

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 vérité, de shruti jusqu' à internet
- Le yoga adapté pour les aînés
- Les yamas et aparigraha : la non avidité
- Potentiels & pouvoirs de l' âme dans son incarnation
- La méditation : Émergence naturelle de notre origine
- Yoga pour le cerveau et le système nerveux

www.federationyoga.qc.ca



**Le Conseil
d' Administration
de la Fédération
vous souhaite**

*Bonheur
Santé
Réalisation*

pour 2019



Colloque Francophone inter-yogas MONTRÉAL



2019

Le yoga & la méditation

Cégep Maisonneuve
3800 rue Sherbrooke Est

Samedi 5 octobre
9h à 18h

INSCRIPTIONS - INFORMATIONS
Fédération francophone de Yoga

Tél. : 1 877 566-2276
www.federationyoga.qc.ca

Coordonnateur

Swami Sai Shivananda
Prés. FFY, Ph.D.

Mise en page

Joëlle Leclair
joleclair@hotmail.com
Sahaj Neel

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
Sahaj Neel



La Vérité... de Shruti jusqu'à Internet

...une réflexion sur la communication

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY



La communication entre humains a toujours été un défi. Elle devrait mener à la vérité, mais selon l'intention du communicateur, elle peut générer d'avantage l'incertitude sinon la confusion. Mais au juste, qu'est-ce que la vérité?

Ayant récemment eu à préparer un exposé sur l'histoire du yoga, j'ai constaté que les problèmes de communication sont apparus dès les premiers balbutiements humains. Au début semble-t-il, les humains communiquaient de façon compréhensible par tous. Mais depuis la tour de Babel (Livre de la Genèse XI, 1-9), la légende raconte que toutes les langues sont devenues confuses, les uns ne pouvant désormais plus comprendre les autres. Faut-il y voir un simple fait historique ou plutôt y déceler l'existence d'un cercle vicieux cultivant la confusion chez ceux qui cherchent à communiquer correctement?

Shruti: la vérité entendue

« Shruti » est un mot sanskrit qui signifie littéralement: audition, oreille, entendre, bruit, mais il exprime également l'idée de la « connaissance révélée » du Divin à l'humain. À l'époque, si un sage percevait un message Divin inspiré... on considérait qu'il avait reçue la vérité. Ce sage transmettait à son tour, de bouche à oreille, la même vérité. Encore aujourd'hui en Inde, la parole du brahmane est considérée équivalente au message Divin, on ne la remet pas en question.

Smriti: la mémoire des textes écrits

Autour de l'époque védique, l'écriture (vers 3300 av. J.-C.) permet de fixer les mots et les sons sur un support matériel (pierre, bois, papier, tissu) autre que le cerveau. Bien utiles pour figer la mémoire, ces écrits finirent aussi par être soumis aux erreurs et omissions. On pouvait douter de

leur authenticité et de leur origine. Il est intéressant de constater que, contrairement à la tradition occidentale, la tradition indienne accorde moins d'importance à l'exactitude historique de l'auteur d'un texte, du lieu de composition ou encore de la date exacte d'écriture. Les Indiens considèrent le message plus important que l'identité du messager.

Le syndrome du : « Ce qui est écrit est vrai »

L'être humain a le réflexe de considérer tout ce qui est écrit comme étant vrai. La reproduction imprimée (à partir des scribes Égyptiens du IIe siècle av JC, jusqu'à l'imprimerie de Gutenberg au XIXe siècle) favorisant l'apparition des journaux et de l'instruction publique généralisée, a acquis une influence déterminante sur l'opinion publique et un important potentiel d'influence sur la vérité. Le lecteur est souvent en présence de vérités multiples... qui croire ?

La radio et la télévision amènent une communication abondante dans votre foyer, mais ne résolvent toujours pas la question de la vérité. À preuve, un soir tranquille de 1938, une radio américaine diffusa un faux reportage racontant l'invasion des Martiens. Croyant à la vérité, des scènes de panique menèrent certains auditeurs au suicide.

Qu'est-ce que la vérité? Citation de Pilate (Jn. 18.37-38) Aujourd'hui, avec les messages manipulés sur les réseaux sociaux, la vérité n'a jamais été aussi difficile à discerner. La tradition indienne propose deux types de Vérité: Rtam et Satyam.

Rtam est la vérité pure et dure, et signifie également mortalité; le fait que nous allons tous mourir un jour. Par exemple: Un enfant vient vous montrer sa première oeuvre



dessinée qui ressemble, faut-il l'avouer, à un gribouillage. Rtam vous ferait dire que son dessin est laid. Imaginez la vie si Rtam était la seule vérité.

Satyam est la vérité qui tient compte de l'intention. C'est une vérité qui laisse place au positivisme et à une possible amélioration de toute situation. Au même jeune enfant qui vient vous montrer sa première œuvre, vous lui dites comment « son dessin est merveilleux ». Vous souhaitez l'encourager à persévérer et ainsi améliorer son talent. La vérité de type satyam est toujours soutenue par la bonne intention (punya) du communicateur. Elle s'avère vraie dans le devenir et tient compte du potentiel de transformation. Au delà de ce qui est vu et entendu, pour valider si une vérité est vraie, il faut savoir décoder l'intention originale du communicateur.

Que faut-il comprendre dans tout ça ?

La vérité est sujette au point de vue du communicateur et aux distorsions des moyens de communication utilisés. La vérité n'imprègne pas tout ce qui est entendu, vu ou observé dans la vie et encore moins sur nos écrans d'ordinateurs. Pour être vraie, une communication doit être soutenue par la bonne intention du communicateur.

Selon Patanjali (Yoga Sutra I.7), l'expérience directe ou la communication par une personne bien intentionnée sont les meilleures formes de vérité. Dans ce monde en constante transformation, la Vérité réussira à dominer l'absurdité seulement si l'intention humaine demeure noble. Le yoga de l'expérience directe est un des meilleurs moyens de promouvoir la communication juste et la vérité éternelle.



Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du Yoga Centre à St-Hyacinthe. Formé en Inde, il est reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et spécialiste de l'enseignement des Yoga Sutra, 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

YOGA ADAPTÉ... ... POURSUIVONS AVEC LE YOGA AUX AÎNÉS

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Le chemin de la connaissance de soi, celui que nous indique le yoga, est le même pour tous. En résumé... il demande de fermer les yeux et de diriger notre attention vers l'intérieur. Il nous invite au retour vers le Soi qui habite notre cœur pour le découvrir, pas à pas.

Pour les aînés c'est toute une révolution, une ouverture sur l'inconnu s'ils ne s'y sont pas intéressés auparavant. Cependant, tout n'est pas perdu, à condition de le vouloir : de la réalité du corps physique et psychique vieillissant qu'il faut remettre tranquillement en mouvement à une vision de la vie en tant qu'énergie, conscience et paix. Un pas de géant.

C'est ce que le yoga propose aux aînés dans sa dynamique thérapeutique ayurvédique où le mouvement du corps entre dans la fluidité, imbibé de douceur, de calme pour se prolonger par le souffle et le silence dans une énergie paisible, et finalement parvenir à un état de plénitude.

Cela commence par le corps, oui, mais pas que ça !

La tendance actuelle, encouragée par les directives gouvernementales, est de proposer à nos aînés de bouger pour contrer les effets du vieillissement, un excellent message, mais est-ce dire que nous ne devons considérer que leur corps physique ? Aurions-nous oublié les ancêtres, les nôtres, qui nous ont transmis des valeurs, un art de vivre, une sagesse et témoigné plus encore par leur regard chaleureux ? Les aînés sont encore et toujours habités par toute cette richesse, et c'est sans doute une vie trépidante et le manque d'attention de l'entourage qui ont mis cette flamme en veilleuse. Aujourd'hui cet élan naturel de partage n'est plus d'actualité et le rôle des aînés dans la société se trouve par force relégué aux oubliettes.

Aidons-les à ranimer cette flamme...

Les techniques de yoga sont une source de renouvellement pour la révéler. Il est grand temps de cesser de restreindre le yoga à asana. Installons plutôt nos aînés dans un espace intérieur calme et profond qui va générer le mouvement du corps juste, adapté et les aider à développer un état méditatif. Respirations, visualisations, certaines phases de yoga-nidra, exécutées avant et entre les postures, créent une succession de vagues bienfaisantes qui enveloppent les pratiques d'asana d'une aura de confort. A l'intérieur de ce cocon, chaque pratique va favoriser un abandon progressif et dégager une énergie toujours plus vive de régénération, laquelle ne peut prendre place dans un mouvement mécanique. La dynamique se déroule comme un mala que l'on égraine, d'une pratique à l'autre, comme des perles qui se succèdent le long d'un fil ténu mais néanmoins solide, en lien avec la flamme qui reprend vie.

Le mental et l'état intérieur des aînés sont, dans cette dynamique, dégagés des impressions négatives du passé. L'énergie éveillée est remise en circulation puis par des pratiques appropriées orientée vers les différentes parties du corps et tous les plans, par le souffle, asana, mudra, pour leur permettre d'abord de bouger avec plus d'aisance et finalement entrer naturellement dans un état de calme tant souhaité par tous.

Chacune de ces personnes décide de son chemin de réalisation et ce chemin se concrétise selon sa vision du moment, en la libérant un peu plus à chaque séance de tout ce qui encombre son mental et la maintient hors de la route qu'elle s'est tracée. Elle se rapproche de l'essentiel, son espace personnel intime et sacré.

Une facette du Yoga qui progresse avec succès

Il est évident que ce succès nécessite d'envisager une adaptation de toutes les pratiques: observation, mesure et dosage permanents pour régler le rythme au diapason des possibilités des aînés. C'est un savoir et un savoir faire transmis par la science du yoga. Ceux-ci sont requis pour intégrer toutes les précautions d'ordre technique. Le respect est de rigueur et tient compte des manifestations physiques et psychiques liées au vieillissement et aux maladies possibles. Chaque personne est guidée dans des postures et pratiques techniques qui seront à sa portée et la conduira en toute sécurité vers un mieux-être sur tous les plans.

L'art du yoga participe à ce succès par la touche de raffinement dans la cohérence des pratiques et des modalités sur tous les plans. Elle est d'autant plus tangible qu'elle s'accompagne d'un enseignement à la fois chaleureux et rafraîchissant qui va toucher l'être de chacun et chacune. Des notes plus subtiles comme l'humour, la gentillesse, la tendresse, sont des qualités qui les aideront à traverser une transformation qui va au-delà du mieux être. Le chemin est long mais tellement passionnant.

Francine Cauchy, Swami Madhurananda

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

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

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





Faire l'opposé : les yamas et aparigraha : la non-avidité

Par Marshall Govindan

« Aparigraha », la non-avidité est l'opposé de « parigraha » qui signifie « s'accrocher à » et dont la racine est « graha » : accrocher. Cela nous donne un sens de la façon dont on peut atteindre quelque chose puis prétendre le posséder. Dans un des Yoga Sutras (2.39), Patanjali révèle énigmatiquement : « Quand on est établi dans la non-avidité, la connaissance illuminée du comment et du pourquoi de sa naissance arrive. » C'est parce que nous abandonnons l'avidité et l'attachement que nous commençons à nous identifier de plus en plus avec le Soi. Depuis la perspective du Soi qui nous place au-delà du temps et de l'espace, la connaissance des naissances passées et des tendances devient accessible. Nous ne sommes plus immobilisés par le courant établi et limité des désirs de l'égo. L'entrepôt des tendances habituelles profondément enracinées dans le subconscient devient accessible. Il est important de les voir avec détachement. Ceux qui, nombreux, ne les voient pas ainsi, sont vite dépassés par de telles mémoires.

