

Fédération Francophone de Yoga

La revue Virtuelle

Écrit par des maîtres en Yoga

Les chroniques du Yoga

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

- Les époques de l'humanité et du yoga
- Le feu de la Transformation (partie 2)
- La liberté absolue dans le monde post-humaniste
- La nature véritable de notre être
- Garder son cerveau en santé

www.federationyoga.qc.ca



' Le Yoga : Mieux-être & Réalisation de soi '

**Colloque Francophone Inter-yogas
Montréal 2020**

35th

**CÉGEP Maisonneuve / 3800 rue Sherbrooke Est
Samedi 3 Octobre - 9h à 18h**



**Inscriptions - Informations
Fédération Francophone de Yoga
1 - 877 566 2276 - www.federationyoga.qc.ca**

Nos Conférencier(e)s 2020, des Guides d' exception



Programme colloque FFY 2020 à :

www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2020.html

Coordonnateur

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

Mise en page

**Joëlle Leclair
joleclair@hotmail.com**

Chronique Yoga & Traditions

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

Les époques de l'humanité et du yoga

Faisons ensemble un voyage dans le temps!

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY



Le yoga est une tradition ancienne, riche et plusieurs fois millénaires. Il est difficile pour nous (surtout les Québécois et Nord-Américains qui vivons dans une culture récente de moins de 500 années) de réaliser l'existence et l'évolution d'une doctrine humaine qui s'étend sur des milliers d'années. Tentons dans ce bref article, de trouver des indices d'une évolution «macro», qui définit les

grands âges de l'existence humaine en terme de milliers d'années; et une évolution «micro» qui relate le parcours plus récent du yoga dans le dernier siècle.

Les grands cycles du calendrier Hindou

Selon la cosmogonie hindoue, l'évolution du comportement humain comprend 4 grandes phases, correspondant à un Mahayuga. Selon cette conception, le monde existe sur une durée de 4,320,000 années solaires avant de se dissoudre et d'être recréé à nouveau. Le système des quatre yuga utilise les dénominations d'âge d'or, d'argent, de bronze, et de fer. Nous sommes actuellement dans l'âge de Kali - âge de fer, le quatrième âge maintenant en vigueur, les trois autres étant le Krita Yuga, le TretaYuga et le Dvâpara Yuga. Globalement, le Krita Yuga est l'âge d'or, le commencement du cycle. Le déclin s'amorcerait dans les deux cycles suivants et se poursuivrait jusqu'à l'âge sombre de Kali, dans lequel nous serions actuellement et qui précède la dissolution.

- Le Krita Yuga (1,728,000 années) représente donc la première période de renouveau et l'âge d'or de l'humanité, âge qui respecte parfaitement les dieux et la morale.
- Le Treta-yuga (1,256,000 années), l'âge d'argent, pendant lequel l'harmonie est maintenue grâce aux efforts individuels et collectifs des hommes.

- Le Dvâpara Yuga (864,000 années), l'âge de bronze, se distingue par une désagrégation des règles de vie et des consciences.

- Le Kali Yuga (432,000 années) ou l'âge de fer, dit d'ignorance, pendant lequel tout s'effondre. Le Kali Yuga commencerait à minuit le 23 janvier -3102 selon le calendrier grégorien moderne, jour de la mort de Krishna, tué par un chasseur, selon le Mahābhārata. Cette date est le point de départ du calendrier hindou. Le Kali Yuga s'achèverait, quand un nouvel avatar de Vishnou ramènera l'Ordre (dharma) et le bonheur sur Terre pour recommencer un nouveau cycle des yuga.

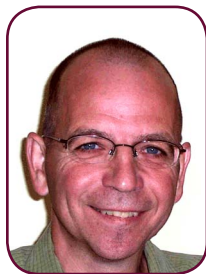
Les hindous croient que la civilisation humaine dégénère spirituellement au cours des trois âges et au quatrième cycle, celui du Kali Yuga, dénommé «l'âge noir», durant cette période les gens sont aussi éloignés que possible des dieux. C'est celui où les êtres souffrent le plus mais par contre c'est là où il est plus facile de chercher la Délivrance (Moksha). Comprenez-moi bien, je ne relate pas l'existence de ces cycles pour être alarmiste. Je considère plutôt intéressant que des penseurs aient défini des cycles d'évolution humaine dont on peut remarquer une semblable existence dans des phénomènes de vie plus proches de nous. Le cycle de la vie et de la mort, le cycle des entreprises modernes, les cycles politiques peuvent être similairement définis par des phases: l'Âge d'or où tout va bien, suivi d'une période de dégradation progressive et enfin une période où il est préférable de considérer la fin, la délivrance et le recommencement.

