

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

- Avez vous dit... Yoga
- Rôle du prana-vidya
- Les yamas et satya: être vrai
- Le Bakti yoga dans les traditions
- L'Égrégore

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



# Colloque Francophone international de Yoga

## MONTRÉAL



# 2018

**Le yoga thérapeutique**

### **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

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

## Avez-vous dit... « Yoga » ?

La multiplicité des formes de yoga modernes se confrontent aux Voies et valeurs traditionnelles des Yoga Marga

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY



En furetant sur le WEB et en lisant les magazines, on voit pulluler toutes sortes de yoga plus originaux les uns que les autres. Certains relèvent du bon goût, d'autres de l'exagération qui semble être aujourd'hui la norme de certains réseaux sociaux. Jadis dans les années '60 à '80, la marque de réussite personnelle était de « passer à la télé », ce qui faisait de vous une vedette instantanée. Aujourd'hui, le moyen de se faire connaître s'est transposé sur le petit écran cellulaire tenu dans nos mains, le succès étant d'apparaître sur Internet avec quelque chose d'original qui suscite soit l'attention ou la critique. Certains préfèrent encore mieux se faire connaître par l'exagération ou la vérité alternative. Dans les années 1990 les yogis devaient faire un effort pour ne pas être identifiés aux sectes, phénomène populaire de ce temps. Aujourd'hui à l'aube de 2020, les excentricités et déclinaisons douteuses semblent constituer une nouvelle norme de désinformation. Le yoga populaire n'y échappe pas totalement. À l'origine du yoga classique, celui de Patanjali et de la Baghavad Gita, quatre voies principales étaient reconnues : Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga et Raja Yoga.

Raja Yoga est le Yoga du mental clair, qui favorise l'élévation de la pensée ordinaire vers un état de clarté d'esprit supérieure. Karma Yoga est le Yoga de l'action, le fait de donner de son temps, son énergie et sa bonté sans attente

de confirmation, ni approbation. Jnana Yoga est le Yoga de la connaissance et de la sagesse, qui fait enquête sur l'identité profonde jusqu'à réussir le discernement entre l'Ego et la Nature véritable. Bhakti Yoga est le Yoga de la dévotion qui tisse une relation d'adoration avec l'Entité Suprême,

De ces quatre voies traditionnelles sont ensuite nées plusieurs variantes selon les outils utilisés. Mantra Yoga est le Yoga des sons primordiaux, ces mêmes vibrations qui ont créé l'univers. Tantra Yoga est le Yoga qui cherche à comprendre, utiliser et unifier les énergies opposées. Hatha Yoga est le Yoga qui équilibre dans le corps les éléments grossiers et subtils, les qualités solaires (Ha) et lunaires (Tha).

Enfin, à l'intérieur du Hatha Yoga, apparaissent des sous-catégories apparaissant sous différents styles bien connus aujourd'hui. Viniyoga est le yoga qui a comme base le respects des capacités et objectifs de l'élève. Ce yoga qui s'adapte à la personne, est entre autre le reflet de l'enseignement du Professeur T. Krishnamacharya tel que popularisé par son fils TKV Desikachar. Vinyasa Yoga est une forme de yoga composées de séquences créatives, logiques et continues de postures (asana) et de respirations (pranayama). Kundalini Yoga est un yoga puissant utilisant des techniques énergétiques intenses (respirations, mouvements énergétiques et mantra visant l'Éveil de la Kundalini et la circulation d'Énergie à travers les chakras. Ashtanga Yoga (de Pattabhi Jois) est un yoga postural intense qui vise la maîtrise totale du corps. Pattabhi Jois a appris son yoga du Prof. T Krishnamacharya. Iyengar Yoga est une forme de Hatha Yoga qui inclut l'utilisation de multiples supports pour favoriser ou accentuer l'effet de la pratique des postures. B.K.S Iyengar apprit également son yoga du Prof. T Krishnamacharya.

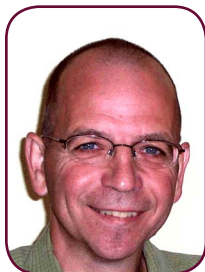
D'autres écoles encore portent le nom du maître fondateur : Shivananda, certains noms deviennent plus ou moins des marques de commerce Kripalu, Power yoga et Bikram Yoga, aussi identifié comme le Yoga Chaud, pratiqué à haute température et humidité élevée, est reconnu pour la transpiration et l'élimination des toxines. (Cette liste des yoga reconnus n'est certainement pas exhaustive ni complète, veuillez pardonner nos involontaires omissions).

