

2019 Parution No 23
Mars | **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

- Nirodha et la définition du yoga
- Le yoga à l' école
- Le royaume des ciels est en vous
- Les pouvoirs du chakra Vishuda
- L' advaita vedanta ou la non-dualité
- La méditation : Émergence naturelle de notre origine
- Yoga pour le cerveau et le système nerveux

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
Swami Pramod Chetan Udasin
Yogacharya Govindan Marshall

Colloque Francophone inter-yogas MONTRÉAL



2019

Le yoga & la méditation

Cégep Maisonneuve
3800 rue Sherbrooke Est

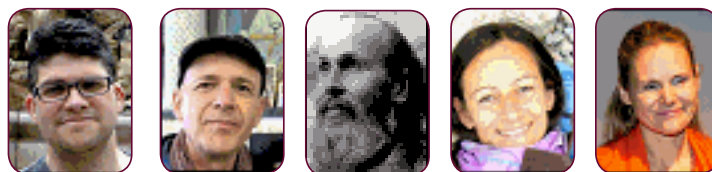
Samedi 5 octobre
9h à 18h

INSCRIPTIONS - INFORMATIONS
Fédération francophone de Yoga

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

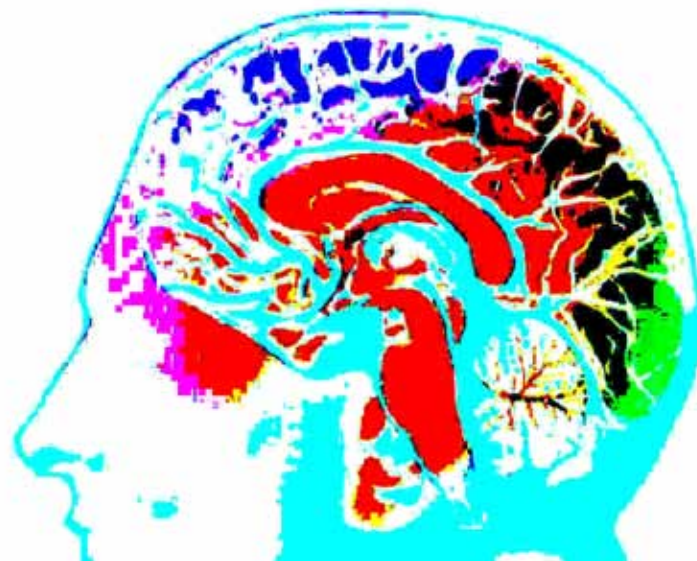
Programme et inscription :
www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2019.html

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



Nirodha et la définition du yoga

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY



Le mot nirodha est souvent utilisé dans l'enseignement du yoga, mais parfois mal compris, on l'interprète de plusieurs façons. Essayons d'amener un peu de lumière sur cette notion importante.

Dans le livre des Yoga Sutra de Patanjali, la notion de nirodha apparaît en tant que définition du yoga, dès les premières strophes: «Yoga citta vritti nirodha». Plusieurs auteurs traduisent cette phrase par: «Le yoga est l'arrêt des activités du mental». Il y a diverses façons de considérer et comprendre l'implication de cette définition.

1. Le yoga est une discipline visant la maîtrise du mental

Malgré que le yoga soit plutôt compris en Occident comme une discipline corporelle qui fait du bien et qui garde le corps en santé, le yoga dans sa définition classique, est une discipline pratique pour arriver à diminuer les activités du mental. La posture de yoga n'est pas effectuée pour la beauté esthétique de la pose mais plutôt pour libérer le corps de ses tensions, assurer une concentration de prana (énergie vitale positive) et favoriser l'apaisement du mental pour disposer le yogi à la méditation vers l'atteinte des plus hautes sphères de la réalisation personnelle. Enfin de compte le yoga cherche à unir l'individu à sa source, à sa véritable nature spirituelle. Le calme (nirodha) du mental (citta) est le premier pas de cette démarche.

2. S'agit-il vraiment d'arrêter le mental ou d'en contrôler les fluctuations ?

Le mot nirodha signifie littéralement «enveloppe». Il présuppose que les activités mentales seront enveloppées, contenues ou maîtrisées pour être au service du yogi au

lieu de constituer un obstacle à sa compréhension et à son cheminement. Pour la plupart d'entre nous, apprentis yogis, le fait de rechercher l'état de nirodha correspond plutôt à vouloir «orienter» les activités mentales, apprendre à les «concentrer» en un seul point (ekagrata) et réussir éventuellement à «utiliser les activités mentales positives» pour notre avancement sur le chemin du yoga vers l'atteinte des états de conscience plus élevés.

3. Nirodha représente l'aboutissement de la maturation du mental.

La tradition classique du yoga reconnaît quatre états qui précèdent l'accès à nirodha: Il y a d'abord kshipta: l'état de dispersion totale qui correspond à l'effolement lorsque nous perdons complètement le contrôle face à une situation désespérée. Mudha est l'état opposé de lourdeur excessive où le mental tellement amorphe n'est plus apte à réfléchir correctement. Vikshipta représente l'état mental alternant entre des épisodes de clarté et des rechutes d'agitation ou de lourdeur, c'est l'état fréquent dans lequel l'humain moyen se situe habituellement. Ekagrata est le début de la solution vers la clarté mentale; c'est l'état où l'individu devient apte à se concentrer sur un seul (eka) point à la fois, il est ainsi capable d'orienter ses sens et d'utiliser son activité mentale pour éclaircir son état d'esprit et élever son niveau de conscience. Enfin, nirodha est le niveau mental le plus élevé qui se traduit par une maîtrise des activités mentales vers l'atteinte des buts les plus nobles du yoga. Par la pratique du yoga, le mental passera d'un état nébuleux à un état de clarté pour ensuite, grâce à la méditation, devenir parfaitement limpide comme un diamant et laisser la «perception pure» percevoir la réalité sans entrave. Le yogi capable d'un tel discernement arrivera éventuellement à la

plus haute réalisation, celle de comprendre parfaitement les trois mondes dans lequel il évolue: le monde physique manifesté; le monde vibratoire de la pensée, de l'intellect et du rêve; et enfin le troisième monde spirituel non manifesté, source de toute vie et de toute réalisation. Mon professeur disait que toute bonne pratique de yoga devrait nous rapprocher de nirodha. En y réfléchissant d'avantage, nous finirons sans doute par comprendre le message essentiel que nous livre la tradition: le yoga est avant tout une discipline du mental!

Le yoga à l'école... Entrevue avec Francine Cauchy

Formatrice de yoga pour enfants au Québec depuis 2006, Mme Francine Cauchy a été enseignante et directrice d'école en France. Depuis 12 ans, elle partage son expérience avec des centaines des professeurs de yoga qui ont eu la chance d'apprendre auprès d'elle. Aujourd'hui, elle nous parle de l'enfant, du yoga à l'école et de son livre paru récemment.

Par Valesca da Costa Gehrs

Comment êtes-vous devenue professeure de yoga pour enfant ?

