, pour l'activation de ses pouvoirs d'âme et la réalisation de Soi :

1. Énergie de stagnation : Cette énergie est liée à une peur consciente ou inconsciente qui paralyse toute action, réflexion et rend également insensible (peur de manquer, peur d'agir, de mourir, etc.) Cette énergie lourde se reflète aussi sur le plan mental au niveau d'une attitude de statu quo qui résiste à la prise de position personnelle de changement pour éviter les conflits, ou encore prendre un engagement personnel. L'énergie de stagnation endort la conscience et maintient la personne dans des conformités ou asservissements à la norme qui travaillent à l'encontre de son éveil.

Pour identifier ce type d'énergie de stagnation en soi, demandons-nous : « Qu'est-ce qui bloque mon expansion personnelle ? Y-a-t-il une circonstance de ma vie qui m'a rendu statique, improductif et mécaniste ? »

Transmuter cette énergie de stagnation implique de faire face à nos peurs, nos inquiétudes et d'écouter la voix de notre intuition, qui saura nous guider vers de nouvelles attitudes ou choix personnels, en harmonie avec notre conscience profonde. Le sentiment d'insécurité et de peur pourra être remplacé par la confiance et la foi, grâce aux pratiques quotidiennes de connexion au divin par la méditation et la prière.

Pensée affirmation pour transmuter l'énergie de stagnation : Je me relie à la source infinie de vie, à Dieu, qui est en moi et au-delà de moi. Dans cette connexion, je reçois le pouvoir d'agir avec confiance et courage.

2. Énergie d'entropie (chaotique) : C'est une énergie de désordre et de chaos. L'énergie est dispersée vers des pensées et actions insignifiantes qui éloignent du sens et but de notre incarnation d'âme.

Plusieurs facteurs peuvent créer ce type d'énergie : traumatisme, souffrance et excès d'identification au monde extérieur.

Pour identifier en soi ce type d'énergie, il s'agit d'observer les nombreuses distractions qui donnent une impression d'être

dispersé mentalement par la surcharge d'information. L'accumulation de ces informations produit l'oubli de soi et du sens de sa propre vie. Dans cette énergie chaotique en soi, la conscience ne peut s'élargir, puisque le moi conscient est totalement tourné vers la vie extérieure et la fuite de ses ressentis profonds.

Lorsque nous ressentons ce type d'énergie, demandons-nous : « Qu'est-ce qui s'agite en moi ? Quel aspect de moi-même est-ce que j'ignore ou fuis ? Prendre ensuite du temps de silence, de détente et de réflexion pour réapprovisionner son être intérieur. Utilisez la réponse pour être et agir en harmonie avec votre Soi profond.

Pour transmuter cette énergie d'entropie, nous avons besoin de sacrifier notre corps, c'est-à-dire d'en prendre soin et de le considérer comme un temple du divin en Soi (l'âme). Nous devons aussi nous purifier des agitations mentales ainsi que nous détoxifier de nos émotions négatives.

Dans l'espace de méditation s'effectue cette purification et le réalignement avec nos valeurs plus profondes qui permet l'appréciation de qui nous sommes sur le plan de l'être. C'est ainsi que la part blessée en soi qui cherche souvent la fuite dans les distractions se réapproprie peu à peu l'estime et l'amour de soi qui permet de recanaliser l'énergie vers la construction de son être plutôt que sa destruction.

Pensée affirmation pour transmuter l'entropie : Je respire en conscience et je me détache de toute forme de dépendance extérieure, pour entrer dans la divine connexion de l'être sacré que je suis.

3. Énergie régressive (destruction): Il s'agit d'une énergie négative de dégradation et d'annihilation. Dans cette énergie, le désir s'articule autour d'un besoin de s'auto-détruire ou de détruire les autres mentalement, émotionnellement voire, physiquement. C'est une énergie malveillante qui travaille contre l'expansion de la conscience et l'expression des qualités de l'âme (bonté, joie, partage, compassion, humanisme, etc.) C'est une énergie d'amertume et de désolation qui provient fréquemment de l'égo d'envie, d'orgueil et de jalousie. L'énergie négative devient extrêmement régressive lorsqu'elle vise la manipulation ou encore l'asservissement d'autrui. Ceux et celles qui subissent l'oppression d'une personne narcissique ou contrôlante par exemple, tombent dans le piège de la négation de soi en se positionnant comme victime.

Pour transmuter cette énergie, il importe de faire preuve de discernement afin de détecter si nous ne sommes pas tombés dans le piège du bourreau et de la victime. Lorsque nous nous sentons dans une énergie régressive, il importe de s'arrêter et de se demander : Pourquoi est-ce que je vis cette situation ? Pourquoi ai-je envie de me détruire ou détruire l'autre par mes pensées négatives ou par la critique? Répondre à cette question permettra de peu à peu s'ouvrir à une énergie de

guérison qui favorisera un réalignement intérieur.

