

2019 Parution No 24  
Juillet | **GRATUIT**

Fédération Francophone de Yoga

# La revue Virtuelle

Écrit par des maîtres en Yoga

## Les chroniques du Yoga

Yoga Thérapeutique | Les Traditions du Yoga  
Inter-spiritualités | Sciences & Yoga | Âyurveda

- Svarupe : Notre nature véritable
- Du Bouddhisme au Hatha yoga
- Le royaume des cieux est en vous
- Le Chakra sacré
- La visualisation créatrice

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



**Coordonnateur**  
Swami Sai Shivananda  
Prés. FFY, Ph.D.

**Mise en page**  
Joëlle Leclair  
joleclair@hotmail.com

**Chronique Yoga & Traditions**  
Yogacharya D. Pineault

**Chronique Yoga & Âyurveda**  
Swami Madhurananda

**Chronique Science & Yoga**  
Nathalie Perret, Ph.D.

**Chronique Inter-spiritualités**  
Swami Christinananda, Ph.D.

**Chronique libre**  
Yogacharya Govindan Marshall

# Colloque Francophone inter-yogas MONTRÉAL



# 2019

**Le yoga & la méditation**

**Cégep Maisonneuve**  
3800 rue Sherbrooke Est

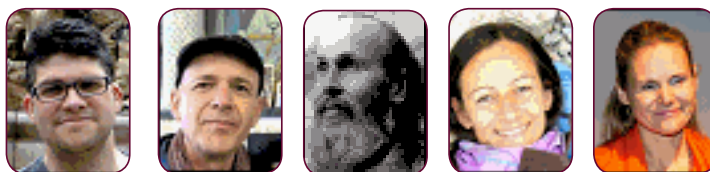
**Samedi 5 octobre**  
9h à 18h

**INSCRIPTIONS - INFORMATIONS**  
**Fédération francophone de Yoga**

**Tél. : 1 877 566-2276**  
**[www.federationyoga.qc.ca](http://www.federationyoga.qc.ca)**

**Programme et inscription :**  
**[www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2019.html](http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2019.html)**

**Nos conférencier(e)s 2019, des Guides d'exception**



## Svarupe : Notre véritable nature est-elle humaine ou spirituelle ?

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY

La tradition du yoga est vaste et elle vise l'amélioration des tous les plans de la personnalité, même si certains plans demeurent méconnus ou insoupçonnés par la plupart d'entre nous. Essayons d'y voir plus clair. Si je vous demandais «Quelle est votre véritable nature?», vous me répondriez sans doute: « Oh moi je suis mère de famille»; ou encore «Moi je suis une personne positive et travaillante, je suis patiente avec les enfants...»; ou même «Moi je suis dirigeant d'entreprise, ou mécanicien agricole»... Vous auriez certainement raison, mais aucune de ces réponses ne représenterait, selon le yoga, votre véritable nature. Le modèle de la conscience dont le yoga s'inspire est tiré de la doctrine du Samkhya, un des six points de vue (Sat Darshana) de la philosophie des Védas. Ce modèle du Purusha et de la Prakriti suggère qu'un objet ou un phénomène dont on veut valider l'existence, doit être d'abord observé pour confirmer qu'il est bel et bien manifesté. Prenons l'exemple de la découverte des planètes et des astres qui pour la plupart existent depuis des milliards d'années; nous ne savons que les planètes existent seulement si elles sont observées par les scientifiques. Avant que l'observation ait eu lieu, c'est tout comme si la planète n'existait pas. Il en est de même pour la récente découverte des ondes gravitationnelles, qui avaient été calculées par le célèbre physicien Einstein et dont l'observation et la découverte remonte à moins d'une décennie. **Ainsi c'est l'observateur, ou la capacité d'observation qui révèle l'existence des phénomènes manifestés.**

C'est bien beau tout cela mais qu'est ce que ça a à voir avec le yoga? **Le yoga nous promet la découverte de notre véritable nature. (Yoga Sutra I.3 - tada drastuh svarupe avasthanam)**