Ma première expérience d'enseignement du yoga aux enfants a eu lieu en milieu scolaire. C'est à partir de cette expérience que je suis devenue formatrice. J'étais à la fois professeure de yoga et enseignante en France et je vivais un contexte difficile avec mes élèves; il me fallait les aider à éliminer des choses négatives qu'ils avaient enregistrées l'année précédente. J'avais besoin de faire quelque chose pour qu'ils aient une meilleure image d'eux-mêmes et de l'école, et une bonne relation avec l'enseignante que j'étais. Le yoga a été ma solution, et cela a fonctionné.

Plus tard, après en avoir demandé l'autorisation étant donné le système hiérarchique dans lequel j'évoluais, le yoga a été naturellement inclus dans le projet de l'école. J'étais alors directrice et enseignante, et j'ai pris en charge l'enseignement du yoga dans toutes les classes. J'ai vu rapidement les effets bénéfiques du yoga à la fois sur les enfants qui s'en rendaient compte et les appréciaient, et sur l'ensemble de l'école. L'ambiance générale était plus calme et les enfants plus disciplinés, plus attentifs en classe.

En fait, le projet a eu un succès fantastique. Tout le monde aimait ça. Mes collègues enseignants, mes supérieurs hiérarchiques, les parents, tout le monde trouvait ça super parce que les enfants étaient plus calmes, mais surtout parce qu'ils étaient plus attentifs.



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

À quelle époque était-ce ?

Cela a commencé il y a plusieurs décennies. L'expérience s'est répétée par la suite lorsque mes collègues en exprimaient le souhait, jusqu'au début des années 2000.

Quels sont les principaux bienfaits du yoga pour les enfants ?

Tout le monde demande aux enfants d'être calmes. C'est vrai, le yoga les calme. Ce n'était pas tout à fait ce que je voulais au départ. Pour moi, un enfant qui ne bouge pas, un enfant sage, ce n'est pas ce qui m'intéresse dans le yoga pour enfants. Ce qui m'intéresse, surtout, c'est que l'enfant exprime qui il est, qu'il canalise son énergie positivement dans ses apprentissages, quand il est à l'école, bien sûr, mais également pour lui-même, pour être bien dans sa peau et bien avec les autres.

Et cela passe par les postures, la respiration et toutes les pratiques de yoga en classe ?

Oui, tout à fait. Toutes les pratiques de yoga restent les mêmes, que l'on s'adresse à des adultes ou à des enfants, mais elles sont adaptées aux enfants, que ce soit en classe sur chaise ou sur tapis, surtout pour les plus petits. Plus ils grandissent, plus on utilise des postures d'adultes. En revanche, les modalités de pratique varient selon l'âge. Elles sont plus dynamiques quand ils sont petits parce que leur système ostéo-articulaire est en croissance et qu'il serait dangereux de tenir les postures. Par conséquent, tout est dynamique. Puis, tranquillement, les postures statiques prennent place au fur et à mesure qu'ils grandissent. Pour la respiration, c'est pareil, il y a des modalités d'intégration, à savoir qu'avant huit ans c'est la respiration naturelle. On ne leur demande rien d'autre. On commence les pratiques de respiration à partir de huit ans, et ce n'est que vers onze ou douze ans qu'on commence à introduire la synchronisation entre la respiration et les postures, mais là encore, on ne les oblige pas à le faire, on leur demande surtout de bien respirer en tout temps.

Quelle serait la meilleure approche pour les adolescents ? Il me semble qu'eux aussi ont besoin de yoga.

Je pense qu'ils en ont besoin au même titre que les autres. En fait, il faut les motiver à pratiquer. Que demandent les jeunes ? Que ça bouge. Alors même s'ils sont en âge de faire des postures d'adultes, c'est-à-dire des postures statiques, on leur offre un yoga dynamique avec des séquences de postures qui bougent et qui les font se sentir bien et... contents. Il faut

aussi varier les postures pour que ça reste intéressant pour eux. À un moment donné, ils ont envie de ralentir, comme tout le monde. Alors, tranquillement, on peut glisser des postures statiques, une, deux, trois... Ils commencent alors à y prendre plaisir et toutes les pratiques prennent leur place, comme les respirations et les visualisations qu'ils adorent et qui font appel à leur imagination, tout en leur permettant de se créer eux-mêmes à partir de ce qu'ils sont à l'intérieur et de créer leur vie. Toutes les techniques sont importantes pour les adolescents.

Et la relaxation ? J'imagine que c'est plus facile à travailler avec les ados qu'avec les petits qui bougent tout le temps ?

Cela change très vite pour tous. C'est vrai qu'au début, avec les petits, il faut que ça bouge. On ne les empêche pas de bouger non plus en relaxation, mais ce que j'ai constaté c'est que très rapidement ils ne bougent plus et qu'ils y voient un intérêt. Je dirais même qu'ils adorent toutes les petites visualisations parce que cela fait appel à leur imagination. Cela leur plaît beaucoup.

C'est d'ailleurs un peu la même chose pour tous, que ce soit pour les tout-petits, pour ceux d'âge primaire ou pour les ados. Il faut faire attention à ce que la relaxation soit très courte au départ, car il est vrai qu'ils peuvent au début considérer que «c'est plate» et le dire, surtout les petits, qui ont l'impression qu'on les envoie dormir. Donc, il ne faut absolument pas qu'une image négative de la relaxation se crée. Comme c'est un court moment de repos, ils s'y plient et l'apprécient. Tranquillement, on peut en allonger la durée.

C'est la même chose à tous les âges, même pour les adolescents. Au début, ils peuvent trouver ça ennuyeux de s'allonger pour relaxer, mais quand ils voient ce qui se passe, qu'en fin de compte on fait des choses intéressantes pendant la relaxation, ils aiment ça. C'est à nous d'être créatifs pour leur donner envie d'aimer ça. On peut aussi les faire participer, leur demander de nous dire ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas et les écouter, car cela fait aussi partie du yoga.

De plus en plus, certains pays adoptent le yoga à l'école. Même si, au Canada, on n'en est pas encore là, dans l'Ouest canadien, certaines commissions scolaires offrent des formations aux enseignants qui veulent pratiquer le yoga et la méditation de pleine conscience en classe. Comment cela se passe-t-il au Québec ?

Au Québec, on commence à y penser depuis déjà un petit moment. J'ai la responsabilité de ce projet et je suis très motivée parce que j'ai déjà utilisé et intégré le yoga à l'école en France, même s'il ne faisait pas partie des programmes à l'époque.

Ici, l'idée fait son chemin depuis quelques années puisque des professeurs formés au yoga pour les enfants interviennent dans les écoles ou les CPE qui en font la demande. Et l'exemple du système éducatif italien et français (et d'autres encore) nous encourage à mettre ce projet d'intégration sur pied au Québec de manière plus systématique.

Le grand intérêt pour les enfants, et en fin de compte pour leurs facultés d'apprentissage, c'est de pouvoir découvrir et consolider la capacité de concentration qu'ils ont en eux. Mettez-les sur un jeu qui les intéresse et plus rien n'existe que ce qu'ils font. Ils ont donc cette capacité d'attention; il s'agit simplement de les amener à la développer.