Au-delà de ces yoga reconnus avant les années 2000, nous observons aujourd'hui des phénomènes de déclinaison strictement marketing. Ces nouvelles formes se présentent

## Rôle de Prana-vidya

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

surtout comme des applications superficielles où la vision du yoga est étroite et diminutive: Yoga chien, Yoga chèvre, Yoga escalade, Yoga chocolat, Yoga orgasme. Il y a aussi des exagérations ou déformations volontaires ou ignorantes telles que yoga bière, yoga cannabis. Jadis, le respect du mot et du nom yoga était la norme. Les maîtres et la tradition étaient respectés. Certains tentaient tout de même des associations de deux ou plusieurs types d'activités tels que, Yoga et Tai chi, Yoga et Chi Kong, Yoga et Massage etc. Aujourd'hui on nomme de nouveaux Yogas qui n'en sont simplement pas. Outre le format ou le lieu dans lequel ils sont pratiqués, ces pseudo-yoga n'apportent rien aux fondements traditionnels du yoga qui devraient tendre au final vers l'élévation de la conscience et l'amélioration de la personne humaine sous tous ses plans. Ces yoga diminutifs offrent des formes qui paraissent à prime abord attrayantes...mais dont on se lasse rapidement, faute de profondeur. On ne peut s'y tromper, l'authentique yoga respecte les valeurs de la personne humaine et la capacité d'évolution de l'humain vers sa nature spirituelle. Il favorise l'autonomie à la transcendance et au surpassement continu de la personne. Ce yoga fondamental dure depuis près de 3000 ans et il a su conquérir les adeptes sérieux, honnêtes et dédiés à continuer la tradition. Telle est la véritable valeur du yoga.



Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du YogaCentre à St-Hyacinthe. Formé en Inde, il est reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et spécialiste de l'enseignement des Yoga Sutra, du pranayama, 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](http://www.leyogacentre.com)

Suite à la pratique de yoga-nidra, poursuivre ce cheminement et approfondir notre quête....

Prana-vidya est une technique de visualisation qui nous introduit pas-à-pas dans un contact toujours plus profond avec Prana, l'énergie vitale, le guide vers la conscience qui habite notre corps, nos cellules, notre être tout entier. Littéralement vidya vient du mot sankrit vid qui signifie connaître donc vidya=connaissance.

Dans prana-vidya, nous orientons le prana, notre mental se concentre et s'affermi, condition requise pour mieux pénétrer les couches profondes du subconscient et de l'inconscient. La technique est puissante, elle permet par un cheminement bien défini de faire progresser la conscience vers des états toujours plus subtils dans la traversée du plan physique au plan psychique.

### SOURCE

C'est une pratique Traditionnelle dont on trouve des traces dans les Upanishads. Ainsi, le Prashnopanishad précise-t-il: «Le prana est né du Soi. De même que l'ombre accompagne un homme, ainsi le prana est fixé sur le Soi.» (3 :3). Je cite également le Brihadaranyaka Upanishad: «En vérité, c'est par l'air, comme par un fil, que ce monde et tous les êtres sont tenus ensemble...».

### BUT

Son but ultime est le même que celui du yoga: la connaissance de soi et l'union de la conscience individuelle à la conscience cosmique, la réalisation de soi, du Soi.

### SON APPROCHE

Celle-ci s'appuie sur la transformation développée au cours des différentes phases de yoga-nidra incluant purification et renforcement, un travail intérieur de longue haleine qui explique que prana-vidya ne soit pas accessible aux débutants, qu'il est impératif de la faire précéder d'une expérience sérieuse avec yoga-nidra.

La progression, à la fois subtile et profonde, inclut un éveil de la conscience dans un mouvement de balayage continu de la concentration à l'expansion vers des lieux du corps ciblés. Elle procure une expérience tangible et des effets vérifiables au quotidien par la vitalité et la transformation qu'elle génère du fait de la circulation d'une énergie vitale plus importante dans des circuits spécifiques et selon des modalités particulières.



## APERÇU SUR LE TRAVAIL DE PRANA-VIDYA

Le cheminement du prana est un phénomène naturel qui s'effectue à chaque instant consciemment ou inconsciemment. En dehors du corps aussi bien qu'au-dedans. Ce sont des vibrations émises dans la totalité du corps physique. De nature subtile, elles ne peuvent être perçues que par des personnes plus sensibles au niveau du corps psychique. Cela dit, cette sensibilité se développe dans la pratique régulière du yoga. L'énergie pranique se répand par les trois chemins constitués par les trois nadis principaux situés le long de l'axe vertébral. Des scientifiques ont cherché à définir le prana et l'ont décrit comme une combinaison d'énergie électrique, magnétique, électromagnétique, photonique, thermique et mentale. En règle générale on visualise les manifestations de Prana sous forme de nuage tourbillonnant. Tout cela a été photographié il y a bien longtemps et nommé « effet Kirlian ».