La non-avidité inclut de ne pas fantasmer à propos de possessions matérielles, ni de convoiter des choses appartenant aux autres. Souvent les gens imaginent que si seulement ils pouvaient devenir soudainement riches, en gagnant à la loterie, en épousant une personne riche ou en gagnant sur le marché boursier, ils trouveraient une joie durable. C'est une façon de penser stupide. Se laisser tenter par de tels fantasmes ne fait que nous détourner de la source intérieure de la joie éternelle.

Nous sommes tous coupables de surconsommation et de gâchis. En effet, nous avons l'habitude de voler les ressources limitées de cette planète, non seulement des générations futures, mais aussi des pauvres qui ne peuvent se permettre de payer pour leurs nécessités vitales rudimentaires. En achetant aux compagnies qui retirent de la Terre ses ressources naturelles pour correspondre à la liste toujours grandissante des volontés des consommateurs, nous prenons littéralement la nourriture de la bouche des bébés mal nourris du monde entier. Ce n'est pas une exagération. Il faut environ 7,5 kg de céréales et 7 500 litres d'eau pour produire une livre de viande. Et l'industrie de la viande est responsable du quart des gaz à effets de serre qui cocotent la planète en direction d'une catastrophe environnementale. Si seulement la moitié de la population devenait végétarienne, nous pourrions éradiquer la faim et freiner le changement climatique. Cependant et malheureusement, le consumérisme et l'avidité infectent les

populations indigènes tout autour du globe. Environ 20 ans ont passé depuis que l'acteur Michael Douglas, dans le film Wall Street, a dit à une audience d'étudiants universitaires que « l'avidité était bonne » et a aidé à définir les buts et la philosophie de toute une génération. Par la suite, vous savez très bien ce qui s'est passé : la bulle internet, la bulle du marché immobilier, l'invasion de l'Iraq à cause de ses réserves de pétrole, la crise financière à Wall Street, tout cela à cause de l'avidité endémique. Dans les crises les plus récentes, le désir de « devenir riche rapidement » a été si envahissant que des millions de personnes ordinaires ont pris des crédits sur des maisons qu'ils ne pouvaient se permettre, en suivant le mantra « l'avidité est bonne ». La bulle financière résultante, qui a inévitablement éclaté en 2008, et le monde entier, particulièrement les pauvres, continuent d'en souffrir les conséquences. S'il y a quelque chose de bon à tirer de l'expérience de ces années avides, c'est la découverte par des millions d'entre nous des vertus de vivre simplement, sauvegardant, conservant et protégeant l'environnement, et oui la « non-avidité ». L'écologiste David Suzuki a récemment affirmé que « les coursiers de Wall Street « souffraient de maladie mentale » quand ils faisaient tout ce qui était en leur pouvoir pour obtenir plus de bonus et de retour sur les produits financiers, dupant les investisseurs pour qu'ils achètent ». Cette « maladie mentale » n'a rien de nouveau : c'est de l'« avidité ». C'est la déclaration non remise en cause et moralement neutre de l'économie disant que la croissance est bonne. C'est la force conductrice du capitalisme effréné. Il a continué en disant que si vous avez 2 millions de dollars à la banque et que vous recevez un autre million de dollars, votre bonheur n'augmentera pas d'un montant comparable. Mais si vous allez dans la forêt seul, que vous avez froid et faim et qu'on vous donne une couverture et quelque chose à manger, il y aura une augmentation significative dans votre bonheur. Cet exemple simple est sensé montrer la stupidité de garder de l'argent comme un magot alors que nous ne rendons pas compte que cela ne fait rien pour augmenter notre bonheur.

Le capitalisme, malheureusement synonyme d'avidité aujourd'hui, dirige le monde. L'objectif du capitalisme est de maximiser les profits des détenteurs du capital, qu'ils aient des biens durables comme des terres, des immeubles ou des équipements, des actifs intangibles comme des propriétés intellectuelles, du capital ou des obligations ou encore des actifs liquides, comme de l'argent et de l'or. Ceux qui ont un capital ont l'avantage spécifique de

pouvoir demander un loyer à ceux qui n'en ont pas et qui désirent utiliser leurs actifs. Ainsi, l'individu est encouragé à devenir le propriétaire de plus en plus d'actifs. Cela est basé sur une perspective matérialiste et l'hypothèse que « plus on a, plus heureux on sera ». Alors que le système capitaliste est contrôlé par les institutions et les individus les plus riches, nous ne pouvons pas simplement reprocher aux banques, aux multinationales et aux plus gros coursiers les conséquences désastreuses et si apparentes dans notre monde aujourd'hui : le changement climatique, la dégradation environnementale, l'aliénation sociale, le chômage largement répandu et les nombreuses crises dans le domaine de la santé et de l'énergie. Nous en sommes tous partiellement responsables si nous achetons en fantasmant que « plus on peut consommer, plus heureux on sera » ou que les choses matérielles apportent la joie.

Chacun de nous doit devenir responsable de sa propre avidité et contempler la véritable base du bien-être individuel en relation au tout. Non seulement ne pouvons-nous rien prendre avec nous, mais encore pourrions-nous revenir dans un monde bien pire que celui laissé. Nous pouvons projeter notre horizon temporel à des centaines d'années en avant. Dans quel genre de monde voulons-nous revenir? Et selon la loi du karma, si nous gaspillons ou thésaurisons ce qui nous est donné à la naissance, nous aurons beaucoup moins aux prochaines naissances.