De plus, le yoga permet de canaliser l'énergie de ceux qui sont les plus remuants ou parfois même hyperactifs, et de dynamiser ceux qui sont avachis sur leur bureau et qui ont l'air de dormir quand ils sont en classe. Cela veut dire qu'ils ont besoin de développer une énergie et de la mettre au service de leurs apprentissages. Le yoga leur permet de faire cela.

En quoi consiste le projet de yoga à l'école, dont vous êtes responsable, à la Fédération francophone de yoga ?

Pour l'instant, j'en suis à construire un programme de façon à ce que les professeurs de yoga qui se rendent dans les écoles soient informés, entre autres, de ce qu'est l'école québécoise, du programme d'éducation et de tous les aspects de la croissance de l'enfant. Par ailleurs, les enseignantes, les éducatrices et le personnel intéressés par la formation auront une bonne base en yoga et dans toutes les pratiques. Actuellement, nous sommes à la recherche de personnes-ressources qui pourront nous aider dans ce projet, le but étant de faire reconnaître ce travail autant au Québec qu'au Canada.

Les responsables des écoles pourront alors être assurés des compétences du professeur de yoga pour enfant avant de l'engager ?

Tout à fait. Il s'agit d'une formation professionnelle spécialisée qui sera certifiée par la Fédération francophone de yoga, basée sur la laïcité, le respect de l'école, le respect du cursus scolaire et des programmes. En lisant les programmes sur le site Web du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, j'ai

pu constater que les compétences transversales développées en yoga — telles que l'attention, la concentration, la mémoire, la connaissance de soi, l'ouverture vers les autres, etc. — sont tout à fait bénéfiques aux apprentissages. Il faut également savoir que les bienfaits du yoga, toutes pratiques confondues, sont prouvés scientifiquement et que d'innombrables études existent à ce sujet.

Pour terminer, parlez-nous du livre que vous avez publié, le Guide pour aider l'enfant à grandir, réussir et s'épanouir, dans lequel vous proposez des routines simples de yoga. À qui s'adresse ce livre ?

Il s'adresse à tous ceux et celles qui s'intéressent aux enfants et à leur devenir et qui ont envie de faire des exercices avec eux. C'est important, car actuellement on ne voit aucun enfant sans une tablette. Je ne dis pas que la tablette est inutile, mais je me dis qu'à longueur de temps cela a des effets néfastes, et les études sont là pour le prouver. Il faut aider les enfants à en sortir parce que cela les amène avec le temps à être de plus en plus dispersés, éparpillés; ils manquent d'attention et de concentration.

Le yoga leur permet de se reconnecter avec leur corps, avec la personne qu'ils sont, de revenir dans la réalité et de reprendre contact avec les autres. Le monde en a besoin.

Pour savoir plus sur le travail de Francine Cauchy:
www.institutvidya.org

1. CAUCHY, Francine. Guide pour aider l'enfant à grandir, réussir et s'épanouir, Éditions Vie, 2017, 152 p.

Pour suivre le projet de yoga à l'école de la Fédération francophone de yoga, consultez la page "Yoga-santé pour les enfants du Québec" sur Facebook : [facebook.com/yogasanteenfantsquebec/](https://www.facebook.com/yogasanteenfantsquebec/)

Valesca da Costa Gehrs

Professeure de yoga pour enfants certifiée par la Fédération francophone de yoga

www.apprendreagrandir.ca

<https://www.facebook.com/apprendreagrandir/>

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



Le royaume des cieux est en vous Ou pourquoi votre mental est comme un verre d'eau (partie 1)

Par M. G. Satchidananda

Comme mentionné dans l'introduction de mon livre, La sagesse de Jésus et des Yoga Siddhas, avec la découverte de plusieurs nouveaux documents originaux dans le désert du Sinaï et avec l'utilisation des méthodes modernes d'analyse de textes par des chercheurs libres de préjugés institutionnels, la plupart des spécialistes de la Bible s'entendent aujourd'hui sur les divers niveaux d'authenticité des livres du Nouveau Testament de la Bible :

1. Ce qui représente probablement les vraies paroles de Jésus citées dans les Évangiles de Matthieu, Marc et Luc, mais consignées plusieurs décennies plus tard.
2. Ce qui représente probablement des interpolations des paroles attribuées à Jésus par des sources inconnues.
3. Ce qui a été dit à propos de Jésus ou de ses enseignements par d'autres, Paul par exemple, dans ses lettres, qui constituent presque tout le reste du Nouveau Testament et qui ont servi d'assise au dogme des débuts de l'Église.

Que révèlent les paroles du premier niveau à propos de Jésus et de ses enseignements? Au sein du christianisme et dans la compréhension populaire de Jésus et de ses enseignements, jusqu'à quel point ses paroles des deuxième et troisième niveaux ont déformé ou rendu obscurs ceux du premier niveau ? Dans le chapitre 5 de mon livre, nous étudions les aphorismes que les 200 participants du Séminaire sur Jésus ont établi comme issus directement de Jésus lui-même. Dans ce processus, les réponses à la première question apparaîtront particulièrement évidentes. Les autres questions trouveront leurs réponses surtout dans le prochain chapitre.

Les aphorismes dont il est question ici ont été choisis parmi les plus authentiques attribués à Jésus par les spécialistes du Séminaire sur Jésus. Ils seront également comparés aux aphorismes des Siddhas du Yoga, afin d'approfondir la compréhension de leur source d'inspiration commune.

Le Royaume des Cieux

Malgré l'accord des spécialistes à savoir que Jésus parlait souvent du Royaume des Cieux ou du Royaume de Dieu, la question qui se pose est de savoir si de telles paroles font référence à l'intervention directe de Dieu sur l'avenir, c'est-à-dire la fin du monde et le jugement dernier, ou s'il employait ces termes en référence à quelque chose qui était déjà présente, mais insaisissable. Les participants du Séminaire sur Jésus ont été portés à croire que Jésus comprenait le Royaume des Cieux ou de Dieu comme présent, mais difficile à percevoir. Ils n'ont pas cru qu'il faisait référence à une vision apocalyptique très répandue parmi les anciens prophètes, les écrivains juifs et les pères de l'Église tels que Paul et l'auteur de l'Apocalypse. Cette conclusion trouve sa confirmation dans les paraboles principales qui ne reflètent pas une vision apocalyptique de l'Histoire. Parmi ces principales paraboles, on trouve le bon samaritain, le fils prodige, les invités, les ouvriers de la vigne, le gestionnaire perspicace, l'esclave incapable de pardonner, le juge inique, le levain dans la farine, le grain de moutarde, la perle de grande valeur et le trésor caché.

La parabole du grain de moutarde exprime sa vision du Royaume des Cieux et les spécialistes l'ont évaluée comme une des paraboles que Jésus a dites en toute probabilité.