Les rishis ont situé Prana dans un corps plus subtil pranamaya kosha. Il s'agit d'un fin réseau au travers duquel se manifeste Prana. On l'appelle parfois corps éthérique ou pranique. Il est de la même forme que le corps physique mais il peut prendre de l'expansion ou se contracter par des techniques de visualisation. C'est l'expérience de Prana Vidya. Plus nous développons notre sensibilité et affinons nos perceptions plus nous sommes capables de percevoir ces filaments de lumière se dégageant du corps, les nadis. La Shiva Samhita dit qu'il y en a 250 000. Le Prapanchasara Tantra parle de 300 000 et le Goraksha Satarka 72 000. Ces nadis distribuent le prana, la conscience vers chaque atome de notre structure.

Notre but dans la pratique de prana vidya est de diriger de façon consciente le prana, l'augmenter dans le corps et le mental, afin de soutenir les expériences de la conscience qui permettront - un jour ou l'autre, qui sait ? - d'amener à des états supérieurs de conscience, et à vivre l'état d'union - Samadhi.

*Francine Cauchy*, Swami Madhurananda

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

Yoga à la lumière de l'Ayurvédā | 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 Satya: être vrai

Par Marshall Govindan

Dans cette deuxième partie je démontrerai comment le Yoga nous demande de transformer notre nature humaine en «étant vrai». *Satya* est le second des *yamas*, ou restrictions sociales, prescrites par Patanjali. «Les *yamas* ou restrictions sont la non-violence, la véracité, ne pas voler, la chasteté et la non avidité.», Yoga Sutra, II.30. Comme nous le verrons, cela va bien plus loin que de «ne pas mentir» comme l'ont revendiqué certains traducteurs. Tous les *yamas* sont des restrictions très pratiques et importantes qui facilitent à la fois la réalisation du Soi et la transformation de notre nature humaine. Comme Tiruvallavar, le sage tamoul disciple frère de Babaji, l'a écrit dans ses *Tiru-Kural*, il y a 2000 ans, «L'eau est utilisée pour nettoyer le corps, mais seule la véracité purifie l'esprit.» En suivant les *yamas*, l'esprit du pratiquant est apprivoisé et devient un conduit pour l'expérience sans entrave d'une conscience plus élevée, venant du Divin, du Véritable Soi. L'objectif est exprimé ainsi :

«Le Yoga est la cessation de (l'identification avec) les fluctuations (qui s'élèvent à l'intérieur) de la conscience. Alors le témoin repose dans sa véritable nature propre.» Yoga Sutra de Patanjali, I.2-I.3.

Et dans le verset suivant (II.31), Patanjali affirme que ces cinq pratiques constituent un «Grand vœu» de discipline morale: «Ce Grand Vœu est universel, non limité par la classe, le lieu, le temps ou la circonstance». Ainsi ont-elles de grandes implications sociales.

C'est important de comprendre que les *yamas* sont interconnectés les uns aux autres et aussi avec les *niyamas*, les règles de disciplines. Cela m'est d'abord devenu clair quand j'ai été introduit au Yoga pour la première fois par mon enseignant, Yogi S.A.A. Ramaiah, en Inde du sud. Là, en 1972, il m'a demandé d'adopter les idéaux de *satyagraha* (en Sanskrit: सत्याग्रह *satyāgraha*), généralement traduit par «la Force de l'Ame», «la force de la vérité» ou «le fait de tenir à la vérité». C'est une philosophie et une pratique de résistance non-violente, développée et conçue par le Mahatma Gandhi. Il

s'agissait d'une extension pratique, dans le monde politique, du premier des *yamas*, *ahimsa*, le fait de ne pas blesser. Gandhi a déployé *satyagraha* dans le mouvement d'indépendance indien et aussi pendant ses luttes précédentes en Afrique du Sud. La théorie du *Satyagraha* a influencé la lutte de Nelson Mandela en Afrique du Sud contre l'apartheid et les campagnes de Martin Luther King pendant les mouvements de droits civils aux Etats-Unis, ainsi que de nombreux autres mouvements similaires et de justice sociale. Quelqu'un qui pratique cela est appelé un *satyagrahi*. Puisqu'il était un jeune homme dans les années 40, Yogi Ramaiah avait adopté les idéaux prônés par Gandhi, y compris celui de « vivre simplement et penser de manière élevée », le végétarisme, le jeûne régulier, des périodes régulières de silence, l'étude de soi, la restriction personnelle et le port unique du khadi, tissu de coton filé à la main dont Gandhi s'habillait toujours. J'ai suivi ces pratiques pendant dix-huit ans, celle du célibat (le yama du brahmacharya), le port unique de l'habit khadi, excepté dans ces lieux de travail où l'on me demandait de porter une veste et une cravate (le Pentagone puis des banques) et j'ai suivi les idéaux du satyagraha. En Inde pendant les années 70 j'étais souvent salué dans la rue par des compagnons *satyagrahi*. Mais progressivement cette façon de s'habiller n'a plus été à la mode en Inde, presque aussi rapidement que les idéaux qu'il représentait !