**Svarupe représente le concept de notre nature véritable.** Les découvertes de la conscience humaine se font généralement dans cet ordre. Le jeune enfant découvre qu'il est aimé par ses parents. Il apprend rapidement son nom et s'aperçoit qu'il est un petit garçon ou une petite fille. Ensuite il découvre qu'il a des frères et soeurs et des amis. À l'école primaire, il découvre la communication, l'écriture, le calcul et les bonnes relations humaines. L'école secondaire lui permet d'explorer divers domaines où il souhaitera devenir expert pour avancer dans sa vie future. Si le jeune adolescent est initié à une forme

ou l'autre d'éducation religieuse ou philosophique, il sera mis en contact avec la notion d'une intelligence plus grande que l'on peut nommer Dieu ou l'Énergie Universelle ou tout autre qualificatif approprié. Le jeune adulte peut s'identifier ensuite à une culture, à un mouvement politique ou écologique ou social qui exprime ses affinités et ses aspirations. Plusieurs vont fonder une famille, ou adopter des enfants et souhaiter que leur progéniture soit heureuse et épanouie. Ils vont vouloir du bien aux gens autour d'eux et vont chercher non seulement à résoudre les problèmes de la vie courante mais chercheront une voie d'épanouissement qui comblera leur besoins de bonheur et de paix durable. Cette première recherche de bonheur se fera au niveau matériel (bhukti) en espérant y trouver une satisfaction durable et constante. Évidemment, la déception nous attend au prochain tournant. Confronté aux difficultés de la vie, l'adepte de yoga entreprend alors une pratique lui assurant la santé physique et lui ouvre les portes d'une compréhension nouvelle de ce qu'il est véritablement. La personne authentiquement religieuse trouvera sans doute son réconfort dans sa compréhension ou sa communion avec Dieu ou avec ce qu'elle en comprend. Les règles ou suggestions de sa religion constituent un code de conduite qui l'amène vers le bonheur. La personne non religieuse continue quand même de cheminer, la vie se charge de lui fournir des occasions d'apprendre et de s'améliorer. **Si elle a la chance de pratiquer une discipline d'étude de soi (svadhyaya) ou la méditation (dhyana), elle trouvera, dans le calme intérieur qu'elle a su créer par ses pratiques, une petite lueur (jyothi), un sentiment d'une conscience plus grande que soi, qui n'est pas liée aux aléas de la vie ni aux lois de la matière et de la manifestations.** Pour un être humain qui réfléchit sur le sens de l'être, la vie ne peut pas se résumer au seul fait de naître et de mourir. Il peut et il doit obligatoirement y avoir autre chose de plus grand. Essayer vous-même d'imaginer le vide, d'imaginer le fait de ne pas exister et vous n'en serez sans doute pas capable. Einstein affirmait que la vie après la mort devait indéniablement exister, car la loi physique confirme que «rien ne se perd et rien ne se crée». «La somme de toute les énergies de l'univers demeure égale». Ainsi l'âme (l'énergie qui anime un être humain/Anima - mot latin qui se définit par: air, vie, respiration, principe vital, âme), lorsqu'elle quitte



le corps ne peut mourir, mais elle se transfère à l'univers sous une autre forme, demeurant sans doute une vibration spirituelle. Ainsi notre véritable nature serait-elle éternelle? Un peu comme si nous avions toujours existé et comme si nous existions toujours. L'univers est une intention en devenir et nous sommes, chacun de nous, une parcelle de conscience empruntée temporairement à l'univers pour animer notre corps. Nous sommes comme une goutte d'eau de l'océan spirituel qui, après avoir animé notre vie terrestre, retournera à la mer de toutes les consciences. Le yogi qui médite, finit par pressentir cette existence spirituelle au point où il est convaincu de cette présence, non pas seulement intellectuellement mais bien convaincu au plus profond de lui-même que l'être humain n'est pas isolé, ni seul dans la vie. Son histoire ne se résume pas qu'à un seul passage sans signification sur la terre, mais il conçoit que sa vie spirituelle représente un parcours de purification et d'amélioration qui l'amènera à retrouver la véritable nature spirituelle dont il est issu. De la volonté de l'esprit universel naît la manifestation de la matière. Ce n'est pas la matière qui crée l'esprit mais bien l'esprit «idéateur - générateur de pensée et d'énergie» qui assiste au spectacle de la matière qui se manifeste. Ainsi au niveau du cosmos, il y a une grande conscience (paramatma - ou encore un ensemble de lois universelles) qui assiste au spectacle. Au niveau personnel, il y a notre conscience individuelle (jiva atma) qui assiste au spectacle de vie que nous créons sur cette terre pour notre propre évolution personnelle. Le fait de reconnaître que la nature spirituelle est la source des toutes les manifestations matérielles, représente en quelque sorte la découverte de notre nature véritable - Svarupe. Elle ne s'exprime pas seulement en terme de vie humaine mais trouve toute sa signification dans la reconnaissance de notre source spirituelle commune et universelle. Cette reconnaissance de notre vraie nature est une source de joie (mukti) inépuisable, non-quantifiable et inaltérable. Celui qui puise à cette source n'aura plus jamais soif (Jean 4.14). Quand nous aurons compris cette vérité, la nature humaine s'en portera mieux. Om shanti!