Dans le Yoga, nous savons que le « bonheur » et le « malheur » sont simplement des vagues temporelles passant au travers du corps vital et que l'une suit les autres inévitablement, quelles que soient les conditions extérieures ou comment celles-ci changent. Alors, depuis la perspective de celui qui pratique le Yoga, ne s'identifiant pas avec les désirs et les aversions des corps physique, vital et mental, mais avec la perspective de son âme, de l'Observateur, du Témoin, du corps spirituel, seule existe la joie inconditionnelle. Et l'avidité, comme tous les désirs, encombre le chemin d'« Etre le Témoin ». Alors, le yogin abandonne l'avidité, le fantasme, l'imagination de combien il pourrait mieux se sentir si seulement il pouvait avoir un peu plus de ceci ou de cela. Et comme résultat, il ou elle gagne d'emblée la béatitude, garantie, en tant que Témoin du théâtre de la vie. La vie dans le monde continue, avec l'acceptation simple des défis de son karma; on est calmement actif et activement calme.

Quand on a un réel besoin à traiter, la non-avidité ne signifie pas que nous ne faisons pas d'efforts pour y répondre. Mais on fait cela sans se préoccuper de ce qu'il arrivera si on échoue. L'inquiétude crée seulement la confusion et consume l'énergie nécessaire pour accomplir les efforts requis. On fait cela avec une foi complète sous l'orientation

de son Soi supérieur. On voit les défis de la vie comme des opportunités pour cultiver la patience, dépasser la paresse, devenir courageux et développer l'équanimité, à la fois face au désastre comme face au succès.

La non-avidité ne nécessite pas de devenir ascétique ou de ne rien posséder, même si la pratique de l'ascétisme, du non-attachement radical, est un moyen puissant pour la réalisation du Soi. On peut pratiquer la non-avidité tout en ayant une famille, en combinant la non-passion et l'engagement social dans une non-avidité intégrale ou positive, laquelle permet de remplir ses obligations envers ses proches, ses amis et sa communauté. Plutôt que d'abandonner des choses, on cultive la générosité envers les autres. On atteint les autres avec compassion, en ne cherchant rien en retour. On partage avec les autres et on participe au jeu de la vie, en évoluant consciemment.

Comme on trouve la joie et le contentement dans le service envers les autres, l'avidité se dissout et le processus de transformation de soi s'en trouve renforcé.

Dans la pratique, on peut devenir des écologistes conscients en achetant seulement les choses dont on a vraiment besoin, qui sont bien faites, qui poussent dans notre région ou y sont produites, qui serviront longtemps et qui participent d'un système respectueux de l'environnement. En ce qui concerne la nourriture, choisissez ce qui pousse localement ou y est produit. Ce type de produits peut coûter plus cher à l'achat mais il coûtera moins cher à l'environnement, il contribuera à l'économie locale et à la résolution des crises énergétiques. Ou bien commencez à planter vos propres légumes.

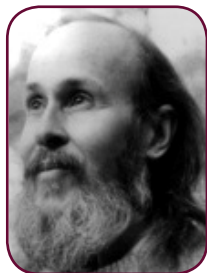
On peut « voter » non seulement par le biais du choix de son livre de poche, mais aussi politiquement, en soutenant les efforts dans la communauté pour recycler, utiliser des sources d'énergie alternative, investir dans des panneaux solaires, des systèmes plus efficaces et en utilisant les transports publics si l'on vit en ville. Si l'on vit dans un endroit sans transports publics, on devrait éviter de remplacer sa voiture, à moins que ce soit par une qui serait bien plus économe en terme d'énergie, non pas parce que l'ancienne a quelques bosses et ne semble plus nouvelle. On peut choisir de voyager seulement quand c'est vraiment nécessaire, choisir le covoiturage, organiser les trajets pour faire les courses à plusieurs et préférer le shopping qui sert une vie simple. Investir son temps et son énergie pour supporter une bonne vie qui est une vie simple est en accord avec le dharma - qui apporte la réalisation du Vrai, du Bon et du Beau. Que les crises auxquelles nous faisons face collectivement nous incitent à nous libérer de l'avidité, à partager, à trouver le contentement intérieur et à protéger

notre Terre des forces qui la détruisent. Pour nous et pour les futures générations.

Conclusion

En concluant notre discussion des yamas, j'ajoute ma plus sérieuse prière pour que, non seulement, ces cinq règles sociales yogiques, à savoir, ahimsa, ne pas nuire, satya, la vérité, asteya, ne pas voler, brahmacharya, la chasteté, et aparigraha, la non-avidité, soient adoptées par chacun – comme des moyens privilégiés de réaliser une vie heureuse, mais aussi pour que chacun fasse de son objectif la culture des vertus alliées telles la patience, la discipline de soi, la pureté, l'humilité, la sincérité et l'honneur. La fondation de toute culture qui a perduré au travers de l'histoire mondiale est la vertu.

Tous droits réservés. © 2011 par Marshall Govindan



Marshall Govindan est un yogi et un spécialiste dans la littérature des Yoga Siddhas de l'Inde, qui a pratiqué le Kriya Yoga de Babaji de manière intensive depuis 1969. Il est l'auteur du best-seller Babaji et la Tradition des 18 Siddhas maintenant publié en seize langues, ainsi que Le Kriya Yoga de Patanjali et les Siddhas, le Kriya Hatha Yoga : 18 Postures, La Sagesse de Jésus et les Yoga Siddhas, Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel, L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, et une revue trimestrielle : Le Journal de Kriya Yoga depuis 1994.