Les disciples demandent à Jésus : « Dis-nous à quoi ressemble le Royaume des Cieux. » Il leur dit : « Il est semblable à un grain de moutarde, le plus petit de tous les grains, lorsqu'il tombe dans une terre labourée, il devient un grand arbre où s'abritent les oiseaux des cieux. » (Thomas, parole 20, avec des versets parallèles dans Marc 4:30-32, Luc 13:18-19 et Matthieu 13:31-32.)

La métaphore du grain de moutarde (connu pour sa petite taille) est considérée par les spécialistes comme un bon exemple de la façon dont Jésus envisageait le Royaume de Dieu : modeste, commun et omniprésent, plutôt qu'impérial. Ceux-ci font remarquer que le majestueux cèdre du Liban (Ézéchiel 17:22-23) et l'arbre apocalyptique de Daniel (Daniel 4:12, 20-22) étaient les métaphores traditionnelles pour décrire la demeure de Dieu. Jésus se moque légèrement de la tradition établie avec son choix du moutardier. C'est aussi antisocial

dans le sens où il encourage les contre-mouvements et ridiculise la tradition établie. La version de Thomas est considérée comme la plus proche de l'originale, car toutes les versions des évangiles synoptiques décrivent le moutardier comme le plus grand arbre de toutes les plantes du jardin, accommodant ainsi le thème de l'arbre apocalyptique de la Bible hébraïque et en prenant le contresens du message originel de Jésus. (*The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?*, pages 484-5)

La parabole du levain dans la farine nous enseigne aussi sur le Royaume des Cieux et sur ce qui nous permet de voir la manière de renverser notre nature humaine.

«Le Royaume des Cieux ressemble à du levain qu'une femme prend et cache dans cinquante livres de farine, jusqu'à ce que la pâte soit toute levée.» (**Matthieu 13:33, parallèles en Luc 13:20-21 et Thomas 96.**)

Selon l'avis des participants du Séminaire sur Jésus, cette parabole transmet, en une seule phrase, la voix de Jésus aussi évidente que n'importe quel ancien document. Il utilise trois images d'une façon qui a dû beaucoup surprendre son public. Cacher le levain dans la farine est une étrange façon d'exprimer l'idée de mélanger les deux ingrédients. Cela implique que Dieu nous cache intentionnellement son Royaume. La surprise augmente quand Jésus souligne qu'il y avait cinquante livres de farine. Dans Genèse 18, trois hommes, des messagers de Dieu, apparaissent à Abraham et promettent à lui et à sa femme qu'elle va bientôt avoir un enfant malgré son âge avancé. Pour cette occasion, Sarah est chargée de préparer des gâteaux avec cinquante livres de farine pour donner aux invités célestes. Cinquante livres de farine doivent être une quantité appropriée pour célébrer une épiphanie (grec – l'apparition; phénomène miraculeux), une manifestation visible de Dieu, bien qu'indirecte. La troisième image est le levain vu comme un symbole de corruption par les Judéens. Pour célébrer la Pâque, le pain est cuit sans levain. Dans un surprenant renversement des associations habituelles, ici le levain représente non pas ce qui est corrompu et impie, mais le Royaume de Dieu. Selon les spécialistes du Séminaire sur Jésus, c'est une stratégie typique de Jésus (**The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?**, page 195). Le fait que Dieu nous cache intentionnellement son Royaume est une des cinq fonctions du Seigneur, à savoir l'obscurité selon le Saiva Siddhanta (voir plus loin). Ce qui nous oblige à le chercher et à surmonter l'illusion du monde.

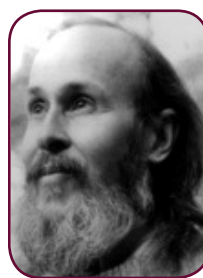
Dans Sa Grâce, je suis né;
 Dans Sa Grâce, j'ai grandi;
 Dans Sa Grâce, je me suis reposé dans la mort;
 Dans Sa Grâce, je me suis trouvé dans l'obscurcissement;
 Dans Sa Grâce, j'ai goûté au nectar d'ambrosie;
 Dans Sa Grâce, Nandi (le Seigneur) est entré.
 (Thirumandiram, verset 1800)

Thomas 113 nous dit que le Royaume des Cieux est déjà présent, mais qu'on ne le voit pas:

Ses disciples lui dirent: «Le Royaume, quand viendra-t-il?» Jésus répondit: «Ce n'est pas en guettant qu'on le verra venir.» On ne dira pas: «Voici, il est là ou il est ici.» Le Royaume du Père est répandu sur toute la terre et les hommes ne le voient pas. (**The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?**, page 531)

Le contemporain de Jésus, le Siddha du Yoga Thirumular affirme cette même vérité, que le Royaume de Dieu est présent, mais que les gens ordinaires ne le voient pas:

«Ceux qui ne voient pas le Trésor qui dépasse tout,
 Mais qui cherchent les trésors qui détériorent,
 S'ils cherchaient à l'intérieur de leur cœur brûlant,
 Ils trouveraient le Trésor qui ne meurt pas.»
 (Thirumandiram, verset 762)



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 **courriel: info@babajiskriyayoga.net**

Marshall Govindan sera conférencier au colloque FFY 2019

L'Advaita Vedanta ou La non-dualité

Première partie

Par Swâmi Pramod Chetan Udasin

Une ancienne légende védique que j'ai entendue en Inde raconte qu'il fut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le découvrir. La grande difficulté fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent d'enfouir la divinité de l'homme dans la terre. Mais Brahma rétorqua que cela ne suffirait pas, car l'homme creuserait et la déterrerait. Alors les dieux répliquèrent que dans ce cas, il fallait jeter la divinité dans le plus profond des océans. Mais Brahma s'y opposa de nouveau alléguant que tôt ou tard, l'homme explorerait les profondeurs de tous les océans et qu'il était certain qu'un jour, il la trouverait et la remonterait à la surface.

Alors les dieux mineurs avouèrent qu'ils ne savaient pas où la cacher car il ne semblait pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour.

Aussi Brahma déclara: «Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme, nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à aller la chercher.»

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Advaita signifie non-dualité et Vedanta l'aboutissement des Veda, textes sacrés (Rigveda, Sâmaveda, Âyurveda, Atharvaveda) dont la dernière partie est appelée Upanishad. Le Vedânta, fondé sur ces textes métaphysiques est une science de la vie, un art de vivre qui définit le But de l'existence humaine et indique les moyens de l'atteindre. La non-dualité est la réponse à la question: «Qui suis-je?».

Il existe une parcelle divine dans chaque être que l'on appelle généralement le Soi (Âtman) ou Conscience individuelle. Elle est de même nature que celle de Dieu (Brahman) ou Conscience Éternelle. Pour La retrouver le chercheur doit se libérer de l'ego qui, lui, vit dans l'illusion car il croit qu'il est le corps-mental.

La dualité se manifeste par les opposés: «vie/mort», «bonheur/malheur», «bien/mal», «amour/haine», «moi/l'autre», etc. ...

Tous ces conditionnements hantent le mental. Mais tout être désireux d'échapper définitivement à la douleur, à la ronde redoutée du cycle des naissances et des morts (samsâra), sait que le poids des actes accomplis dans les existences antérieures (karma) va l'accompagner dans chacune de ses vies futures. Le karma est ce principe spirituel individuel qui contraint le chercheur à aller jusqu'à sa parfaite purification.