*Ahimsa*, comme nous l'avons vu dans le dernier article, inclut l'interdiction de causer *himsa* ou préjudice aux autres. Et ceci peut inclure l'utilisation de force pour ce faire, comme dans la zone d'exclusion aérienne militaire actuelle au-dessus de la Lybie, l'imposition de cessez-le-feu et l'intervention des soldats de la paix onusiens en zones de conflit, mais le plus souvent c'est par « la force de l'âme », des manifestations de masse pour la paix ou des grèves de la faim pour promouvoir « *satya* », la vérité, qui attirent l'attention du public sur la corruption et l'injustice, comme en Egypte et dans d'autres pays arabes ces dernières semaines. Quand l'action militaire devient celle de la guerre et que son objectif n'est plus celui d'empêcher les préjudices, les résultats sont désastreux. Comme le philosophe grec Eschyle l'écrivait en l'an 500 avant J.-C.: « La vérité est la première victime de la guerre. » Si la vérité qu'il n'y avait pas d'armes de destruction massive en Iraq avait été dite avant l'invasion

du pays, cette guerre désastreuse n'aurait jamais été approuvée par le Congrès Américain ni le Parlement Britannique.

Mais, comme nous le verrons par la suite, il n'est pas nécessaire de participer à des manifestations non violentes, poursuivre des grèves de la faim ou s'habiller d'un *khadi*, pour promouvoir le principe de *satya* dans la vie quotidienne.

### **La vérité : Être la Vérité**

Selon la Mère de l'Ashram de Sri Aurobindo, la pure existence, *sat*, est à l'extérieur de la manifestation. C'est-à-dire que ce n'est pas un phénomène ou un objet à l'intérieur de la nature. Cela est par nature silencieux, immobile, gracieux et lumineux par soi-même et cela donne le sens d'Éternité et d'Infini. La Réalité absolue est décrite par les sages comme *Sat Chit Ananda*, c'est-à-dire l'Être absolu, la Conscience absolue et la Grâce absolue. Une telle réalisation en état de *Samadhi* ou d'absorption cognitive constitue l'objectif du yogin.

### **Satya ou 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, parole et 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.

Le yogi commence à développer *satya* en étant présent à 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*. Chacun peut contribuer à cultiver la paix intérieure. Patanjali nous dit : « A celui qui est établi dans la vérité, les actions et leurs résultats dépendent de lui. » Yoga sutras, II.36. Littéralement, cela signifie que si une personne est toujours dans la véracité, il vient un jour où tout ce qu'elle dit deviendra vrai. Le yogi obtient le pouvoir d'attirer tout ce qu'il cherche automatiquement, parce qu'il s'est tant purifié de l'égoïsme qu'on l'identifie à *ishvara*, le Seigneur, « le soi spécial non atteint par les afflictions, les actions, les fruits des actions ou par n'importe quelles impressions intérieures de désir. » (Yoga sutras, I.24)

### **Vivek ou discernement**

En plus de cultiver l'être ou la conscience dans le moment présent, *satya* peut aussi être développée avec l'aide de *vivek* ou discernement. Patanjali nous dit dans le verset I.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 comme distinct du complexe personnalité-mental-corps, la source de la béatitude ou joie inconditionnelle, des causes de la souffrance (*kleshas*) comme les attachements ou les aversions. En prenant la perspective du Témoin, nous pouvons former la conscience intérieure à un retrait graduel pour adopter une posture de retrait, même de nos procédés mentaux. Dans le stade final de discernement, nous nous identifions avec le Soi dans une absorption cognitive non distinguée, *asamprajnata Samadhi*, une vision incessante du discernement. Cela est défini comme *kaivalya*, la « liberté absolue » ou la « Solitude », par Patanjali dans les Yoga sutras IV.26 : ici, quel que soit l'action réalisée, il n'y a plus le sens de celui qui agit. Les pensées et les sensations peuvent continuer, mais il n'y a plus le sentiment d'être leur propriétaire ou celui dont elles émanent. On est

seulement le Témoin. Ici, « Solitude » signifie que vous êtes 'le Tout, l'Un', car personne d'autre n'existe depuis le perspectif seuil de votre Etre omniprésent (*Sat*).

Alors que nous étudions les moments de notre vie en séquence, il peut apparaître comme deux êtres distincts en nous. L'un est plus réel que l'autre ; il est plus conscient de lui-même, mais il se tient à l'arrière, en retrait, profondément sous la surface. L'autre être, la personnalité de surface, une énorme collection de pensées et de sensations, n'a pas encore le pouvoir de nous diriger ouvertement vers notre destinée, nous pouvons donc nous retrouver vagabondant en cercles comme des personnes aveugles, incapables de réaliser leur potentiel. Cela sape notre vitalité et nous décourage. Regardez ce que vous voulez sacrifier pour la réalisation du Soi. Avec discernement vous verrez clairement ce qui vous aide et ce que vous avez besoin de « laisser aller ». Patanjali nous dit que le discernement apporte la sagesse : « Et il est dit que la connaissance née de la discrimination libère, qu'elle est non séquentielle et inclusive de toutes les conditions et de tous les temps. » Yoga-Sutras, III.54.