À plus petite échelle et plus près de nous

On peut tenter de décrire un cycle de l'avènement du yoga en Occident. Souvenons-nous: Il y eut l'introduction Nord-Américaine vers les années '50-60. L'âge d'or étant sans doute la première période de popularité du yoga des années '70 avec ses conceptions parfois hippies, parfois élitistes. Ce yoga découvrait alors les maîtres originaux de l'Inde. Souvenez-vous des Beatles et de Maharishi. La commercialisation des styles

et des marques n'était pas encore en vogue. Il y eut ensuite une baisse relative de popularité qui s'étendit sur les années '80 et '90, pendant lesquelles des écoles structurées, reliées aux traditions vivantes indiennes (par exemple Shivananda, Iyengar etc...) continuaient de tenir le flambeau. Il y eut ensuite une nouvelle éclosion du yoga moderne, celle que nous vivons depuis l'an 2000, qui se caractérise d'avantage par l'aspect universel et commercial, parfois à outrance, mais qui possède au moins la vertu de rendre le yoga accessible à la masse des peuples qui en ont bien besoin, ayant perdu pour la plupart, leurs références religieuses et morales. Ainsi la recherche de la paix de l'esprit par le yoga demeure encore aujourd'hui une façon de se relier à l'essentiel. En yoga, discipline jeune de ses 3000 ans, je ne crois pas qu'un jour tout s'effondrera. Malgré les possibles dérives des technologies, des communications modernes ou de l'intelligence artificielle qui pourrait peut-être un jour soumettre l'humanité au matérialisme, le yoga continuera toujours d'être un protecteur des valeurs humaines nobles et une connection à l'essentielle spiritualité individuelle.

Les références sur les âges sont inspirées de
https://fr.wikipedia.org/wiki/Satya_Yuga



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

Le feu de la transformation (Partie 2)

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda



Même si à l'origine, les Veda ont une double vocation, puisque la connaissance et les rituels qu'ils véhiculent servent le profane et la spiritualité, ils sont avant tout destinés à guider vers l'illumination spirituelle et la recherche du Soi. La lecture n'est cependant pas évidente pour tout le monde et pour dépasser la compréhension du premier degré il nous faut beaucoup méditer.

VEDA ET YOGA

Veda et yoga partagent donc ce même but : la réalisation de soi, la réalisation du Soi. Ils ont puisé à la même source, celle des lignées de Rishis qui ont su à partir de révélations reçues, déterminer ce qui devait être transmis. Ce qui signifiait pour eux, les méditer longuement (eux aussi!), les expérimenter pratiquement pour se les approprier, et finalement les intégrer à leur enseignement. Un travail alchimique dont ils nous ont offert la quintessence : cette connaissance qui a traversé le temps pour venir jusqu'à nous et que nous appelons Tradition.

Ce terme de Tradition peut prêter à confusion. En yoga il n'a rien de dogmatique. Il n'enferme pas. Je reviendrai sur ce sujet ultérieurement car nous vivons dans une période de grands bouleversements au niveau des structures. C'est une philosophie qui inspire et procure des éléments de théorie indispensables, un système de pensée ouvert sur une vision qui se transforme à travers le temps et permet à la pratique de yoga de se renouveler, de rester vivante avec des fondements constitués de valeurs sûres.

Le yoga est une science, ce qui implique de possibles remises en question. Si la science évolue par de nouvelles découvertes, le yoga aussi. J'ai pu le constater depuis mes débuts en 1965. Il s'est ouvert sur le monde, il s'est raffiné pour parfaire le travail sur le corps et sur tous les plans dans le plus grand respect. La sagesse védique de l'Unité est toujours présente : Mantra, pranayama, méditation, inclus dans tous les textes védiques sont proposés en tant que méthodes de développement personnel et de compréhension du monde, permettant à chacun de se découvrir et trouver sa propre voie dans le monde d'aujourd'hui.