L'objectif de la non-dualité est donc d'amener le chercheur à la libération (mukti ou moksha) de l'ego par la réalisation du Soi. Elle est basée sur le monisme, conception selon laquelle tout ce qui existe, l'univers, le cosmos, le monde, est principalement Un sans second et n'est donc constitué que d'une seule substance, réalité principale qui n'a besoin que d'elle-même pour exister. Le monisme se différencie de l'ensemble des philosophies et religions dualistes actuelles qui séparent le monde matériel (phénoménal) du monde spirituel (nouménal).

Les œuvres essentielles de la non-dualité sont les Upanishad, la Bhagavad Gîta et les Brahma Sûtra. Quant aux principales voies du vedanta qui mènent à la Réalité suprême, elles sont trois: la connaissance (jnâna yoga), l'action désintéressée (karma yoga) et la dévotion au Divin (bhakti yoga). Présentons-les succinctement.

Le jnâna yoga, appelé aussi yoga de la connaissance, privilégie la raison. Grâce à des études approfondies, à la pratique de la lecture des Textes Sacrés et à la connaissance intellectuelle renforcée par l'intuition, le chercheur essaie de faire la distinction entre les projections de l'ego et la Réalité. Il tente de retrouver le contenu secret des choses du monde.

Ce yoga reconnaît différentes approches qui poursuivent toutes le même objectif: rechercher le lien et l'unité entre la Conscience individuelle (Âtman) et la Conscience cosmique (Brahman). Le yoga de la connaissance permet à certains de vivre cette unité intérieure.

Une vie entière, par ses actions désintéressées, peut être vouée au Divin grâce au karma yoga. Tout acte altruiste et désintéressé développe l'amour, la compassion, le pardon, etc... En purifiant le mental il rapproche le chercheur du But.

Le karma yogi recherchera paradoxalement l'action dans l'inaction et l'inaction dans l'action. Ainsi, il devient un instrument aux capacités multiples. Jamais mené par l'ego il s'engage dans l'action en toute générosité, celle-ci devenant une œuvre bénévole et désintéressée au service de l'humanité.

Le bhakti yoga signifie amour et dévotion pour le Divin, pour Sa création et pour Sa manifestation, amour avec respect et attention pour toutes créatures vivantes, l'ensemble de la nature et la Vie d'une manière générale.

Tout le monde peut pratiquer le bhakti yoga, que l'on soit jeune, âgé, riche ou pauvre, sans considération de nationalité ou de religion à laquelle on appartient. Le chemin du bhakti yoga nous conduit directement vers le But.

Le Divin est en nous et tout autour de nous, Il est la Vie même. Dieu est Amour Universel. L'Amour et la Grâce divine nous entourent et coulent en nous, même si la plupart des êtres humains n'en sont pas conscients. Plus le pèlerin s'élève intérieurement, plus il ressent l'Amour divin, et ne désire rien d'autre.

L'idéal est de pratiquer ces trois yogas au quotidien. Mais, nous ne pourrions jamais les répartir d'une manière équitable, car nous avons tous des perceptions différentes. Chacun donnera la préférence à celui que lui dicte sa sensibilité. Mais la condition indispensable requise sur le chemin du yoga en tant qu'Union avec le Divin, c'est d'être un candidat spirituel sincère doté d'une réelle aspiration à réaliser l'Absolu.

Ces voies sont très bien expliquées dans les ouvrages suivants: «La Bhagavad Gîtâ» avec les commentaires de Swâmi Chinmayânda, «Les yogas pratiques» de Swâmi Vivekânanda, ou encore «L'enseignement de Râmana Maharshi».



Ceux qui souhaiteraient approfondir davantage l'étude du vedanta, peuvent consulter les livres suivants: «Le plus beau fleuron de la discrimination. Viveka-cûdâ-mani» traduit de l'anglais par Marcel Sauton, «La Connaissance de la Vérité – Tattva Bodha» d'Âdi Shankarâchârya, commenté par Swâmi Chinmayânda.

Swâmi Pramod Chetan Udasin, auteur des livres: S'élever par l'effort... Itinéraire d'un deux fois né 2013 et Éveillons notre cœur 2017, Éditions Quintessence. Le «God's Grace Kutir» et l'Association «Le Refuge du Cœur» 6 chemin de la Cassagne 65150 BIZE -FRANCE <http://www.spiritualiteetyoga.com>

Swami Pramod Chetan fera une tournée de séminaires en mai - juin cet été au Québec

Les pouvoirs du chakra Vishuddha ou l'art de cultiver le Silence et la parole bienveillante :

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda

Avant propos: Dans l'esprit de valoriser et de promouvoir l'importance de l'harmonisation et du développement des pouvoirs associés au chakra Vishuddha dans le cadre de la transmission du yoga, je vous présente ici un extrait de mon ouvrage Chakras Évolution.



Le cinquième chakra –Vishuddha - terme sanskrit qui signifie «lieu pur» est situé au niveau de la gorge. Il est relié au cou, aux épaules, aux bras et aux mains ainsi qu'aux glandes thyroïde et parathyroïde. Ce chakra est relié à la couleur bleu ciel et à l'élément éther ou espace, représentant l'énergie subtile, l'esprit, ou encore «akasha».

Le sens sanskrit du terme nous invite à éveiller ce chakra par la purification du corps physique et plus spécifiquement de la parole. Les sages affirment que la parole est la clé pour créer le changement. En transformant les paroles négatives, critiques ou blessantes en amour, confiance, support et accueil, nous changeons la vibration que nous avons et celle de notre environnement.

Le chakra peut être purifié grâce à l'usage conscient des mantras qui ont le pouvoir de modifier notre structure intérieure. La récitation des mantras harmonise les aspects dissonants en soi ou autour de nous.

Lorsque nous harmonisons et stimulons le chakra Vishuddha, notre conscience s'éveille et nous devenons plus sensibles aux vibrations extérieures, à l'intonation de la voix et à l'énergie subtile de notre environnement. Lorsque le chakra est équilibré et éveillé, nous développons la faculté de la télépathie.

La télépathie

Cette faculté est l'art de communiquer au-delà de l'espace et du temps. Elle se développe lorsque nous devenons aptes à calmer notre mental, le flot continu des pensées en soi qui bloquent notre capacité de recevoir des messages ou guidances intérieures de notre être profond.

Lorsque nous éveillons le chakra, nous pénétrons dans une perception et capacité d'écoute supérieure qui permet de capter les ondes de pensées ou événements qui se produisent à plusieurs kilomètres de soi. Nous pouvons ainsi entrer en communication avec une autre personne par la pensée et recevoir de l'information en dehors de l'usage de nos sens physiques ou encore des télécommunications.

Les activités liées à ce chakra sont associées à l'expression de Soi et la créativité, telles que : le chant, l'écriture, la prise de parole, l'expression artistique sous toutes ses formes ainsi que l'art de l'enseignement et de la transmission d'un savoir.