### **Mener une vie vertueuse versus le relativisme moral**

En écrivant cet article, je me souviens des « vertus » exaltées par les Pères Fondateurs des États-Unis d'Amérique. Pendant plusieurs de ces dernières années, j'ai étudié passionnément les biographies de John Adams, Thomas Jefferson, George Washington et plus récemment celle de James Madison qui a écrit la Constitution. Tous ont partagé un objectif commun, qui peut nous sembler curieux aujourd'hui. Leur objectif, exprimé dans leur correspondance privée et dans leurs discours publics était de vivre une « vie vertueuse ». On n'entend ou ne voit presque jamais plus le mot « vertu » ou « vertueux », mais dans l'Amérique, l'Angleterre et la France du 18<sup>ème</sup> siècle, ces mots étaient les sources desquelles les travaux révolutionnaires des auteurs dits « des Lumières » exprimaient leurs idées. Cela concerne Jean-Jacques Rousseau, le philosophe politique genevois qui a fait grand cas du gouvernement démocratique et de l'autonomisation sociale et dont les idées ont inspiré les révolutions américaine et française ; le Baron de Montesquieu, penseur politique et commentateur social connu pour sa théorie de la séparation des pouvoirs ; et Voltaire, le satiriste français renommé pour son plaidoyer

des libertés civiles, incluant la liberté de religion et le libre commerce.

Parce que les Classiques, écrits par les philosophes grecs et romains, étaient considérés comme le référentiel des vertus, l'éducation du 18<sup>ème</sup> siècle s'est centrée sur l'étude du Grec et du Latin pour que l'on puisse lire ces Classiques dans leur forme originale. Les «lumières» ont produit notre mouvement humaniste moderne. Jusqu'à il y a environ cinquante ans, le Grec et le Latin ont continué d'être enseignés aux étudiants dans les écoles publiques et privées d'Amérique. Son remplacement dans les programmes de l'éducation moderne, basée sur la formation vocationnelle et professionnelle, a laissé un vide dans notre fibre morale.

La vertu est l'excellence morale. Une vertu est un trait ou une qualité reconnue comme moralement excellente; ainsi est-elle valorisée comme fondation de principe pour un bien-être moral. Les vertus personnelles sont des caractéristiques auxquelles on attribue la promotion du bien-être individuel et collectif. L'opposé de la vertu est le vice. Ces conceptions sous-tendent l'éthique, l'esthétique et les philosophies politique et religieuse.

Les quatre vertus des Classiques occidentaux sont la tempérance (dans l'abstention des intoxicants), la prudence, la détermination et la justice. À l'exception de la «justice», il est rare que l'on croise ces termes dans le discours moderne. D'autres exemples de vertus sont: la charité, la loyauté, l'équité, la modération, la chasteté, le courage, la courtoisie, l'hospitalité, la patience, la véracité, l'honneur, la sincérité, la générosité, la pureté, la fiabilité et la raison.

L'éducation publique est largement dépourvue de l'instruction en de telles vertus, et à moins que l'on ait été instruit dans ces vertus explicitement par ses parents pendant son enfance, la plupart d'entre elles semblent étranges si ce n'est archaïque. Par conséquent, nous sommes abandonnés au marécageux relativisme moral, qui dit qu'il n'y a pas de valeurs morales absolues et que nous sommes donc libres de nous baser sur nos propres règles morales ou même de ne souscrire à nulle d'entre elles. Les Classiques, aussi bien à l'Ouest qu'à l'Est, nous enseignent cependant que les vertus sont intrinsèques à notre être. Elles sont connectées aux «valeurs de l'être» d'Abraham Maslow.

Cela signifie qu'avec la maturation intellectuelle, morale et spirituelle, ce qui est considéré comme vertueux est similaire entre différents individus de maturité équivalente. Finalement, les adeptes spirituels sont d'accord pour énoncer que la «vérité» (*satya*) est hautement désirable, qu'il s'agit d'une vertu libératrice qui doit être développée.