Dans ce contexte des Veda, le yoga est généralement défini en tant que yoga-dharma, une voie spirituelle qui comporte un système conçu pour permettre à chacun de révéler un potentiel humain élevé de réalisation de Soi qui est la réalisation de sa vraie nature en tant que conscience pure au-delà du corps et du mental. Le yoga-dharma est la principale approche pratique dans cette recherche où la liberté de l'esprit constitue le but le plus élevé de la vie pour atteindre cette réalisation. Une vigilance est requise et c'est encore et toujours un art pour trouver son propre chemin et ne pas se laisser prendre et stagner dans des voies sans issue.



LE FEU DE LA TRANSFORMATION

Le regard fixé sur la lumière de l'aube nous invite à contempler cette même lumière en nous. Agni, le feu sacré, est omniprésent dans le Rig Veda où il est considéré dans sa dimension cosmique comme le métabolisme de l'univers à l'origine des changements, et la lumière qui guide.

Agni est en nous, c'est notre flambeau, en tant que lumière interne il nous inspire. Oui, il est à la fois le guide et le moteur de la transformation dans toutes nos pratiques.

En tant que feu externe, il est le feu et le soleil qui président à l'action à tous les niveaux afin de permettre une concrétisation dans nos vies. Dedans comme dehors, Agni est notre compagnon, il nous aide à briser le voile de l'illusion.

«Voici le jour noir, voici le jour blanc :

Les deux sphères tourment, grâce à leur science!

En naissant, Agni Vaisvanara, tel un roi,
Par sa lumière refoula les ténèbres».

Rig Veda 6.9



DANS NOTRE CHEMINEMENT

Dans notre cheminement intérieur en yoga nous pouvons envisager trois possibilités de pratique pour manifester notre feu intérieur: la parole (le verbe), le Prana et l'intelligence Buddhi. Ceux-ci se manifestent à trois niveaux : corps, vie et mental : ce sont les trois piliers qui soutiennent notre nature profonde, les trois manifestations de notre âme.

Au niveau du verbe : le mantra, la répétition du son sacré, alimente le feu interne qui effectue la purification du subconscient pour ouvrir l'accès à la transformation. Grâce à lui et avec lui, éliminons les obstacles!

Om Gam Ganeshaya Namah

Francine Cauchy, Swami Madhurananda

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

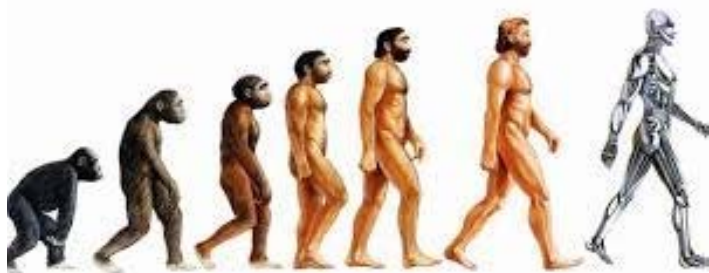
Yoga à la lumière de l'Ayurvéda | Yoga pour les enfants | Yoga aux aînés
Yoga-nidra et Prana-Vidya

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



1e partie : La liberté absolue dans le monde post humaniste

Par M. G. Satchidananda



La Liberté Absolue, ce que Patanjali nomme kaivalya ou ce que Sri Aurobindo appelait « l'Unité Absolue », est l'objectif du Yoga classique. Dans le dernier chapitre des Sûtras du Yoga, Patanjali précise dans cette étape finale de la réalisation du Soi, ce qui n'est jamais « final ». Comment peut-on limiter ce qui est illimité, le Divin ou sa création ? La Liberté Absolue requiert inévitablement que l'avenir reste encore à être écrit par chacun d'entre nous.