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)

## Du Bouddhisme au Hatha-Yoga

### Laissons parler l'histoire

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda



**C'est en Inde que le hatha-yoga est apparu au cours du VI<sup>ème</sup> siècle de notre ère et après une longue période où, sur les traces de Bouddha et de ses enseignements, une évolution spirituelle remarquable s'est développée dans ce pays. La popularité de Bouddha est si grande que la méditation devient la principale pratique spirituelle du sous-continent indien. Le bouddhisme connaît une période de prospérité durant cinq siècles puis tranquillement s'achemine vers le déclin.**

#### QUE S'EST-IL PASSÉ?

Au long de toutes ces années le système bouddhiste évolue, se transforme et se divise. Deux voies s'y dessinent, l'une orthodoxe, l'autre plus libérale. À l'intérieur de celle-ci apparaît le tantra, lequel introduit des divergences entre les deux courants. Certaines pratiques tantriques ne font pas l'unanimité. Cette scission affaiblit le bouddhisme. Certains grands yogis (le yoga existe depuis plusieurs siècles) s'étonnent du manque de préparation pratique véritable à la méditation et projettent de réévaluer le système du Bouddha. Bien qu'ils estiment toujours que la méditation est la voie spirituelle la plus élevée, ils considèrent néanmoins qu'il est difficile d'y accéder sans s'y être préparé.

#### DU BOUDDHISME AU HATHA YOGA

Ce n'est qu'à partir du IV<sup>ème</sup> siècle de notre ère, suite au déclin du bouddhisme, que de grands yogis décident de purifier les enseignements tantriques, sélectionnant dans le système les méthodes qui permettent à l'adepte de se perfectionner et de cheminer vers la méditation selon une progression qui le respecte et préserve la noblesse du yoga.

Ce sont Matsyendranath et Gorakhnath et d'autres yogis, des gardiens de la tradition du yoga, qui conviennent alors de séparer le hatha yoga du reste. Yama et niyama qui figurent dans le système bouddhiste et dans le raja yoga de Patanjali sont éliminés. Pour eux, la maîtrise de soi, des règles de conduite et observances, ne sont pas à la portée de ceux qui ne sont pas établis dans l'harmonie au niveau de leur personnalité et peuvent même être sources de conflits. Gorakhnath a écrit quelques temps auparavant sur le sujet en langue locale mais c'est Swatmarama qui en fait la compilation en langue sanskrite dans le Hatha Yoga Pradipika comprenant : techniques, asana, pranayama et shatkarmas.

#### LE HATHA YOGA PRADIPIKA

Celui-ci insiste sur la purification du corps et de ses éléments comme préalable indispensable aux pratiques méditatives. Ce qui coïncide avec la démarche thérapeutique proposée par l'Âyurveda : diminuer les excès des doshas, donc des éléments qui les constituent, et renforcer les insuffisances au niveau des autres éléments, avec pour finalité une harmonisation sur le plan physique et sur le plan mental.

À cet effet, Swatmarama propose d'effectuer une préparation du corps par les shatkarmas, proposant six types de purification (neti, dhauti, basti, kapalbhati, trataka et nauli) pour éliminer les six types de déchets présents dans le corps. Ceux-ci sont de trois types : le mucus que l'on associe en Âyurveda à kapha en excès, les fermentations déclenchées par l'excès de vata et l'acidité reliée à pitta en excès. La pratique des shatkarmas, effectuée périodiquement, a pour effet d'amener les éléments vers un équilibre que l'on peut associer à la santé. Les fonctions se régularisent quand les blocages d'énergie sont levés et la méditation devient alors possible.