Depuis 1992, il dirige trois ashrams en Inde et en Sri Lanka, ainsi que l'Ashram du Kriya Yoga sur une propriété de 80 acres au sommet d'une montagne à St. Etienne de Bolton, Québec. L'ashram offre toute l'année cours, séminaires et retraites. Il a reçu le prix « Patanjali Award » de 2014 de la Fédération Internationale de Yoga

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

Les Potentiels et pouvoirs de l'âme dans son processus d'incarnation

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda

Alors que nous entamons la fin de l'année 2018, nous clôturons cette période par la célébration de Noël qui est – au-delà d'une fête d'incarnation de Jésus - un moment de reconnexion à notre être en tant qu'essence lumière, en tant qu'âme. Cette reconnexion nourrit l'être et donne force évolutive au corps, au cœur et à la conscience pour poursuivre son chemin évolutif terrestre.

Dans l'univers du langage symbolique de l'âme, l'image d'un jeune enfant qui vient de naître représente la dimension sacrée, pure et lumineuse de l'être rempli de potentialités. L'adulte qui regarde l'enfant grandir se prend à imaginer le déploiement le plus beau et grandiose pour son devenir futur. Mais ce que l'enfant deviendra une fois adulte n'est que la face visible de ce qu'il est dans son essence divine, c'est-à-dire en tant qu'âme incarnée, car au plan spirituel, l'accomplissement extérieur social ne signe pas nécessairement cette réalisation de l'âme.



À propos de L'âme

L'âme est cette énergie d'origine, source première de vie qui anime le corps. Cette énergie, lumière de vie, voyage d'en haut pour venir habiter le corps physique. Son but est d'évoluer à travers les contraintes de la matière, car grâce à l'expérience terrestre, l'âme a la possibilité d'amplifier sa lumière et sa joie dans la manifestation de ses qualités et pouvoirs.

Dans les textes sacrés de l'Inde, on réfère à cette flamme en soi qui ne s'éteint jamais, qui existe au-delà du temps et de l'espace mais qui est ici maintenant dans notre corps physique, cachée, dans le temple sacré du cœur.

Au plan spirituel, l'incarnation de l'âme est un grand privilège qui consiste à utiliser le corps, les sens et les habiletés personnelles pour la réalisation de l'âme. Comme on le sait, trop souvent, le savoir spirituel sur l'âme demeure caché et rangé dans l'ordre de la croyance religieuse, ce qui empêche plusieurs âmes de se déployer pleinement dans leurs incarnations. Elles sont bloquées par les croyances ou peurs du moi conscient, empêchant ainsi l'exploration et la reconnexion à la dimension spirituelle en soi. Les préjugés, les peurs, les mémoires douloureuses sont des facteurs qui empêchent le moi conscient de se rendre disponible à la voie (voix) de son âme, qui est un chemin d'harmonie et de plus grande unité avec soi et les autres...



La réincarnation / réincorporation de l'âme-

Le corps physique a une durée limitée. Le voyage de l'âme durant une période d'une seule vie terrestre ne suffit souvent pas pour que l'âme vive une expansion de conscience pour se réaliser. Selon les écrits orientaux, nous aurions la possibilité en tant qu'âme de vivre 108 vies dans un corps humain pour que l'âme se réalise pleinement. L'âme peut aussi s'accomplir en quelques vies seulement. Le nombre est variable selon le rythme évolutif de chaque âme.

Même si l'âme est à l'origine une énergie d'amour et de lumière, elle peut être endommagée par les différentes expériences terrestres. Les dommages faits à l'âme peuvent l'affaiblir et c'est pourquoi la première tâche de l'âme incarnée est de guérir certaines blessures de ses vies passées tels que des blessures de trahison, rejet, abandon, humiliation, injustice.

Sa guérison implique l'intégration ou l'apprentissage du pardon/réconciliation, de l'amour véritable, de la justice, de l'accueil ainsi que de la reconnaissance du divin en tout.

Une fois ces guérisons de l'âme effectuées, l'âme récupère de l'énergie perdue par les blessures et peut ainsi atteindre un autre niveau d'évolution et manifester ses facultés, dons innés et qualités spirituelles. L'âme gradue alors vers un nouvel état plus fort et lumineux, qui lui permet de canaliser son énergie vers son expansion et élévation verticale afin de se réaliser pleinement dans cette vie.

Ce processus de réalisation peut s'effectuer rapidement ou en plusieurs vies, cela dépend de l'intensité de la volonté personnelle. En effet, une fois que le je conscient canalise sa volonté personnelle vers sa divine réalisation, tout s'accélère et se concrétise plus aisément.

On retrouve cette volonté personnelle de réalisation dans les récits de saints ou encore dans le parcours de vie de Siddhârta devenu le Bouddha ou encore de Jésus devenu Christ, et qui sont des récits-

types illustrant l'atteinte de la réalisation de l'âme durant son incarnation.



Le Yoga et l'évolution de l'âme - -

Dans son essence, le yoga peut conduire à cette réalisation au plan de l'âme. Les yogis ont transmis des enseignements pour incarner la dimension divine de l'être, afin de réaliser l'âme sur terre et transcender ce qu'ils nomment le cycle des morts et des renaissances. Ils enseignent aussi l'art de se désidentifier du moi conscient, de la part visible en soi pour découvrir les potentialités et sagesse innées de notre âme. Toutefois ici en Occident, on s'en tient surtout à la partie horizontale et visible du yoga, à savoir les postures physiques qui détendent, étirent ou mettent en forme le corps. Bien que l'apport physique du yoga porte ses fruits et possibilités d'ouverture de la conscience, l'ignorance de l'âme et de la spiritualité demeurent.

Le yoga, c'est aussi l'art d'apprendre à reconnaître le divin en soi et de vivre en alignement avec cette force supérieure qui guide notre petit «je» conscient. Le moi conscient, rationnel, tend à rejeter ses ressentis profonds, ses intuitions et les connaissances dont a soif l'âme pour évoluer. C'est un drame de la condition humaine qui provient de l'excès d'identification au monde visible, au moi horizontal ainsi que du manque d'éducation sur l'âme qui génère aussi de la souffrance individuelle, sociale à l'échelle planétaire.