Georg Feuerstein, dans son livre «La Moralité du Yoga» (p. 126-128) a décrit comment le «relativisme moral» a remplacé le fait de vivre une vie «vertueuse», ceci en tant que «croyance idéologique fondatrice chez la plupart des gens dans les pays soi-disant développés» s'exprimant comme suit :

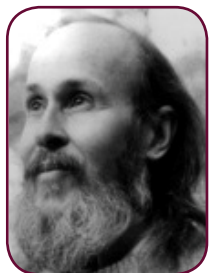
1. «Il y a une réalité externe, matérielle, qui est juxtaposée à l'esprit subjectif ou à la conscience.» Les laïques soutiennent que l'esprit et la conscience sont un phénomène du cerveau, alors que les traditions spirituelles mettent l'emphase sur l'Esprit ou la conscience comme source de phénomène objectif.
2. «Nous vivons dans un monde matériel et devons donner une priorité à ses demandes. »
3. «Les disciplines spirituelles rigoureuses, comme promues par le Yoga et d'autres traditions similaires, ne sont pas appropriées» parce que la dimension spirituelle n'existe pas selon les laïques, et que ces disciplines sont donc un non-sens ; ou parce qu'elles ne sont destinées qu'à très peu de gens ; ou parce qu'elles entrent en compétition avec une doctrine religieuse; ou «parce qu'une croyance que l'on mène une vie saine et morale est suffisante».
4. «Nous sommes incarnés et donc nous identifions de manière appropriée avec le complexe corps-esprit au moins tant que nous sommes sur Terre, ce qui, pour les laïques, est en fait le seul lieu possible pour être.»
5. «Nous n'avons pas de contrôle sur le processus actuel de la mort quand la mort vient à arriver », cet énoncé contrastant avec celui des traditions spirituelles qui considèrent le contrôle sur le corps-esprit au moment de la mort, ou la sortie, comme étant hautement important.

L'adoption envahissante des cinq idées ci-dessus dans les sociétés développées modernes donne à chacun la justification pour se laisser aller à la foi aveugle en les dogmes religieux ou scientifique, comme en la paresse,



l'indifférence, l'ennui, l'irresponsabilité et l'égoïsme, tous les vices sur le chemin yoguique – en bref, pour continuer à « rêver avec les yeux ouverts » (ou les yeux grands fermés). Et de cette réalité consensuelle, due à l'apathie, la plupart des gens autorisent une corruption publique répandue parmi nos dirigeants, une exploitation des pays du tiers-monde, la dégradation de notre environnement, une pauvreté généralisée, une injustice sociale, le crime, la dépendance à la drogue et à l'alcool, l'abus des anciens, la délinquance des jeunes, et bien plus.

Mais par *satya*, par l'Être vrai, on peut développer les vertus que les sages ont exaltées pendant des milliers d'années comme les moyens d'accomplissement. Souvenons-nous que quand on est en proie à des obstacles et à des problèmes, il est nécessaire de maintenir une présence calme, et de cette perspective observer constamment les pensées, les mots et les actions avec *vivek*, discernement. En faisant cela, on en viendra alors à la compréhension de pourquoi les problèmes et les obstacles apparaissent, de comment ils voilent la vérité et de quels moyens peuvent permettre de les éviter.



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)



## Le Bhakti yoga Dans les traditions d'Orient et d'Occident. Partie 1

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda

Ce texte constitue une première partie de la transcription adaptée d'une conférence que j'ai donnée au Colloque de la Fédération Francophone de yoga le 14 octobre dernier.

### Introduction

Dans cette conférence, je parlerai du bhakti yoga, en tant que voie personnelle de connexion, réalisation et unité au divin. J'aborderai le bhakti yoga sous deux angles: celui de la bhakti en tant que volition intérieure de l'âme et du cœur et c'est pourquoi j'utiliserai en ce cas le mot Bhakti au féminin (la Bhakti) et ensuite j'aborderai les formes que prend cet élan du cœur -le bhakti yoga en tant que pratiques spirituelles d'unité au divin.

Ce texte présente la première partie de la conférence consacrée à la bhakti en tant que volition de l'âme.



### La Bhakti

Qu'est-ce que la Bhakti? C'est avant tout un état intérieur, un désir ardent d'amour envers le Divin. Bhakti vient du mot bhaj, qui signifie attachement au divin.

Dans le yoga on parle souvent de l'importance du détachement, ou non-

attachement aux circonstances horizontales de notre vie. Dans la bhakti, ce non attachement est soutenu par la volonté personnelle de créer sans cesse l'attachement ou la connexion intérieure au divin. Ce désir de connexion au divin est un sentiment qui émane naturellement de l'âme qui aspire au retour à l'unité au divin.

Par ailleurs, cet élan du cœur est souvent peu ressenti ou exprimé parce qu'il est obstrué par notre mental, ou par toutes sortes de peurs qui nous empêchent d'être dans cette connexion intérieure, dans cette volition d'être de notre âme



### Origine de la Bhakti

La nature de l'âme  
(esprit, Atman, Soi, essence)  
« L'Âme est naturellement  
religieuse » C.G. JUNG

C'est Carl Gustav Jung, un grand psychologue et psychanalyste du siècle dernier qui a dit que l'âme est naturellement religieuse. Le mot religion veut dire se relier. Donc, le besoin de se relier au divin n'est pas de l'ordre d'une croyance extérieure. Cela provient de la nature même de notre âme qui est naturellement AMOUR et l'amour est un Désir ardent de se relier. Donc la bhakti origine dans la nature même de qui nous sommes.