L'art de la recréation de Soi

Au niveau du 5^{ème} chakra, nous apprenons l'art de créer consciemment notre réalité par le pouvoir du verbe. Par exemple, avec l'usage d'affirmations et de mantras, nous transformons d'anciens modes de pensée nuisibles à notre évolution. Et en stimulant le chakra de la gorge par des affirmations et par la pratique du silence, nous stimulons aussi notre esprit créatif, notre capacité d'innover ou encore à résoudre des problèmes personnels ou professionnels.

Ce chakra est associé aux divinités hindoues suivantes : Ganga, déesse fluviale associée à la purification et Sarasvatî, déesse des arts et de l'inspiration artistique.



Affirmations, prière

Ô Dévi! Ô Sarasvatî!

Réside à jamais dans mes paroles.

Viens sur ma langue et ne la quitte plus.

Ô mère divine, déesse de la poésie absolue.

Swami Sivananda Radha

Extrait du livre Chakras Évolution, éditions AdA 2018 par Christina Sergi, PHD.



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.spiritualitedeletr.com

La méditation : l'émergence naturelle de notre origine (partie 2)

Par Sahaj Neel



Ainsi, qu'entendre à présent par méditation?

Si la méditation ne peut pas se définir uniquement sur cette dynamique de réduction des incohérences intérieures, elle n'en n'est pas moins issue de cette intention. Vivre harmonieusement avec ce qui semble s'opposer en chacun -

entre par exemple le passage d'une émotion apaisante puis celle d'une perturbatrice. Avançons et précisons que nous n'allons pas reprendre les différences sémantiques accessibles au travers des différentes langues développant ce sujet depuis des centaines d'années afin de se entrer sur des termes soulignant certains aspects actifs» des méditations. En effet le sanscrit, les langues de ce bassin à l'époque de Bouddha tel que le pali, ou plus près de l'Europe l'hébreu,... favorisent grandement la richesse du vocabulaire décrivant le cheminement intérieur. Ou inversement, nous pourrions spécifier que l'intérêt pour ce thème étant largement reconnu par une société, ses membres confectionnaient naturellement des concepts permettant de se comprendre, partager les expériences et de mieux analyser ces processus. A l'inverse, peut-on conclure que la réduction de ce langage au sein de nos langues occidentales, dénote d'une réduction de l'intérêt –ou tentative de réduction - que porte une culture pour cette intériorisation? Peut-on aussi stipuler que le langage général est plutôt façonné par une dynamique globaliste mais qu'elle ne reflète plus cette absence d'intérêt postindustriel? Il semble que depuis ces cinq dernières années à peu près, les personnes en tant que 'sujet pensant' reprennent les rennes de leur vie en rendant de nouveau légitime «le droit au bonheur profond et à la fin de l'exil de soi».

Ainsi il est possible de nommer le processus de la méditation par des termes accessibles au non sanscritistes (sans rejeter le sanscrit qui est toujours pour moi un de mes intérêts centraux).

En ce qui nous concerne, voici une proposition aussi précise que large permettant la réflexion... ou méditation au sens socratique sur ce thème.

Méditer:

Intériorisation consciente concentrée et suivie associant en cohérence la posture corporelle, mentale-émotionnelle et transpersonnel.

Ou encore: Expérience de l'Investigation intérieure consciente.

Méditer, unir l'expérience et l'intention

Creusons cette étape pour ouvrir la perception de l'expérience de la méditation, sur son fondement qu'est l'intention. L'inspiration est un feu essentiel dans ce domaine. Méditer est, avant un concept, une expérience provenant de nos profondeurs cherchant à s'unir avec le monde et à partager leurs qualités. Elle est une invitation à ne pas suivre l'agitation intérieure et à repartir depuis la sérénité, à partir du silence, dirais-je.

Premièrement, méditer, en nous ouvrant à des points de vue plus «quantiques» ou moins subjectivant, c'est aussi inverser le temps. Le méditant s'autorise à retourner au « temps 0 » comme je l'intitule. Les taoïstes en parlaient déjà, notamment avec l'analogie avec «l'embryon» que représente le hara ou Dan Tian, «océan d'énergie primordiale» résidant tout près de notre nombril. La voie dessine bien cette remontée vers le silence, vers la source par des techniques intuitives mais précises pour la plus part.

Secondement, en d'autres termes tout aussi principiels (œuvrant à la découverte du principe de la méditation), j'aime à dire que méditer c'est remonter avant nos conditionnements limitatifs, avant leur histoire et de vivre depuis cette conscience en la laissant devenir notre expérience quotidienne.

Une phrase clé; retourner avant les conditionnements limitatifs.

Alors comment vivre avant les scénarios qui vont tenter d'envahir notre mental pour nous faire adhérer à cette idée de soi limitée? Voici la question clé afin de rendre ce besoin réel.

Développer l'écoute, élargir l'espace entre les respirations, soit, entre les pensées. Danser sur les processus naturels de dilatation, d'expansion et de re-centration de l'univers en nous.

Ainsi, et troisièmement, l'idée maîtresse pour ma part, est se mettre à disposition. Vous avez raison de demander: de quoi? Du principe harmonisant présent dans le vivant. Pour cela des jalons sont proposés par les nommés «vainqueurs», organisés en textes de pratique. Il s'est

avéré par exemple que la lenteur est bénéfique. Elle permet plus que la présence, le ressenti de qui je suis lorsque je suis présent»? L'émergence de l'observateur, qui, ressenti sans être pour autant cerné, arrêté, reçoit des perceptions venant du bref, d'interstices. Les bénéfiques du «se mette à disposition». L'expérience passionnante de la méditation nous ouvre à l'exploration de découvertes spontanées de notre domaine. Là la «magie» opère. Je me rappelle cette fois où je pratiquais un tao de Tai chi chuan, le même depuis ceux que j'apprenais depuis 17 ans, et que recevant l'information de mon mental «c'est répétitif», je pu transpercer cette tentative d'identification. Elle lâcha, quelque chose lâchait et je me retrouvais dans ce que l'on a le droit de nommer une grâce, une conscience unifiée, sans sujet ni objet, donc totalement apaisée.

Voici un autre aspect de la méditation que je trouve très inspirant et incontournable. Rappelons-nous que le voyage intérieur, hors habitudes duelles ou séparant les parties du monde, se vêt de l'intégration du micro et du macrocosme en nous. Cela tant au niveau de nos modes de réflexion que de l'espace où nous sommes en rapport conscient avec notre corps, notre intériorité. Le «plus grand» est perçu à l'intérieur, l'espace vacant fait partie du corps, et en réponse, la perception du cosmos ou de la nature semble être intégrée à notre individualité. D'autre part, je dirais que c'est donner la primauté à la constance ou «shruti» en sanscrit. Elle est la note fondamentale en musique sacrée. « Se connaître comme source même si la partition joue à la multiplicité, car la non dualité épouse la dualité» (in Journal d'une tantrika, Sahaj Neel). Même si la bataille, un conflit apparaissent à un moment de la vie quotidienne, je ne suis pas cela. Je suis ce qui apparait alors dans l'apaisement car il laisse apparaître la source.