Le monde change plus vite que jamais. Nous sommes tous conduits non seulement par des forces intérieures, lesquelles sont le produit de notre évolution humaine mais aussi, par des forces extérieures à nous-mêmes, notamment la technologie, l'économie, les médias, les entités politiques, la science de même que l'environnement. En essayant de répondre à ce flux d'idées, de promesses et de menaces provenant de ces forces et leurs développements, cela peut nous rendre encore plus confus et inactifs qu'auparavant. Alors que les problèmes les plus urgents pour de nombreuses personnes incluent le changement climatique, la croissance de l'inégalité économique, les perturbations du marché de l'emploi et les menaces de guerre, si nous élargissons cette vision, certains argumenteront que tous les problèmes des humains sont éclipsés par trois processus interconnectés :

La transformation en d'autres espèces est due aux vastes possibilités inhérentes à la Nature

-Patanjali, Sûtras du Yoga, II.2.

Soyez donc parfaits, comme votre Père céleste est parfait

-Évangile, Matthieu 5:48

Vous êtes des dieux et vous êtes tous des enfants du Très-Haut

-Psaume 82,6, cité par Jésus, Jean x.34

« 1. La science converge vers un dogme englobant, qui dit que les organismes sont des algorithmes et que la vie est le traitement de données.

2. L'intelligence est séparé de la conscience.

3. Des algorithmes non conscients mais très intelligents pourraient bientôt nous connaître mieux que nous nous connaissons nous-mêmes. »

- Yuval Noah Harari, Homo Deus, p. 402

Les affirmations ci-dessus sont faites par d'éminents scientifiques issus des domaines de la biotechnologie, la génétique, l'intelligence artificielle et l'informatique. Ils sont au cœur des développements faits par les plus grandes entreprises de technologie, dont Google, Facebook, Amazon et d'autres qui développent des applications utilisant de grandes bases de données, le codage génétique, la nano robotique et la bio-ingénierie pour mettre à niveau les homo sapiens en une nouvelle espèce, possédant des pouvoirs divins et même l'immortalité. Ce saut évolutif de l'humanité pourrait produire une nouvelle caste d'élite, qui sera aussi différente de l'homo sapiens moderne que de l'homo sapiens de l'époque néandertalien.

Bien que cela pourrait nécessiter des décennies ou même des centaines d'années, nous commençons tous maintenant à expérimenter les effets des affirmations ci-dessus dans les produits technologiques de l'industrie pharmaceutique, «

l'internet de toutes choses », la mondialisation, les téléphones intelligents et les médias sociaux. Nous faisons tous des choix, généralement par défaut, sur la façon dont nous incorporons la nouvelle technologie dans nos vies et celles de nos enfants.

Avant d'aborder les futures implications possibles de ces trois affirmations et des développements qui y sont associés, il est nécessaire de comprendre les limites de la science, particulièrement en ce qui concerne sa compréhension de la conscience. Par la suite, la relation entre science et humanisme devront également être discuté.

La science et la conscience

La science fait référence à l'ensemble des connaissances accumulées en raison de l'application des méthodes scientifiques et de la formation d'un consensus au sujet de ces observations. Comme toute personne ayant assisté à un cours scientifique le sait, la méthode comprend quatre étapes. Premièrement, poser une hypothèse; par exemple, une infection bactérienne peut être traitée avec succès par l'administration d'un antibiotique particulier. Deuxièmement, tester l'hypothèse dans une expérience contrôlée avec un échantillon suffisamment important pour permettre de tirer des conclusions statistiquement significatives. Troisièmement, enregistrer les résultats de l'expérience. Quatrièmement, partager les résultats avec d'autres chercheurs, dont certains essaieront de reproduire ces résultats avec leurs propres expériences. Lorsqu'un nombre suffisant d'expériences ont donné un résultat identique ou similaire, celles-ci sont ajoutées à l'ensemble des connaissances scientifiques. À la différence de la philosophie, cela est empirique et repose sur les tests expérimentaux de phénomènes observables.

Jusqu'à il y a environ cent ans, la science physique, qui comprend la physique et la chimie, considérait les phénomènes fonctionnant selon des lois qui étaient mécaniques par nature. Toutefois, depuis cette date, ce modèle newtonien s'est avéré progressivement inadéquat, car le domaine de la physique, connu comme la mécanique quantique, tout d'abord théorisé puis démontré par l'expérimentation, les observations étaient parfois influencées par l'observateur. Cela a suscité un débat quant à la façon dont cela se produit et sur ce qu'est la nature de la conscience. Dans ce débat, deux écoles principales se distinguent.