Il nous faut réaliser, d'une part, que les déséquilibres liés au développement des déchets dans le corps causent toutes sortes de désagréments au niveau des systèmes sous forme de manifestations plus ou moins anarchiques et des blocages d'énergie qui, une fois éliminés rétablissent leur harmonie. C'est ce que préconise l'ayurveda et c'est le rôle des shatkarmas en hatha yoga où ces techniques sont transmises actuellement dans les cours.

D'autre part, il est aisé d'observer que la méditation, sans cette purification, peut amener des états fort désagréables que l'on peut relier aux excès de déchets : frayeur (Vata en excès), irritation (Pitta en excès) ou inquiétude (kapha en excès) alors que la méditation devrait être une expérience paisible, sereine conduisant à la félicité. Ce qui explique que bien des personnes attirées par la méditation ont dû y renoncer faute d'y avoir été préparées. Leur impatience face au cinéma mental, à la montée des émotions, à l'impossibilité de trouver le confort physique dans la posture en sont les conséquences.

#### L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AUJOURD'HUI

Pas de pré requis (à part une autorisation médicale en certains cas) pour entreprendre une démarche évolutive en yoga. Avec la pratique d'asana et pranayama, adaptée et régulière, incluant celle périodique des shatkarmas, une harmonisation peut s'installer et permettre ainsi l'accès à la méditation.

---

*Francine Cauchy*, Swami Madhurananda

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

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

[www.institutvidya.org](http://www.institutvidya.org) | [francinecauchy@yahoo.ca](mailto:francinecauchy@yahoo.ca) | 450 281-1108



## Le royaume des cieux est en vous (partie 2)

Par M. G. Satchidananda

### À propos de l'entrée dans le Royaume des Cieux

«Il est plus facile à un chameau de passer par le trou d'une aiguille qu'à un riche d'entrer dans le Royaume de Dieu.» (Marc 10:25, avec parallèles dans Matthieu 19:24 et Luc 18:25.)

Cet aphorisme est imagé et humoristique, il montre la façon dont Jésus utilisait l'hyperbole et l'exagération. «On ne peut pas le comprendre littéralement, ce qui suggère que toute la discussion de la relation entre la richesse et le Royaume du Dieu doit être considérée avec circonspection : est-ce que Jésus veut dire littéralement que tout le monde devrait embrasser la pauvreté comme un mode de vie? La pauvreté et le célibat sont des aspects déterminants de la vie ascétique au début du mouvement chrétien. Les spécialistes du Séminaire sur Jésus croient que ces idées ne venaient pas de Jésus.» (The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?, page 223)

Cet aphorisme fait partie d'un ensemble d'aphorismes qui décrivent combien il est difficile pour ceux qui ont de l'argent d'entrer dans le Royaume de Dieu. Plus on détient de possessions matérielles, plus on risque de s'y attacher et par conséquent d'oublier le Royaume des Cieux. Dans les béatitudes, Jésus avait béni les pauvres, affirmant que la demeure de Dieu leur appartenait. Il indiquait probablement que l'on est plus proche de la Présence vivante du Seigneur dans la simplicité. Cet aphorisme reflète l'idée que l'attachement aux objets matériels nous empêche de réaliser la dimension spirituelle. (The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?, page 223) Ce ne sont pas les objets matériels eux-mêmes qui sont le problème, mais c'est le désir et les attachements qui nous font oublier la réalité du Royaume de Dieu qui nous entoure. C'est la tendance illusoire du mental à rêver, à s'inquiéter et à se préoccuper des objets, d'être absorbé par eux, plutôt que de vivre librement, de s'identifier avec la conscience qui brille en soi, dans la lumière. Il encourage aussi ses auditeurs à transcender la dualité du pauvre et du riche, de celui qui a faim et de celui qui n'a pas faim, de celui qui pleure et de celui qui est consolé, autrement dit les maux du

mental, par lesquels on s'identifie d'habitude avec le corps, le mental et les émotions. Il faut se purifier des désirs, afin de transcender l'idée de l'ego que je suis le corps et son attachement aux plaisirs corporels.