Notre aventure dans les mondes de nos trois cerveaux est la plus extravagante, et la plus imperméable à l'ennui. Se donner l'occasion de laisser agir seulement en seconde main les cerveaux archaïque puis limbique pour surtout donner ses yeux et neurones aux particules lumineuses en nous (par exemple correspondant à la matière du trou noir créant la lumière), à la conscience unifiée.

Maintenant, la question qui suit participera aussi à la définition ou conception de la méditation:

Méditer, oui, mais en vue de quoi?

Comme nous l'indiquerons plus loin aussi, l'expérience méditative sera teintée de l'intention du pratiquant, d'où l'importance d'une base consciente et réfléchie. Cela allant de la recherche d'un mieux-être et de la gestion du stress, d'une écologie intérieure et relationnelle, de réduction de la souffrance due à une identification au moi, à une croissance

spirituelle, une intégration des qualités telles que l'éternité et l'immutabilité, une voie d'éveil à notre nature non duelle.

En effet, revenons à la notion de besoin d'un bonheur durable et profond pour la préciser. Nous parlions des besoins fondamentaux en citant l'exemple de Maslow mais que l'on trouve de toute façon dans la base des développements sur la psycho-physiologie de l'enfant et de l'adulte. J'ajouterais qu'en occident plus particulièrement un autre «pseudo-besoin» a été promu comme réel et fondamental: celui de la dépendance aux objets. Sans développer maintenant les détails, précisions quand même que cette promotion de la société de consommation se base sur les dynamiques de base des processus identitaires connues en psychologie sociales. Tels que l'influence à créer en fait une autre image de soi identifiée comme l'utilisateur de cet objet «si prisé pour être quelqu'un de bien». Afin de progresser un temps soit peu dans notre réflexion, entrons dans le domaine plus subtile des corps «de pensée» ou vibratoires. Ils se fondent aussi sur nos thèmes de concentration. Lorsque nous observons la statue d'une divinité, ou que nous nous centrons sur sa visualisation ou recollection les yeux fermés, nous nous distancions de l'attachement au «corps du consommateur». De surcroît nous fortifions le sillon (neuronal) des images de soi nourries par des archétypes universaux. Ceux-ci puisent leur force dans les valeurs ou caractéristiques positives, soit entretenant notre lien avec le vivant et le créatif, le sain et le bienveillant. En effet, le corps d'une statue joignant par exemple ses deux mains devant le cœur pour y tenir un diamant nous permet de nous identifier tant à sa posture physique stable et apaisée, qu'à ses symboles: unification (notamment par les deux axes du corps droit et gauche rassemblés dans l'axe central), de préciosité de notre vie intérieure, de sa radiance et de son partage par le sourire bienveillant. Les visualisations inspirant les méditations ainsi que notre posture nourrissent nos corps dits subtils (après les dits grossiers répondant aux besoins de base). Les neurones miroirs devenus si connus chez l'enfant sont stimulés aussi chez l'adulte. Ces visualisations stimulent des valeurs transcendantes dont nous parlions en réduisant à leur façon également leur dichotomie d'avec le réel. Selon mon expérience, la méditation participe à réduire puis effacer le sentiment de dichotomie entre notre tendance égotique et notre nature absolue. En quelque sorte partant et passant du «TAT SAT» en sanscrit (cela est), au SAT NAM (en son nom, ou valeur sémantique, symbolique des signes du réel, sens retrouvé en profondeur), puis au SO HAM ou je suis cela, cette fonction immanente alors d'être (ou être à être). Nous nous établissons (aussi) alors dans une identité ayant restauré l'unité somato-psychique et son lien avec notre dimension universelle ou transpersonnel, absolue. Lorsque dans les

Véda le «tat sat» est prononcé, on se trompe souvent en pensant alors que ce «cela est ainsi» serait un gage d'un laisser-faire à tout, alors que ce n'est pas du tout le cas. Le dharma n'exclue pas de participer à une amélioration du monde et des relations, au contraire, mais il s'agit d'un positionnement épistémologique où nous partons du réel (aujourd'hui, à ce moment précis, les données sont celles-ci, que puis-je en faire? Au lieu de laisser l'imaginaire – de surcroît conditionné et limité – bâtir une seconde réalité sur le réel et nous faire manquer consécutivement le coche.

Sagesse humaine: la part active de ces méditations

La prise de conscience de notre intériorité génère une énergie particulière. La méditation, par ses méthodes, initie et entretient ce dynamisme créateur et autocréateur.

Dans la méthode qui s'est développée suite à mes dizaines d'années de pratique et vie avec des maîtres réalisés (et leur service), nous trouvons les 5 dimensions ou étapes qualifiées par le terme «dynamique». Car ce ne sont pas exactement des plans supplémentaires, les dynamiques (ou 4 et 5^{ème} étapes) correspondent plus à la mise en circulation de l'ensemble corps-parole-pensée. Une unification, une intelligence bienveillante du vivant, «ou principe actif» des autres plans comme je l'appelle. Le «à l'unisson» définissant la quatrième étape concoure naturellement à son propre épanouissement et produit une radiance: la cinquième étape. Irradier, briller comme un soleil partage sa lumière par ses rayons sans limite est l'état naturel de toute particule vivante à l'origine. Ce partage avec notre environnement, humain ou de toute autre nature, donne son sens à la vie, participe à sa chaleur et lorsque nous en sommes conscient chacun trouve sa place naturellement dans cette dynamique interdépendante radieuse.

Ainsi c'est ce que je propose de développer par la suite des articles et des rencontres.

En conclusion

Soutenir et développer ces 5 étapes, le lien entre méditation et thérapie, creuser la part «créativité» de notre vie afin de soutenir le vivant en nous

Dans le second ouvrage nous développerons aussi le point de la bienveillance et compassion, des aspects subtils dans les relations variées (maître-disciple, corps physiques, corps subtiles, ...). En fait, comment pour progresser ou avancer sur la voie le yogi développe les outils et «point d'appuis mentaux» (dont vivéka par exemple, la discrimination, ...)

pour s'auto-évaluer et ainsi progresser.

Alors réfléchissons ensemble: Progresser? Étapes ou spontanéité du processus?

Dans le cœur, que le meilleur rassemble chacun de nous.

Sahaj Neel

² Sahaj Neel développe depuis une dizaine d'années des méditations sur la cellule, tant du point de vue déprogrammation qu'optimisation du potentiel vibratoire des cellules, de leur corps physique et subtil. Le lien entre le microcosme et le cosmos est une ligne directrice des visualisations qu'elle propose. Le racines de celles-ci se sont ensuite confirmées comme étant également présentes dans la tradition bouddhiste tibétaine notamment.

³ Cerveau archaïque, cerveau limbique et cet « espace-dynamique » qui nous révèle à la fois le particulier et le tout, à la fois lié à l'appareil de la glande pinéale et à un ensemble de potentiels pas forcément localisés.