L'âme, on le voit dans différentes traditions religieuses, est cette substance immatérielle qui vient dans un corps physique. Elle prend la forme d'un souffle, elle peut prendre la forme d'un feu, et cette flamme est quelque chose qu'on peut négliger, atténuer ou augmenter. Lorsque nous nous mettons à l'écoute de notre âme, de ses ressentis, et que nous activons le désir ardent de créer cette connexion à qui nous sommes vraiment, nous favorisons l'émergence des qualités et potentialités de notre âme au plan terrestre.

La bhakti correspond au besoin de nous relier à notre flamme ou lumière innée. Créer cette connexion intérieure va permettre de peu à peu découvrir notre raison d'être unique, de notre incarnation. Ainsi, le plus court chemin de découverte de soi est celui du désir ardent de nous relier au divin. Les saints et maîtres de ce monde qui ont vécu leur accomplissement furent tous des dévots du

divin. Dans l'histoire des saints du Christianisme nous retrouvons les trois Thérèse qui se sont réalisées par leur grande dévotion intérieure : Thérèse d'Avila (16<sup>ème</sup> siècle) était une érudite (jnana yoga) qui a vécue de hauts stades mystiques par sa grande dévotion (bhakti). Thérèse de Lisieux (fin du 19<sup>ème</sup>) découvre la voie de son âme par amour total pour Jésus. Et le karma yoga de Mère Térésa (20<sup>ème</sup>) fut vécu dans le plus grand abandon au Divin (Ishvara pranidana). L'esprit de la Bhakti est source de réalisation complète de soi.

Se réaliser au plan terrestre signifie que la raison pour laquelle l'âme s'est incarnée est accomplie, manifestée. La voie de la bhakti soutient ainsi ce retour à notre Soi divin manifesté ici et maintenant dans l'expérience de notre corporalité.

Comprenons que cela ne relève pas d'une croyance religieuse mais bien de la nature de l'âme. Le désir d'unité ou communion au divin ne vient pas d'une chose que l'on nous inculque lorsqu'on adhère à une religion, il vient d'une émanation du cœur et ensuite, cette émanation peut prendre forme dans des rites religieux.

Donc puisque l'âme est naturellement religieuse, naturellement amour, si nous négligeons cette nourriture pour l'âme d'être dans cet état de la bhakti, nous négligeons l'essence même de qui nous sommes.



### Obstacles à l'état de la bhakti

C'est notre « je », et les différentes manifestations de l'égo, en particulier l'orgueil, ce sentiment de toute-puissance de l'égo qui croit qu'il n'a pas besoin de s'incliner avec humilité. C'est l'égo de l'incrédulité qui nous fait penser que nous n'avons pas besoin de trouver les réponses dans l'intuition ou la connexion de l'âme. C'est le je rationnel qui balance toute forme de croyance ou rites dits religieux.

Mais notre âme a besoin de se relier, de créer la connexion avec la force sacrée de l'univers, quel que soit le nom qu'on lui donne. Il ne s'agit pas ici de croyance, il s'agit d'émanation de notre être, de besoin de nourriture spirituelle de notre âme. Donc, ce qui peut bloquer, c'est l'intellectualisme, le rationalisme, et le matérialisme.

Notre cerveau gauche est rationnel et si on fonctionne plutôt avec notre cerveau gauche, il devient difficile de se laisser aller dans l'émotion supérieure, dans la volition du ressenti du cœur ou dans la symbolique du rituel. Ceci crée la résistance et rigidité intérieures qui caractérisent la nature de l'égo.



Les qualités de l'âme, par contre, qui sont manifestées dans l'esprit de la bhakti sont déjà présentes en nous. L'amour, la bonté, la réceptivité, l'ouverture

du cœur et la communion : communion au grand tout, au divin. C'est la nature même de l'âme que de vouloir tendre vers la manifestation de ces qualités. Il s'agit simplement de les valoriser et de nous en servir comme carburant qui favorise l'élévation intérieure. Ce sont les qualités d'humilité, d'abandon au divin (ishvara pranidhana), de confiance, qui nourrissent la foi véritable en l'assistance divine et nous permettent de vivre notre réalisation au plan de l'âme ou d'atteindre Moksha, la libération finale. Et dans l'esprit de la bhakti totale, il n'y a aucun but à atteindre comme tel, seul importe l'émotion supérieure d'amour envers le divin qui conduit l'âme là où elle veut.