Une école, principalement les neurosciences, déclare que la conscience est un épiphénomène du cerveau. Essentiellement,

cela signifie que la conscience est créée par des réactions électrochimiques dans le cerveau et que les expériences mentales remplissent certaines fonctions de traitement de données essentielles. Sans le cerveau, théorisent-ils, la conscience ne pourrait pas exister. Cependant, personne ne comprend comment les réactions biochimiques et les courants électriques dans le cerveau créent l'expérience du sujet-objet de la douleur, de la colère ou de la peur. Les scientifiques ne peuvent qu'observer ce qui se produit dans le cerveau, en utilisant l'imagerie par résonance magnétique (IRM).

L'épiphénoménisme est la croyance que les expériences mentales de choix et les actions librement volontaires sont principalement des illusions. Ce sont des effets secondaires accidentels d'évènements purement physiques et ne peuvent être la source d'aucune action ou évènement. En d'autres mots, je peux croire que je choisis de taper les mots apparaissant maintenant sur l'écran mais en fait, les mots sont créés par un ensemble complexe de réactions physiques/chimiques - je pense simplement que j'ai la liberté de taper tout ce que je souhaite. En premier lieu, ce serait une erreur d'appeler ce point de vue scientifique puisqu'il rejette, sans explication convenable, un grand nombre de données reliées à votre propre expérience subjective en tant qu'agent d'une expérience mentale, comme nous l'illustrerons ci-dessous.

L'autre école principale pointe vers des expériences qui indiquent que la conscience est indépendante du cerveau. Ce débat intéresse tout particulièrement les scientifiques du domaine de l'intelligence artificielle, de même que tous ceux intéressés par la spiritualité, la conscience supérieure, le yoga ou la métaphysique.

Qu'est-ce que la conscience ? Ceux dans le deuxième groupe ci-dessus argumenteraient que c'est un mystère. Certains d'entre eux débattraient du fait que c'est intrinsèquement inconnaissable puisque cela transcende tout phénomène observable. Le savoir exige l'observation. Alors, comment l'observateur s'observe-t-il ? Le Yoga classique répond que cela survient dans l'état de Samadhi, ou la réalisation du Soi, où l'un devient conscient de ce qui est conscient. Mais le Samadhi défie toute mesure scientifique, sauf dans ses repères physiologiques et l'imagerie neurologique.

Pratiquement tous les chercheurs scientifiques du cerveau affirment que la conscience surgit des fonctions du cerveau.

Toutefois, ils admettent qu'ils ne savent pas comment la conscience émerge et ils n'ont aucune preuve que cela se produit. Si elle le pouvait, la classe instruite serait d'accord avec eux, avec ou sans preuve. Puisque «la conscience est le résultat de l'activité du cerveau et rien d'autre/rien de plus», étant donné que la conscience n'est finalement qu'une question de physique, il y a un risque que les neurosciences soient un jour utilisées pour les valeurs et les objectifs politiques de la société d'ingénierie. Comme nous le verrons ultérieurement dans cet article, ce monde orwellien post-humaniste est leur frontière ultime.

Mais supposons que toutes leurs affirmations fondamentales soient totalement fausses. Supposons qu'ils ne parviennent jamais à prouver que la conscience émerge du cerveau. Supposons que tous leurs efforts dans cette direction dépendent sur rien de plus qu'un raisonnement circulaire – présumant ce qu'ils essaient de prouver.

« La conscience doit être une fonction de l'activité cérébrale, sinon que pourrait-elle être d'autre ? »

Commençons par une version très simple de ce que signifie la conscience et ce faisant, nous détruirons plusieurs idées clés des chercheurs sur le cerveau :

Premièrement : présentement, vous lisez les mots sur cette page. Vous savez que vous lisez les mots. Vous le savez, que vous lisez les mots. Vous êtes conscient de lire les mots. Vous «avez cette conscience».

Deuxièmement : selon la physique classique, le cerveau est composé de très petites particules. C'est tout. À leur niveau fondamental, les neurones, leurs circuits, les synapses et les neurotransmetteurs sont composés de particules atomiques et subatomiques.