Que l'année 2019 apporte collectivement et mondialement lumière et divine connaissance. Que toute âme qui cherche la lumière soit libérée du joug de l'ignorance et trouve cette divine connaissance de lumière en Soi.

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



La méditation :

l'émergence naturelle de notre origine (1^{ère} Partie)

Par Sahaj Neel

Un pratiquant du yoga ou un aspirant à la libération serait, d'un point de vue à la fois technique et poétique, cette courageuse' personne acceptant l'invitation au voyage vers « l'ici et maintenant ». Voyage que nous savons au fond de nous pourtant sans « réel » déplacement. La méditation en représente un des piliers fondamentaux.

Méditer, l'espace libre à la sagesse innée

La sagesse innée libère. Nous vivons une période en grande mutation tant sur le plan matériel que sur celui de la recherche d'équilibre intérieur. Pour certains cette période est plus stressante que « ce passé où nous n'avions pas encore de portable, où les choses n'allaient pas si vite », pour d'autres elle est passionnante. En fait, qui que nous soyons, ces ressentis montrent la présence d'un processus intérieur naturel dont la fonction est de nous éclairer sur ce qui se montre à nous. Cette sagesse innée travaille à optimiser nos potentiels, à nous équilibrer, nous permettre de mieux gérer le quotidien autant dans ses aspects familiers et connus que dans ceux venant nous bousculer.

Débuter ou approfondir, sans cesse reprendre « refuge dans le dharma et ses dynamiques... de toute façon, répondre quotidiennement à cette aspiration : Chaque être aspire au bonheur et à l'apaisement. Chaque être mise une partie de ce bonheur sur l'assouvissement des sens, c'est un aspect de la vie², mais chacun sait aussi que le bonheur - qui fait que chaque 'heure' est « bonne » et ainsi acceptée - correspond à une autre forme d'épanouissement. Il s'enracine dans l'apaisement tel que le contentement et la possibilité d'être dans un lien bienveillant avec le monde, le monde en soi et autour. Il répond aux qualités dites supérieures de l'homme, une fois les besoins de base sécurisés. C'est ce que Marshall Rosenberg annonce dans sa psychologie humaniste, il y a ce qui correspond à nos besoins physiologiques, puis sociaux, puis en partie identitaires. Et, ensuite ce qui correspond à notre besoin de nous situer dans l'univers, la temporalité et tout autant l'absolu, la transcendance et l'immanence. J'aimerais ici le dire sous une autre forme, « activant les principes chimiques (ou alchimiques) profond en jeu dans la dynamique de raffinement du Yoga ou processus d'éveil à notre nature non-duelle. : Il s'agit à la fois de ce qui, en fait, nous permet de vivre le réel en sortant des conflits internes, nous permet d'accepter notre finitude et d'en faire quelque chose au quotidien (le dharma y répond) ; et, à la fois, de cultiver un

certain calme mental. Une fois celui-ci posé, apparaît alors ce cet espace s'extrayant des questionnements, du doute, du duel. Surgit spontanément cet espace vivant en nous qui sait, s'apaise et vit depuis cette absence de dualité fondamentale.

Méditer, un processus naturel homéostatique.

Dans cet ouvrage, par nos pratiques, nous voulons souligner ce processus-là, le soutenir et l'aider à s'épanouir en chacun. En effet, les méditations guidées sont un très bon vecteur de ce que nous pouvons appeler homéostasie. Ce terme médical désigne la dynamique psycho-physique inhérente à chacun rétablissant ce qui est atteint, ce qui dysfonctionne. C'est le mouvement qui nous garde en bonne santé ou nous ramène naturellement et sans notre participation consciente constante à cette santé globale. Il est tout autant juste de nommer ce processus intelligent 'créativité' ou encore 'nature spirituelle bienveillante'. Chacun de ces aspects est une version de ce qui, déjà en nous, soutient les fondations de notre être du plan physique au plan spirituel.

Ainsi, pour commencer, nous vous invitons à partir de cette perception saine, de la creuser ensemble quelque peu.

En quelque sorte le Bouddha Sakkyamuni, ou Gautama est un personnage de référence ayant fait ce même choix. Ainsi que le souligne Jacques Vigne³, il fut un des premiers méditant laïques puisqu'il prônait l'absence de Dieu et l'expérience comme variable principale à prendre en compte, son analyse et tenter de reproduire⁴. Cette base a été explicité d'après sa compréhension des causes menant tant à la souffrance qu'à la libération. Elle est formulée comme les quatre nobles causes à la pratique de la méditation menant à l'éveil.

Il s'agit de reconnaître ;

- La présence de la souffrance, ou des conflits intérieurs, de a frustration à les vivre, du sentiment de passer dans sa vie de façon étriquée et non épanouie.
- Du besoin et envie d'en faire quelque chose
- Qu'il existe une voie de libération de cela, faite de méthodes et proposition d'outils.
- De l'emprunter et la réaliser.

Ainsi, ce qui libère n'est pas la dépendance à qui que ce soit -Dieu, divinité, ...- ou quoi que ce soit - croyances, ...- mais bien l'entrée dans la voie de la libération de ce qui nous maintient dans des identifications restreintes. De cette façon il s'agit de mettre en pratique ce qui mène à l'autonomie et la responsabilisation dans le développement de cette voie et de ses résultats dans notre vie quotidienne. Ces éléments sont sources de grand bonheur, ou de Joie sans objet (Ananda) ainsi que d'attitude bienveillante naturelle (développée plus tard).