La période du Solstice d'hiver soulignée par la fête de Noël est un temps particulièrement propice pour retrouver l'émotion supérieure de la bhakti. L'amour authentique dans la contemplation et l'adoration du divin nous libère d'états intérieurs qui ne servent plus notre plus grand accomplissement. C'est un temps pour aimer Dieu de toutes les manières à travers les cinq bhavas (émotions) : comme notre gouverneur suprême, comme notre maître personnel, comme notre proche ami, comme notre enfant, comme notre amant.

Heureux et lumineux temps des fêtes. 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](http://www.christinasergi.com)

[www.spiritualitedelete.com](http://www.spiritualitedelete.com)



## Égrégoire

Nathalie Perret swami Dhyānānanda

La récitation de mantras est très répandue en yoga, particulièrement recommandée pour les personnes émotionnelles, pour favoriser la guérison et l'évolution spirituelle. Mais pourquoi faire cela ? Une raison essentielle tient dans ce mot : « égrégoire ».

### Création d'un égrégoire

Lorsque plusieurs personnes réunissent leur énergie et leurs pensées par un projet, une croyance ou une intention commune, alors peut apparaître un égrégoire : cet « esprit de groupe » ou « forme-pensée » collective et cohérente qui semble porter le groupe. Un égrégoire pourrait aussi être constitué par un large ensemble de personnes disséminées sur la planète vivant les mêmes émotions (haine, colère, compassion...). Il est issu d'un instinct grégaire passif consistant à se réunir pour « être plus forts ensemble ». Un égrégoire peut apparaître grâce à une fervente prière collective, un rituel religieux, chamanique, une réunion politique, scientifique ou professionnelle, un événement culturel ou sportif...

Plusieurs pratiques de yoga, comme le japa yoga (récitation de mantras), le bhakti yoga (yoga de la dévotion), les rituels d'initiation, les kirtans (chants)... et les communautés même de yogis à travers le monde sont de puissants égrégoires.



### Alimentation de l'égrégore

Il a des caractéristiques propres, il dépend des personnes qui le composent et affecte aussi chacune d'entre elles. Il est orienté par le mental et nourri par l'énergie émotionnelle: désirs, rêves, aspirations, pensées, peurs, engagements... Il aurait une dimension physique mais aussi subtile, ce qui pourrait lui conférer une dimension sacrée.

Certains égrégores sont neutres, avec plus ou moins d'impact sur les membres: cercles professionnels, groupes d'amis, de loisirs etc. D'autres peuvent être limitatifs car liés à l'égo, au pouvoir, au contrôle, au conditionnement: partis politiques, religions, et à l'extrême: gangs, fanatiques, sectes. En revanche, certains égrégores peuvent être féconds en cherchant à développer la conscience par des valeurs de justice, paix, bienveillance, altruisme... sous forme d'associations humanitaires, philanthropiques, mouvements spirituels... ou yoga!

Plus le groupe de personnes impliquées (famille, communauté culturelle, religieuse, nation, humanité) est grand, plus l'égrégore pourra se développer. Il est aussi affecté par la ferveur, et l'implication des membres, la cohérence du groupe, la répétition, la discipline, la durée des pratiques, et son ancienneté. Les égrégores sont vivants, ils sont affectés par les courants sympathiques ou antipathiques, et peuvent être transformés voire réactivés (jeux olympiques, Franc-Maçonnerie, multiples styles de yoga actuels, ...)

Pour être durable, l'égrégore nécessite une forme symbolique (étoile de David, croix romaine, triangle maçonnique, ...), une devise ou un texte (formule, prière, invocation, mantra), des visualisations, des gestes... ou des postures!

Pour rejoindre ou se soustraire à un égrégore, il faut pouvoir contrôler ses pensées et émotions (haine, culpabilité, peur...), être capable de remettre en question ses croyances pour choisir consciemment, avec discernement. Et enfin réaliser que lorsqu'on quitte un égrégore, on en intègre un autre! Selon Alain Brêthes: «On ne peut pas y échapper. Tout est égrégore, c'est l'archétype universel, ce qui vient conditionner nos représentations.»

### Et la science?

Depuis 1998, une expérience planétaire, développée par l'université Princeton aux USA, étudie l'existence d'une activité énergétique universelle grâce à des générateurs aléatoires de nombres placés un peu partout sur la planète (Global Consciousness Project). Ainsi des résultats positifs auraient été observés notamment lors des funérailles de Lady Di et des attaques terroristes du 11 septembre 2001. Mais les observations ne sont pas encore expliquées!

Finalement, observer les égrégores auxquels nous appartenons (selon nos croyances) est une bonne pratique pour développer la connaissance de soi. Et la prochaine fois que vous souhaitez vous connecter à un égrégore, soyez conscient de l'énergie que vous apportez (et recevez), et choisissez avec conscience et discernement ceux auxquels vous participez!

En yoga.



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

© Tout droit réservés à la  
Fédération Francophone de Yoga

 Notre chaîne vidéo Youtube :

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