Troisièmement : ces particules atomiques sont les mêmes que celles qui circulent dans toute la nature, que ce soit la terre, l'eau ou l'air, notre corps physique ou d'autres planètes. Elles bougent et interagissent selon les lois de la physique.

Quatrièmement : il n'y a rien dans ces particules ou dans toute combinaison de celles-ci qui suggère le savoir. Il n'y a rien.

Cinquièmement : mais dans le cerveau, d'une manière ou d'une autre, ces particules éveillent en vous que vous savez que vous lisez ces mots en ce moment.

Sixièmement : cette déclaration est absurde car d'après le point quatre, il n'y a rien dans ces particules ou toute combinaison de celles-ci qui suggère le savoir.

Septièmement : et pourtant, vous savez. Vous savez que vous lisez ces mots. Vous en êtes conscient.

Conclusion : puisque vous savez que vous lisez ces mots, cette conscience vient de quelque part qui n'est pas le cerveau, qui lui ne contient aucun savoir. Cela est l'évidence même.

Malgré cela, certains chercheurs refusent de l'accepter. Ils présentent une deuxième absurdité : vous n'êtes pas conscient du fait que vous lisez ces mots sur la page, vous pensez seulement que vous l'êtes. Il n'y a rien comme la conscience. La conscience est une illusion bizarre créée par le cerveau. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire d'expliquer la conscience. Elle n'existe pas. Elle n'a jamais existé.

Voici une troisième absurdité introduite par ces scientifiques du cerveau : il n'y a pas de vous. « Vous » est une autre illusion. L'individu n'existe pas. Il y a un processus cérébral qui résulte dans l'illusion d'un individu existant.

Alors d'après ce raisonnement, vous n'êtes pas là et je ne suis pas ici. Cela est construit pour nous détourner de la dure réalité que vous existez et moi aussi. Nous sommes tous les deux conscients en ce moment même et il n'y a rien dans la composition de base du cerveau, pour tenir compte de la conscience.

De tels scientifiques du cerveau essaient d'introduire toutes sortes d'absurdités masquées par un langage technique compliqué pour réfuter ce que vous et moi savons et pouvons expérimenter dans le ici-et-maintenant. Mais nous ne sommes pas des machines biologiques. Nous ne sommes pas une quelconque illusion projetée par le cerveau. Mais ils ne peuvent pas échapper à leur propre hypothèse que «toute matière et toute énergie sont composées de particules atomiques qui n'ont aucune conscience». Alors, ils avancent que le cerveau est composé des mêmes particules. Par conséquent, il n'y a aucune raison de présumer que le cerveau puisse éveiller la conscience.

La conscience, laquelle existe, doit être indépendante de la matière et de l'énergie. Les chercheurs peuvent détester cette conclusion, mais ils doivent s'en accommoder. Ils refusent d'y donner suite d'une manière franche et honnête.

La science et l'humanisme

Au cours des siècles derniers, l'humanisme a progressivement pris la place de la religion dans la société moderne. Selon ce nouveau credo, la plus haute source d'autorité ainsi que le sens de la vie ne sont plus Dieu, tel que révélé dans les écritures, ni ses représentants, soit les rois et les prêtres mais plutôt, l'expérience de l'individu. Les libres choix des êtres humains sont les sources ultimes de l'autorité politique et religieuse. Par conséquent, le pouvoir des rois, les représentants de Dieu, a été remplacé par le pouvoir des assemblées et des fonctionnaires élus par le peuple. Plutôt que de se référer à ce que le prêtre ou les écritures vous ordonneraient de faire ou de croire, l'humanisme vous somme de faire confiance à vos sentiments, de vous écouter, d'être fidèle à vous-même, de suivre votre cœur et de faire ce qui vous semble bon. Le relativisme moral a donc remplacé les règles éthiques absolues de conduite et les vertus classiques. Dans l'esthétisme, «la beauté est dans l'oeil de celui qui regarde», en plus de la musique et de l'art, le jugement se fait par rapport à ce qu'ils nous font ressentir, plutôt que par rapport à des standards objectifs. Dans le domaine de l'économie, le libre arbitre du consommateur a remplacé les guildes de l'artisan, les princes et les conseils municipaux quant à ce qui peut être produit. L'éducation humaniste moderne enseigne aux élèves à penser par eux-mêmes plutôt que de mémoriser comment les autorités grecques ou bibliques classiques répondraient à toute question. Même la croyance en Dieu est assujettie à mon choix de croire; si je sens la présence de Dieu et que mon cœur me dit qu'il existe. Si ma voix intérieure me dit que Dieu n'existe pas, je cesserai d'y croire.