Méditer, soutenir l'équilibre de l'humain sur tous ses plans

L'humain constitue une unité psycho-physique (ou somato-psychique), il n'y a pas de séparation entre notre corps et notre esprit. Pour nous, cela ouvre déjà le champ à la spiritualité, à chacune et chacun de réfléchir sur ce sujet si intéressant. En effet, le dialogue corps-esprit nous surprendra toujours, au mieux la vie nous révélera encore et encore qu'ils sont les deux faces d'une même pièce, et pour investir cette image, qu'elle brille dès la naissance de « mille éclats ». Tout yoga s'appuie sur cette donnée en aidant le corps à aller mieux, l'esprit en bénéficie, et inversement l'état d'esprit, comme dit l'expression, implique rapidement le niveau énergétique corporel.

Maintenir ou retisser des liens harmonieux entre notre dynamique de pensées-émotion et le corps est un premier aspect. J'ai observé, tant intérieurement que lors des centaines de consultations de patients que j'ai suivis en psychologiquement, ou de « quêtesurs » que j'accompagne dans leur développement spirituel, que la souffrance parle avec précision. Elle donne l'indication précise que nos divers plans ne sont pas ajustés. Cela en soi est « normal » car tout équilibre est en fait un constant mouvement d'ajustement suite à ces deux facteurs : notre adaptation au monde environnant et à notre croissance. Ce qui est par contre intéressant est de concevoir que lors d'une avancée, d'une évolution (due à diverses facteurs relationnels, ou tout autre) nos différents plans ne peuvent que rarement s'ajuster de façon égale en même temps. Ce « en même temps » plus tôt rare constitue des états de grand bien-être, de créativité, de grâce aussi. La plus part du temps l'un des plans s'ajuste directement à l'expérience, quelques fois certains plans, et le ou les autres continuent l'ajustement dans le temps de façon « sourde ». Je vous laisse l'entière liberté ici de préférez parler en terme plans physiques, émotionnels, de chakras, de corps subtils, le propos ici n'est pas de définir ces plans, ils ne sont pas régis par les mêmes temporalités, certains travailleront peut être pendant la nuit (en rêve) pendant un repos, une coupure ou les jours qui suivent. Ainsi, la méditation est un vrai temps propice à l'ajustement harmonieux de nos différents plans ensemble. En créant cet espace libre de pensées (ou trop de pensées!) je libère

de la place pour cette magnifique orchestration! J'optimise son travail et aussi, sur un autre plan justement, je laisse les « karma » ou « samskara » s'épuiser d'eux-mêmes comme me l'indiquaient mon vieux maître tibétain.

Pour imaginer cela, le système endocrinien est l'exemple majeur ; Si en quelques secondes un stress propage des hormones toxiques, une relaxation fait augmenter le taux d'ocytocine, voire de DHEA, et ce pendant aisément également 6 heures. Pour imaginer et creuser encore notre thème, remarquons que l'homéostasie s'exerce déjà spontanément envers soi-même (chaque fois que l'on se soigne par exemple, ou évite ce qui est nocif, ...) et s'active parallèlement dans le lien avec les autres. Prendre soin des autres, ne pas vivre dans la concurrence mais dans le partage, ...la renforce.

Cela n'enlèvera rien au fait que, même avec ces bases, le monde nous présentera constamment des « défis », ne serait-ce qu'envers notre sérénité initiale. Ce qui peut être modifié n'est pas toujours le monde, mais notre façon de le prendre, de le gérer, de le traverser. L'équilibre est compris comme un jeu de balancier dynamique entre nos qualités inhérentes et la réalité de leur mobilisation. Revenons sur l'exemple de notre naissance. Le passage se fait autant avec la force et l'intelligence incroyable du cri et des premiers mouvements musculaires du nourrisson, de ces premiers regards et sourires, qu'avec le premier sentiment de vulnérabilité. Mais n'est-ce pas là toute la richesse de l'être humain ? Alors comment conjuguer l'ensemble de ces aspects ?

¹ Rappelons nous le terme Jiva en sanscrit.

² Le yogi sait que l'affinement des sens représente une des bases de son travail. Cela, pour le dire succinctement, la fin de percevoir plus clairement la réalité (de la vision conditionnée ou « maya » à déjà un mental plus satvique s'entraînant à passer d'un « manas » gérant le quotidien à un esprit lassant le champ libre au « samadhi », par exemple).

³ Jacques Vigne, Pratique de la méditation Laïque, Ed. Le Relié, 2018. Nous collaborons souvent pour transmettre la méditation à des groupes, notamment professeurs de yoga ou personnels du soin.

⁴ D'un certain point de vue cette approche est bien « scientifique » puisqu'elle vise à poser les mêmes conditions afin de reproduire les mêmes effets. Cependant elle va plus loin car elle inclut de façon concomitante de lâcher-prise intérieurement sur les attentes afin que les résultats puissent émerger à chaque fois depuis un espace hors égo, plus profond, plus efficace à long terme.



Sahaj Neel est l'auteure de « Journal d'une tantrika » Ed. Accarias L'Originel, Elle a été reconnue au sein de traditions pour transmettre les enseignements de ces voies d'éveil d'abord reçus pendant 30 ans auprès de maîtres authentiques du bouddhisme tibétain Vajrayana, en Inde à l'ashram de Ramana Maharshi, de Maha siddhas, de Shri Hanuman (Tantrisme, Cachemire, non dualité). Psychologue psycho-sociologie (Dr.), chercheuse internationale en Santé publique pour des gouvernements, a vécu en Asie et enseigné à l'université sur l'approche en sciences humaines santé comparative de ces deux continents.



YOGA POUR LE CERVEAU ET LE SYSTÈME NERVEUX

(Première partie: fondement, principes et intentions)

Nathalie Perret swami Dhyanananda

Le Yoga pour se libérer des fluctuations du mental

Selon Patanjali (Yoga Sutra I.2), le yoga est [la faculté de] diriger les activités du psychisme (B. Bouanchaud). L'essence de toute pratique de yoga est ainsi liée à notre psyché. Des effets thérapeutiques peuvent être observés au niveau du corps physique, mais ce n'est pas la finalité de la pratique du yoga.