«Heureux vous qui êtes pauvres, car le Royaume de Dieu est à vous,

Heureux vous qui avez faim, car vous serez rassasiés,  
Heureux vous qui pleurez, car vous serez dans la joie.»  
(Luc 6:21, avec parallèles en Thomas 54, 69.2, 58 et Matthieu 5:3, 5:6.)

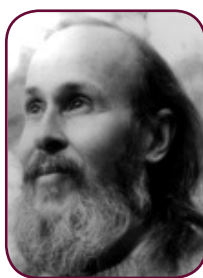
Les paires d'opposés utilisés dans ces béatitudes rappellent aussi la pratique du Yoga qui est le contraire de faire. Être calme plutôt que bouger, demeurer silencieux plutôt que parler, jeûner plutôt que festoyer, cultiver une conscience pure dans le silence mental plutôt que de permettre le bavardage mental. Avec une telle compréhension, nous pouvons transcender la conscience humaine ordinaire, la perspective de l'ego et accéder à la perspective de notre âme qui est faite de paix et d'une joie inconditionnelle, bref, la béatitude.

Dans les Sûtras du Yoga, Patanjali nous dit que: «Par l'austérité, les impuretés du corps et des sens sont détruites et la perfection obtenue.» Sûtra du Yoga II.43 (Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, p. 110.) Le yoga classique, tel qu'exposé par Patanjali, nous dit que nous sommes en train de rêver les yeux ouverts parce que nous ne nous identifions pas avec ce que nous sommes qui est la conscience pure, mais avec ce que nous ne sommes pas, nos rêves et les fluctuations de notre mental. Cette fausse identification du Soi ou témoin avec les manifestations de la nature (l'observé) est la cause principale de la souffrance et le problème central de la conscience humaine. Le Soi est le sujet pur et absolu et est perçu comme Je Suis. Mais dans la conscience humaine ordinaire, le Soi est devenu un objet : moi-même, une personnalité, un assemblage de pensées, d'émotions et de sensations sous l'emprise de l'ego qui prend le rôle du sujet. L'habitude de nous identifier avec nos pensées, nos émotions, nos sensations, c'est-à-dire l'égoïsme, est le mal quasi universel de la conscience humaine. C'est seulement

lorsque l'on cesse de s'identifier avec ces derniers par le processus du détachement et de la purification que l'on pourra réaliser sa vraie identité: le Soi. Selon Patanjali et les Siddhas, le Soi et le Seigneur ont un élément en commun, la conscience, et c'est par la réalisation de notre vrai Soi que nous pouvons aussi réaliser le Seigneur et demeurer dans Son Royaume. (Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, p. xxvi.)

### Un verre d'eau

Un verre d'eau, dans lequel on ajoute graduellement un peu de saleté, est une métaphore pour le mental d'une personne, conscience individualisée, dans lequel les expériences par les cinq sens sont accumulées. Lorsque l'on permet aux sédiments de couler au fond du verre, l'eau devient transparente. Ainsi, lorsque les mémoires et les tendances, vasanas, d'un individu ne sont pas activées par des irritants lors de nouvelles expériences similaires, il peut voir clairement la réalité de la vie, sans les distorsions mentales et émotionnelles nées de l'attachement et de l'aversion. Cela peut se produire durant la méditation, lorsque le mental est calme et tranquille. Par contre, même si les sédiments peuvent demeurer au fond du verre, ils peuvent être remués et brouiller l'eau encore et encore, les dépôts dans notre mental subconscient peuvent brouiller notre mental, lorsqu'activé par de nouvelles expériences. Ainsi, nous devons purifier notre subconscient en « lâchant prise » sur les attachements et les aversions et en nous rappelant de garder la perspective de notre vrai Soi, Celui qui voit, le Témoin, la Conscience Pure, la seule constante tout au long des expériences de la vie.



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)

**Marshall Govindan sera conférencier au colloque FFY 2019**

## Chakra Sacré ou l'art de naviguer avec grâce dans le flot de la vie.

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda

**Avant propos:** En cette période où chacun ressent le besoin de prendre du temps pour savourer la belle saison, voici un texte inspiré de mon ouvrage *Chakras évolution* (Ada 2018) pour honorer la grande force créatrice d'éveil et d'expansion en Soi.