⁴ Des exercices ayant cet objectifs ne sont pas toujours considéré comme de la méditation, mais plus du développement personnel, de la thérapie, ... Je serais assez de cet avis en reconnaissant ces exercices comme favorisant l'entrée en méditation pour certaines personnes, ou leur donnant le goût de méditer, ou complétant le travail intérieur associé à la méditation. Mais reconnaissons les limites de cette intentions quant au développement spirituelle ou « non égotique ».

⁵ Voir aussi les publications de l'auteure en sciences humaines, soit scientifiques, (chez l'Harmattan, au cahiers Tétraèdre de la Sorbonne et de l'Institut Français de Pondichéry par exemple.



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

YOGA POUR LE CERVEAU ET LE SYSTÈME NERVEUX

(Deuxième partie: mise en pratique)

Nathalie Perret swami Dhyanananda



Comme nous l'avons vu dans le précédent article, le yoga est un outil inestimable pour stimuler, harmoniser ou détendre, selon les besoins, le cerveau et le système nerveux.

En effet, notre corps possède des facultés d'auto-guérison non seulement des blessures physiques ou des maladies, mais aussi des troubles psychiques. Toutefois, il peut être nécessaire de l'aider à mieux utiliser toutes ses ressources intérieures.

Neurosciences

Les études en neuroscience et épigénétique démontrent indéniablement la plasticité du cerveau, sa capacité à évoluer dépendamment de l'environnement, ainsi que l'interconnexion entre le corps et l'esprit. Le yoga peut ainsi jouer un rôle essentiel pour stimuler le système nerveux de multiples façons, au niveau physique bien sûr, mais aussi au niveau énergétique, psychologique, émotionnel et social.

Une fonction fondamentale du cerveau est de permettre la survie du corps grâce à la communication, du niveau physiologique intra et intercellulaire, au niveau psychologique et spirituel.

Connaissance, conscience et expérience de soi

Il est essentiel de conscientiser la réalité de notre être, de comprendre son fonctionnement, de réaliser le pouvoir de l'esprit sur le corps (et vice-versa) et nos capacités à co-crée notre réalité. Ainsi, il faut être curieux, explorer et s'ouvrir à:

- développer la conscience du corps physique (masse, formes, volumes pleins et vides), de ses composantes (cellules, tissus, organes, etc.), de sa structure à la fois rigide (os) et fluide (liquides corporels, muscles...), de l'équilibre et interdépendance des structures, de la posture (soumise à la gravité), de la dimension énergétique, des tensions musculaires, des mécanismes de transformation (respiration, digestion), des mouvements intérieurs (air, sang, lymphe...), des perceptions sensorielles, conscience du témoin, observateur, du Soi...
- Reconnaître les symptômes du stress (au niveau physique, comportemental, mental)
- Déterminer sa personnalité dominante dosha (pitta, vata, kapha) selon l'Āyurveda
- Observer, accepter et laisser s'exprimer ses émotions
- Développer discernement et distanciation par rapport à nos expériences en équilibrant l'activité des trois sphères (tête: pensées, cœur: émotions, et corps: perceptions)
- Reconnaître ses besoins fondamentaux (satisfaits ou non) et ses croyances (ressources ou militantes)

Intentions spécifiques

- Connexion à soi, au moment présent par l'exploration de la conscience corporelle (sensorialité), respiratoire, énergétique...
- Gestion du stress et des émotions par l'observation des effets dans le corps, la distanciation, l'accueil de la réponse de relaxation...
- Développement de l'attention par l'ancrage, la synchronisation, le pouvoir de concentration...
- Stimulation de l'équilibre à tous les niveaux
- Développement de la communication et la connexion à soi, aux autres, et à ce qui est plus grand que soi

Cette approche permet de développer réceptivité, cohérence, vitalité, intuition, créativité, harmonie, discernement de la dualité à la non-dualité et joie d'Être!

Approche globale, de la connaissance de soi au Soi (svadhyaya à samadhi)

- Conscience du corps, de l'être
- Pratique régulière adaptée de postures (asana)
- Posture d'aplomb pour développer observation, attention, ancrage, vitalité, confiance, présence, aisance, détente intérieure
- Exercices respiratoires (pranayama) pour contrôler le stress (stimulation du nerf vague et système nerveux parasympathique)
- Stimulation multiple (zones motrices et sensorielles du cerveau, coordination, synchronisation mouvement-souffle etc.)
- Concentration, point d'attention et intention (dharana, drishti, shankalpa)
- Harmonisation énergétique (avec répétition de mantra, mudra,...)
- Autres pratiques spécifiques: yoga du son, yoga des yeux, kriyas énergétiques,
- Exercices de visualisation (prana vidya, pratibha...)
- Détente, relaxation profonde (yoga restaurateur, yoga nidra,...)
- Méditation (dhyâna)

Approche personnalisée

- Être à l'écoute, sans jugement, sans déni, sans attente, dans l'accueil de ce qui est là
- Adapter la pratique selon les besoins individuels: en purifiant (langhana) et/ou tonifiant (brihmana) pour permettre une meilleure circulation de l'énergie vitale prana dans tout le corps.
- Aucune attente spécifique en cas de maladie dégénérative, se faire du bien dans le moment présent est le seul objectif de la pratique

- Adapter la pratique selon la personnalité (dosha dominant.s) de la personne
- Tenir compte des limitations visibles ou non: physiques (blessures, maladies, handicap, femmes enceintes, surpoids, cycle hormonal...), énergétique (fatigue...), mais aussi psychique (anxiété, dépression, anciens traumas, abus, ...)
- Postures adaptées en intensité et en durée (ex favoriser le maintien de postures d'ancrage sécurisantes en cas d'anxiété, mais des mouvements et extensions en cas de dépression kaphique)

Applications

En cas d'insomnie, on peut favoriser le système nerveux parasympathique par des bâillements, l'expiration lente en ujjayi (ou brahmari si on est seul). L'utilisation d'un petit coussin sur les yeux et d'une couverture lourde sur l'abdomen peut aussi être très bénéfique.

En cas de stress chronique, il est conseillé de pratiquer quotidiennement des respirations calmantes et équilibrantes (nadi shodhana...), du yoga restaurateur, un yoga nidra ou la méditation.

La méditation, comme le yoga, peuvent être considérés dans un premier temps comme une pratique, une activité à accomplir comme hygiène de vie, pour se reconnecter à ce qu'on est. Mais au delà des objectifs de l'égo qui veut agir, calmer le mental, guérir, défaire des blocages etc., c'est seulement la Présence au Cœur qui peut laisser jaillir l'essence de ce qu'on est.

NB: Le but du yoga n'est pas de prévenir, de traiter, ni de guérir aucune maladie, mais de mieux vivre le moment présent. L'approche décrite ici est complémentaire à tout autre traitement et ne peut en aucun cas remplacer aucune thérapie. La consultation de professionnels de la santé est conseillée et nécessaire pour toute question ou trouble de santé sérieux.



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

© Tout droit réservés à la
Fédération Francophone de Yoga

 Notre chaîne vidéo Youtube :

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