Le yoga est une pratique de pleine Présence et d'Attention à ce qui est là, ici et maintenant. Toute expérience que nous vivons est liée à un ensemble de facteurs: nos gènes, notre environnement physique, nos émotions et sentiments, nos croyances, notre mode de vie, voire le hasard et le destin (karma)... Aussi il est vain de pratiquer dans un but préventif ou curatif. Le Yoga permet d'apporter plus de conscience à ce que l'on vit et de réaliser que tout est inter-relié.

Un chemin personnalisé dans l'Unité

Toute pratique de Yoga implique nécessairement le cerveau et le système nerveux, mais il s'agit de porter une attention plus spécifique sur les causes et les effets de la perception que l'on a de ce qu'on est en train de vivre. Tout est dans Tout.

Cette approche est basée sur le Yoga dans toute sa richesse, avec des pratiques adaptées aux besoins des personnes présentant des troubles neurologiques ou mentaux. Elle inclut des postures de Hatha yoga, l'alignement selon l'Aplomb (Noëlle Perez-Christiaens), des adaptations personnalisées de style Iyengar, des pratiques énergétiques (Tantra, Kriya ...), des visualisations, méditation...

La motivation pour développer cette approche est venue d'expériences personnelles (dépression, burnout, anxiété, déficit d'attention, hypersensibilité...), familiales (maladie d'Alzheimer, AVC) et professionnelles (sclérose en plaques, fibromyalgie, maladie de Lyme, de Parkinson, commotion cérébrale, bipolarité...), ajoutées à une grande curiosité scientifique (neurosciences, psychologie, Ayurveda).

Science et Yoga

Il est intéressant de noter que la sagesse traditionnelle pointait le mental comme la source de nos souffrances, ce qui est maintenant de plus en plus corroboré par les études scientifiques qui mettent en évidence l'interconnexion corps-esprit. Ainsi non seulement l'environnement (épi

génétique), mais aussi les pensées (effets placebo et nocebo), le stress et les émotions (psycho-neuro-immuno-endocrinologie) peuvent avoir un effet notable sur des pathologies physiques.

De plus en plus d'études scientifiques montrent les effets positifs de la pratique du yoga et de la méditation: des méta-analyses mettent clairement en évidence les bénéfices observés en cas de niveau élevé de dépression, d'anxiété, de fibromyalgie, de PTSD... (références sur demande). En particulier les effets de la méditation sur le cerveau sont maintenant largement étudiés (ainsi la neuroscientifique S. Lazard a montré que 8 semaines de pratique suffisent à changer physiquement des structures du cerveau).

Intentions

Le yoga est un outil inestimable pour se connaître et se libérer de la souffrance. Pour cela, il faut d'abord prendre conscience et accepter pleinement, sincèrement ce qu'on est en train de vivre: mal de tête, humeur dépressive, frustration de ne pas faire ce que l'on voudrait, peur de souffrir, pensées anxieuses... Puis on peut choisir de prendre les actions qui nous semblent appropriées: pratique de postures de yoga, techniques de purification, pranayama, yoga nidra, visualisation etc tout en lâchant prise sur le résultat. Il faut vivre le présent sans attente, sans attachement, sans refus, sans jugement, comme une expérience unique qui ne dure pas. Le yoga aide à mieux vivre sans nécessairement améliorer la santé: changer ce qui peut être changé et accepter ce qui ne peut l'être.

Principes directeurs

- Stimuler la circulation de l'énergie vitale (Prana) dans tout le corps
- Développer réceptivité, sensorialité (perception), et écoute de soi pour mieux ressentir, avec équanimité, ce qui apparaît dans le moment présent.
- Développer Attention et Présence pour observer ce qui est là au niveau physique (ex. tension, douleur), énergétique (ex. fatigue, chaleur), mental (ex. pensées récurrentes, croyances, jugements), émotionnel (ex. dégoût, tristesse, colère, joie, peur).
- Favoriser l'ouverture, l'éveil de la conscience

Comment le yoga agit-il ?

Il agit sur tous les systèmes, organes et tissus du corps physique, mais aussi aux niveaux physiologique, énergétique, psychologique et spirituel. Il permet de stimuler, détendre et d'harmoniser le fonctionnement du cerveau qui est capable d'évoluer et de se transformer (neuroplasticité). Le yoga agit aussi par l'intermédiaire du système nerveux autonome sympathique (action) et parasympathique (relaxation), grâce aux nerfs vagues qui relient tous les organes principaux au cerveau. Ainsi les manœuvres vagales peuvent aider à relaxer le corps (bâillement, stimulation du larynx, poids sur les globes oculaires, sur l'abdomen...) Les nerfs vagues régulent notre attitude de survie: ouverture sociale en état de détente, ou attitude de combat/fuite/figement en cas de danger imminent, d'où l'importance du yoga pour réduire les effets du stress. On a récemment démontré que 90 % des informations remontent vers le cerveau et non en sens inverse.

Autant l'attitude défensive instinctive est indispensable à la survie de notre espèce, autant le stress chronique récurrent est particulièrement néfaste à notre santé. Le yoga joue un rôle essentiel pour détendre le système nerveux et améliorer toutes les fonctions (cardiaques, digestives, hormonales, sexuelles, immunitaires...). Ainsi différentes techniques comme la relaxation musculaire, la méditation, les exercices respiratoires etc. peuvent amener le corps en état de repos profond, ce qui change les réponses physiques et émotionnelles au stress, comme cela a été clairement démontré par Dr H. Benson en étudiant des pratiquants de méditation transcendantale ("The relaxation response").

Observez l'effet de faire simplement trois profonds soupirs. Maintenant!!!

À suivre... Deuxième partie: mise en pratique



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

You Tube Notre chaîne vidéo Youtube :

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