Le chakra swadhisthana est ce « lieu sacré » en soi qui nous invite à savourer la vie pleinement et qui nous offre la possibilité de manifester notre nature véritable, créatrice et évolutive, en particulier à travers les émotions et la relation que nous établissons avec nous-mêmes. Ce chakra est un lieu de haut potentiel de transformation et d'évolution

personnelle - à condition bien sûr de cultiver la purification de notre dialogue intérieur.

Le chakra sacré situé entre le nombril et la partie supérieure du sacrum (environ deux pouces plus bas que le nombril) est associé à l'élément eau, symbole de mouvance et d'énergie créatrice. C'est dans le mouvement et l'émotion que nous évoluons. Alors, sur quelles eaux émotionnelles naviguez-vous dans votre vie?

Avez-vous tendance à faire de l'auto-sabotage, à vous déprécier, juger ou négliger vos besoins profonds au profit de tâches extérieures que vous vous êtes imposées?

Êtes-vous de ces personnes empathiques qui font passer les autres avant vous-même?



Vous sentez-vous coupable lorsque vous refusez de « rendre service », d'être disponible pour écouter les problèmes d'autrui?

Est-ce que vous avez tendance à vous dire : je m'occuperai de moi-même ou ferai des activités qui me plaisent lorsque j'aurais réglé ceci ou cela?

Ou encore : j'aimerais méditer plus souvent mais je n'ai pas le temps?

Considérez-vous que vous n'avez pas assez de valeur pour recevoir ce que vous voulez dans votre vie?

Finalement, vous est-il difficile d'identifier ce que vous aimez

vraiment et vous apporte une joie profonde, un bonheur durable ?

Si vous répondez oui à plus d'une de ces questions, il y a de fortes chances que vous vous retrouviez en baisse de vitalité, de joie de vivre, et surtout en dehors de l'expression de votre authentique Soi. Celui-ci est lié à votre essence divine, votre âme. Les besoins de l'âme doivent être comblés pour vivre une vie équilibrée, épanouissante, ce qui implique de savoir se donner du temps pour soi afin de se recréer, se ressourcer.

La tendance humaine à l'identification aux pensées et émotions lourdes telles que l'inquiétude, l'angoisse, la culpabilité, l'envie, le jugement, conduit à l'oubli de soi, au sentiment d'impuissance, alors que notre nature véritable a le pouvoir de dissoudre ces émotions et de les transmuter en émotions supérieures.



Ce n'est pas parce que vous pratiquez le yoga ou que vous êtes même professeur que vous échappez aux duperies du mental et des habitudes émotionnelles en provenances de modes humains réactifs... Les

gens qui œuvrent dans le mieux-être se retrouvent aussi en état de déficience énergétique s'ils ne travaillent pas suffisamment sur leur dialogue intérieur, à savoir ce qu'ils pensent et ressentent envers eux-mêmes.

Aussi, dans quel état ou avec quelle pensée vous levez-vous le matin ? Prêt à attaquer la liste de choses à faire ? Sur le pilote automatique du courriel, des messages textes et des tâches de toute sorte ?

L'harmonie, le bonheur, le ressourcement, la joie, l'appréciation et la gratitude sont de précieux moments qui se cultivent avec soi, ici maintenant, et qui permettent de nous refaire énergétiquement, émotionnellement, mentalement et physiquement.

Pratiquez des activités qui nourrissent profondément votre cœur, votre âme. Pratiquez-les tout autant que les activités «obligées» de votre journée. Détachez-vous de toute situation, pensée ou émotion qui nuisent à la manifestation des pouvoirs innés de votre cœur et de votre âme.

Au lever, prenez une grande inspiration en relevant le regard vers votre 3<sup>ème</sup> œil et connectez-vous à la lumière solaire. Imaginez celle-ci descendre sur vous et vous recharger de lumière, de vitalité et d'inspiration pour votre journée. Bénissez-vous, votre journée, les situations à venir. Invoquez la déesse Sarasvatî, afin qu'elle vous guide dans l'intégration de toute activité qui nourrira votre âme, (lecture,

écriture, poésie, danse, yoga, etc.)