On transmute l'énergie de destruction par le lâcher-prise du besoin de contrôler et de poser des exigences excessives envers soi ou les autres. Chaque être est unique, libre et souverain. Réalisez cette vérité pour vous-même pour reprendre votre pouvoir personnel afin de cesser d'être victime ou bourreau d'autrui. Au plan cosmique et divin, aucun être humain n'a le droit de vous aliéner ou d'aliéner autrui - à moins que vous lui ayez donné votre consentement en acceptant ses exigences qui allaient à l'encontre de votre conscience profonde.



Pensée, affirmation pour transmuter l'énergie régressive: Je suis entièrement libre et souverain. Je sais ce qui est bon, vrai pour moi. Aucun être sur terre n'a le droit de me dominer et de m'asservir. JE SUIS pouvoir, autonomie et liberté.

Ces trois types d'énergie qui se répercutent sur notre physique, notre mental et nos émotions, influencent notre destinée, car elles déterminent notre évolution vers une expansion, régression ou stagnation. Ces énergies renvoient aux trois besoins primaires que sont l'instinct de survie, le plaisir et le pouvoir et qui sont associés aux trois premiers chakras (racine, sacré et plexus solaire). Par l'observation et la transformation de soi, on pourra transmuter ces aspects régressifs du moi limité que sont la peur (1er chakra) l'envie (2ème chakra) et l'orgueil (3ème chakra) en qualités héroïques que sont le courage, la tempérance, et l'humilité, qui sont des qualités de l'âme essentielles, pour que puisse progresser l'âme sur terre. Cette transmutation permettra l'éveil de conscience et la manifestation des potentialités d'âme et qualités divines, qui sont aussi reliées énergétiquement aux chakras supérieurs (cœur, gorge, 3ème œil et couronne).

C'est ainsi que lorsque la lumière de la conscience se révèle, le moi terrestre est transcendé pour faire un avec la grandeur des qualités réelles de l'âme qui permettent de manifester notre réelle humanité, notre divinité originelle.

Bénédiction, Om Shanti



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



Yoga en temps de pandémie: un regard

Nathalie Perret swami Dhyanananda

L'enseignement du yoga a beaucoup évolué à travers les âges, les lignées et maintenant les "styles". Du fait de la pandémie actuelle, cette évolution s'engage dans une profonde mutation. Dans de nombreux pays, les centres de yoga ont dû fermer et la seule possibilité de partager le yoga reste de le proposer virtuellement, sur internet. Les cours comme les formations de toutes sortes, y compris les formations professionnelles, sont aussi donnés de façon virtuelle. En tant que fondatrice d'un centre de yoga, enseignante et formatrice, cela suscite en moi un questionnement important: " Comment m'adapter pour le mieux à cette situation difficile mais temporaire? Est-ce que j'enseigne vraiment le yoga?"

Enseignement traditionnel du Yoga

Le yoga vient de traditions culturelles orientales beaucoup plus spirituelles que les cultures occidentales actuelles. Le Yoga est considéré à la fois comme un chemin de connaissance de soi, d'évolution spirituelle et un état d'union. L'enseignement était souvent personnalisé et enseigné en privé, à un élève qui devait prouver sa motivation et son engagement indéfectible envers son gourou. Le disciple était généralement guidé par une forte aspiration spirituelle et la rencontre était inspirée: "quand le disciple est prêt, le maître apparaît". Puis cela pouvait prendre plusieurs dizaines d'années avant qu'un maître autorise un élève à enseigner à son tour. La tradition orale depuis des millénaires a été structurée par plusieurs textes, au cours des siècles, qui servent de bases aux enseignements traditionnels transmis aujourd'hui. Selon les lignées, les enseignements comportaient plus ou moins de pratiques physiques (postures, exercices énergétiques), des enseignements philosophiques.... Mais de manière générale, la pratique posturale était très limitée (une dizaine de postures et moins de 5% des enseignements dans les textes traditionnels).

Yoga occidental moderne

En revanche, en occident, la façon de pratiquer, d'enseigner et de former au yoga est très différente dans la grande majorité des centres de yoga. Depuis quelques dizaines d'années, le yoga est devenu très populaire et une activité lucrative (cours, formations, vêtements, accessoires, retraites) dans l'industrie du bien-être. La population vient au yoga pour améliorer sa santé physique (douleurs corporelles, maladies dégénératives, besoin d'assouplissement, de renforcement musculaire...), et/ou mentale (mal-être, dépression, burnout, anxiété, besoin d'attention, d'équilibre, d'ancrage...) Loin de l'aspect élitiste original basé sur l'engagement spirituel, le yoga s'est ouvert massivement à la population générale, aux tout-petits enfants comme aux personnes âgées, quelle que soit leur intention (d'où le yoga-bière, yoga-chèvre etc). En Inde et ailleurs, le yoga est aussi devenu un sport de compétition. Le yoga est majoritairement une pratique physique enseignée à de nombreuses personnes simultanément, et de plus en plus souvent de façon virtuelle.

Dans la grande majorité des cas, les formations de professeurs de yoga consistent principalement à étudier et pratiquer des postures, un diplôme permettant d'enseigner étant parfois obtenu au bout de quelques mois seulement. De plus en plus de cours et formations sont proposés de façon virtuelle sur internet. Le yoga est considéré principalement comme un assemblage d'exercices physiques pour entraîner le corps et apporter des bienfaits.