Sarasvatî est la déesse de la créativité, de l'inspiration, de la célébration, de la vie, et de l'art de faire de sa propre vie une œuvre unique. Invoquez-la pour reprendre votre pouvoir et valorisation personnelle. Prononcez le mantra : Om Aim Saraswatiyai swaha

Affirmations

«Je me réapproprie mon pouvoir personnel.»

«Je valorise qui je suis.»

«J'accepte de recevoir de l'amour simplement pour qui je suis et non pour ce que je fais pour autrui.»

Passez un merveilleux été. 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.spiritualitedeletre.com](http://www.spiritualitedeletre.com)





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.

Sahaj Neel sera en tournée de séminaires cet été au Québec et sera conférencière au Colloque FFY 2019

## Vivre pleinement la joie de la conscience

du 21 au 23 Août  
Ashram de Kriya yoga Babaji

[https://www.babajiskriyayoga.net/french/enroll\\_form.htm](https://www.babajiskriyayoga.net/french/enroll_form.htm)

## Méditation et Étude des dharmas

Centre Soham yoga  
20 au 22 septembre

[Sophie@soham-yoga.com](mailto:Sophie@soham-yoga.com)

## La visualisation créatrice

Nathalie Perret swami Dhyanananda



L'imagination est une faculté innée du cerveau que tout le monde utilise de façon plus ou moins consciente. C'est aussi un outil mental très puissant utilisé probablement depuis « la nuit des temps », qui a été beaucoup étudié depuis une cinquantaine d'années.

La puissance de notre cerveau est souvent largement sous-estimée. Mais chaque personne possède une force créatrice intérieure qui peut être développée pour révéler toutes ses immenses possibilités.

### Description

La visualisation est une technique mentale qui consiste à former une image mentale stable dans l'esprit: imaginer un son, un objet, une émotion, une sensation, un scénario, etc. L'efficacité de cette technique est due au fait que le cerveau (inconscient) ne fait pas de différence entre une expérience vécue ou imaginée. Ce conditionnement mental permet de modifier nos perceptions et programmes mentaux néfastes (croyances profondes militantes) par des images ou scénarios autosuggérés plus bénéfiques.

Pour être efficace, la pratique doit provenir d'un désir précis et ardent de réalisation et apporter des bénéfices tangibles. Elle doit être régulière (la répétition renforce les circuits neuronaux), solliciter au maximum les cinq sens et les émotions (pour être le plus proche possible de l'expérience réelle) et l'objectif doit être considéré comme déjà réalisé (pleine intégration de la nouvelle réalité dans le moment présent).

## Applications

Cette technique présente un large domaine d'utilisations:

- Comme outil de développement personnel, elle permet d'attirer à soi ce qu'on désire vraiment (abondance, meilleure estime de soi...), ou de modifier des habitudes néfastes.
- Au niveau thérapeutique, elle permet de modifier des comportements nuisibles (troubles alimentaires, hypersensibilité, stress chronique, anxiété, dépression, dépendances...), réduire la douleur, les effets secondaires et favoriser la guérison.
- Au niveau sportif, elle est utilisée pour préparer les athlètes tant au niveau physique (améliorer les performances, l'endurance, les gestes précis...) que mental (concentration, motivation, discipline, mémorisation, attitude gagnante, confiance en soi...)

Selon le psychologue et pharmacien Émile Coué, l'imagination (plus que la volonté) permet de communiquer avec l'inconscient, qui est à l'origine de 80 % de nos états physiques et mentaux. Pour Dr Simonton, nos croyances profondes et notre attitude influencent nos émotions qui peuvent affecter notre état de santé et processus de guérison (système immunitaire). Le psychologue Carl Jung utilisait une méthode d'imagination active pour intégrer des éléments conscients et inconscients dans la personnalité humaine (voyages mythiques, conversations entre personnages intérieurs).

**Techniques: Il est essentiel d'apprendre à maîtriser ses pensées.**

La visualisation réaliste consiste à imaginer un scénario personnel basé sur sa vie quotidienne (film dans lequel on est scénariste, réalisateur et acteur principal).

La technique du jeu de rôle consiste à imiter le comportement d'une personne ayant une qualité que l'on souhaite développer.

La visualisation symbolique consiste à matérialiser les pensées sous des formes de la vie quotidienne, soit pour les faire disparaître (ex. poussière, gaz), soit, au contraire, pour intégrer des qualités à l'intérieur de soi (ex. douche, aimant),.... Les yantras (formes géométriques) et archétypes sont d'autres symboles pouvant être utilisés pour s'ouvrir à une autre réalité.

## Yoga

Du bouddhisme tibétain au Tantra ou au Raja Yoga, de nombreuses traditions utilisent des pratiques de

visualisations, le Yoga Nidra en étant une populaire application.

Pour le Yoga Vasishtha (Vedanta), le monde réel est une création de l'imagination, fait de conscience cristallisée ou d'énergie subtile que chacun maintient en place par la croyance en son existence. La visualisation peut être utilisée comme outil créatif de transformation

en permettant de se projeter en dehors du passé, du connu, en sortant des limites liées à nos expériences, nos souvenirs, nos conditionnements (rôles, personnalité, culture, éducation, religion).

Selon Swami Satyananada, la visualisation est reliée à Dharana, 6<sup>ème</sup> membre de la pratique qui mène au Samadhi (Yoga Sutra). Après la stabilisation du corps (Asana), du souffle (Pranâyama), des sens (Pratyahara), la visualisation permet de maîtriser le mental. En effet, améliorer sa capacité à visualiser permet de mieux «déconnecter» le cerveau sensoriel pour développer plutôt une expérience vivante (Dhyâna). C'est un état de perfection graduel qui se développe avec le travail du mental.

## Exercice

Visualisez une rose: imaginez précisément sa forme, sa texture, sa couleur, son parfum... Essayez de ressentir pleinement toutes ses caractéristiques, en maintenant l'attention vivante sur cette image. Si, en visualisant la rose, la qualité de l'expérience intérieure (sans les sens) devient semblable à l'expérience externe (par les sens), alors il s'agit de l'expérience vivante ou totale. La visualisation est une expérience: visualiser une rose consiste à être une rose. Ce n'est pas seulement une sensation, une illusion. Il s'agit de se transformer en rose (ou en nuage, en Bouddha, en Joie, ou en gâteau au chocolat!) par la force du mental.

## Quatre types d'expériences liées à l'imagination

- Vikalpa correspond aux images, pensées, fantasmes, peurs apparaissant spontanément dans le mental et dont on peut se libérer par la concentration et la méditation.
- Kalpna désigne la création mentale intentionnelle, délibérée. Par exemple, la tradition tantrique utilise la visualisation pour harmoniser les chakras, les cinq éléments, purifier le mental, se connecter à notre sagesse intérieure.
- Pratibha est l'inspiration, l'intuition visionnaire spontanée. C'est la véritable imagination créative vécue par Einstein, Mozart... et chaque personne emportée par un flot inspiré de créativité.

- Bhavana est la contemplation créative. L'expérience intérieure est amplifiée par la combinaison de la visualisation et d'une émotion ressentie profondément. Par exemple, dans le Tantra, la pratique est basée sur une conception de soi radicalement différente de l'expérience de soi ordinaire: on imagine le corps empli d'un mantra, de compassion infinie, ou bien composé de lumière...

### Co-création

La visualisation créative est une puissante ressource intérieure, qui permet de retrouver sa force créative, son intuition ou source de sagesse. Cette technique nous ramène à notre responsabilité et conscience de ce qu'on vit au quotidien. Bien sûr, on peut arguer que la visualisation est limitée par ce que notre esprit peut concevoir... Mais lorsqu'on lâche toute volonté de contrôle et qu'on s'abandonne à l'intelligence de la Vie, au divin, alors il n'y a plus de limites, plus de séparation entre ce qui est visualisé, la technique de visualisation, et la personne qui visualise... et il y a fusion totale.

Lorsque la pratique de la visualisation créatrice est complètement intégrée dans la vie quotidienne, alors se manifeste un état merveilleux de pleine co-création avec la Vie. On crée notre vie et nos expériences de vie par nos croyances, même sans rien faire. Pas besoin de s'attacher aux choses, ni de s'acharner! On peut alors choisir la façon de se laisser porter par le courant de la rivière de la Vie: sur un radeau, un bateau à moteur, ou en plongeant dans ses profondeurs...



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>