En temps de confinement

Tous les cours de groupe ayant été interdits dans de nombreux endroits à travers le monde, les studios de yoga ont dû fermer leurs portes, laissant la place à une grande remise en question: continuer à offrir cours et formations de façon virtuelle ou bien faire autre chose (faire du yoga n'est pas juste faire des postures)? Comment accompagner les personnes qui en ont besoin?

Ainsi, le yoga est devenu de plus en plus une pratique virtuelle enseignée à des personnes qui ne sont pas présentes, ni dans l'espace et parfois ni même dans le temps.

Beaucoup de nouvelles formations en ligne ont fleuri, offertes par des enseignants de plus ou moins grande expérience. Le discernement est de mise! Sans jugement, cela fait partie du jeu de la vie. La pléthore d'offres alléchantes peut aussi amener à lâcher prise, à ne plus faire de choix, mais à se laisser inspirer dans la plus grande simplicité, plutôt que chercher à combler un vide, à se distraire et se perdre dans la diversité.

Alors, comment faire notre part, aider, être au service de la société dans laquelle nous vivons? Dans ce temps d'incertitude, de perte de repères, de perte de contrôle, il faut favoriser l'ancrage, l'enracinement, le retrait des sens vers l'intérieur, l'écoute de soi, il faut se préparer à hiverner! C'est le temps de rentrer (virtuellement!) dans sa grotte intérieure par la pratique de Samyama: Dharana, Dhyâna, Samadhi. Il est essentiel de se recentrer sur la paix intérieure pour mieux rayonner, à partir de cet espace de silence non affecté par les circonstances extérieures.

Adaptation à notre société

Contrairement à la croyance populaire très largement répandue, le but du yoga n'est pas de se faire du bien (même si c'est un effet secondaire appréciable), cela peut cependant être une étape nécessaire dans une société orientée vers la recherche constante de performance, de l'accomplissement de soi à n'importe quel prix. En effet, une soif excessive de sensations fortes, intenses, voire de douleur (pour faire comme les autres, pour "mériter" d'être plus fort, plus souple, plus beau ou se sentir vivant?) est souvent observée. Il y a une insatisfaction permanente, un besoin de changer, de contrôler, en reportant toujours son bonheur dans le futur.

Dans notre société matérialiste et athée, il est essentiel d'enseigner le yoga à partir de la base: Yamas, Niyamas et Asana. Il est

souvent nécessaire de compenser ou d'équilibrer un mode de vie et un mode de pensée qui ne sont pas sains: mauvaise posture statique tenue de longues heures, manque d'exercice physique, comparaison, compétition, avec soi ou les autres, peurs... Cela engendre un besoin de mouvement physique, d'étirements, de tonification et de purification du corps, car on n'en prend pas soin au quotidien (alimentation, activités physiques et mentales déséquilibrées ou inadéquates). Il y a aussi un besoin de stabilité et de détente profonde car notre équilibre précaire a été mis à mal par notre grande dépendance à notre environnement, la pression et le stress qu'on s'inflige quotidiennement.

Le yoga doit mener à une meilleure connaissance de soi, vers l'éveil au Soi.

Comment concilier tradition et modernité?

Peut-on transmettre les enseignements traditionnels en utilisant les moyens actuels? Cela fait-il du sens d'enseigner le yoga de façon virtuelle? Bien sûr, il n'y a pas de réponse absolue. Au niveau symbolique, il peut paraître étrange, même absurde de tenter d'accompagner de façon virtuelle des personnes à réaliser la réalité. Mais l'illusion n'est pas là où l'on pense. Et le Prâna, la conscience ne sont pas dépendants ni du temps ni de l'espace.

En revanche, lorsqu'il n'y a pas de réelle conscience corporelle de la posture et/ou de la respiration, alors des problèmes ou blessures importantes peuvent surgir.

L'accompagnement peut commencer par l'aspect le plus concret, le corps physique avec les postures les plus simples, pour aller, au delà du désir mental de transformation, vers plus de ressenti corporel, d'attention, d'écoute, d'acceptation, de présence, de silence, jusqu'à l'émerveillement, du niveau microscopique au macroscopique.

La purification (nettoyage en profondeur) et les dimensions plus subtiles peuvent être explorées par l'étude des sens, par le souffle et l'observation du mental. Dans la détente profonde, à partir du Silence intérieur.

Peut-on laisser s'épanouir notre capacité d'adaptation (qui est liée à notre survie) pour libérer notre créativité dans cette situation temporaire incertaine, et s'abandonner au Yoga?

Tout comme "l'univers est l'expansion de son énergie" (III.30 Shiva Sutra), le Yoga est l'expansion de sa propre énergie. Alors il nous reste à nous abandonner à la Vie: à l'action nécessaire dans la Présence attentive et bienveillante.



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

© Tout droit réservés à la
Fédération Francophone de Yoga

 Notre chaîne vidéo Youtube :

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