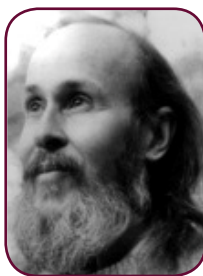
L'humanisme a aussi produit une nouvelle méthode pour obtenir la connaissance véritable. C'était la révolution scientifique. Auparavant, la connaissance véritable était obtenue en lisant les écritures et ensuite, utilisait la logique pour en interpréter le sens et l'appliquer à toute question. La méthode scientifique, comme nous l'avons démontré précédemment, nécessite la collecte de données empiriques et leurs analyses en utilisant des outils mathématiques tels que les statistiques et les théorèmes de probabilités.

Mais la méthode scientifique ne se prête pas aux problèmes éthiques. Aucune donnée, ni aucune modélisation mathématique ne peut prouver qu'il est mal de tuer ou de mentir à son conjoint. L'humanisme offre une alternative à l'autorité scripturaire. Si nous souhaitons connaître la réponse à toute question éthique, nous devons observer avec sensibilité nos expériences intérieures, c'est-à-dire les sensations, les émotions et les pensées. En portant attention à ces expériences et en leur permettant de nous influencer,

l'humanisme nous dit que nous développerons la sensibilité. L'humaniste nous enseigne à chercher à travers diverses expériences pour acquérir une telle connaissance éthique. Il prend également en charge la recherche de la vérité spirituelle de l'individu.

Les pères fondateurs du gouvernement américain, soit Franklin, Jefferson, Adams et Hamilton embrassèrent le déisme, qui cherchait à substituer la raison par la révélation et abandonnait la notion d'un Dieu actif qui intervenait dans les affaires humaines. Les déistes ne doutaient pas de l'existence de Dieu et certains d'entre eux ont continué d'adopter le christianisme comme un système de moralité et de justice cosmique.

Comme nous le verrons dans la seconde partie de cet article, le monde post-humaniste, dont la technologie nous est fournie par les médias modernes, la biotechnologie et l'ingénierie génétique, dépendra de savoir si nous accueillons le mystère de la conscience ou si nous en nions son existence. Si c'est le cas, qu'est-ce qui remplacera notre liberté assumé de choix, nos valeurs et les libertés qui soutiennent le développement du potentiel humain... Dans la troisième partie de cet article, nous discuterons de l'émergence de la techno-humanisme ainsi que d'une vision alternative, la réforme et le renouveau de l'humanisme libéral, documenté par la sagesse et la pratique du Yoga. (à suivre...)



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

La nature véritable de notre être

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda



Enfant, je ne cessais de me poser la question : comment se fait-il que je suis sur terre ? Pourquoi la vie, pourquoi la mort et tout cela a-t-il un sens ? Je posai la question à mon père, il a haussé les épaules, a répondu, j'sais pas... c'est un mystère. Et c'est là que je compris que la plupart des adultes n'avaient pas réponse à tout (hihi) et que la question la plus fondamentale leur échappait. En réalité, je considérais cela un grand drame de l'existence humaine : ne pas savoir ce qu'on fait là ! Ces questionnements ont motivé mon parcours vers le yoga la méditation et mon doctorat en spiritualité.

Je vous partage ici un fragment de mes recherches, réflexions et écrits sur la spiritualité et comment cela peut servir notre pleine réalisation sur terre.

Origine du mot spiritualité

Le mot spiritualité vient du mot Esprit qui vient du latin spiritus ou mot Grec pneuma signifiant souffle.

Le souffle qui nous porte est l'esprit de vie en nous. Notre nature profonde est donc spirituelle. C'est elle qui nous incite à nous poser des questions sur le sens profond de notre vie afin que notre moi de surface participe en conscience à cette aventure de l'esprit en évolution dans la matière.

La spiritualité provient d'une aspiration quasi instinctive qui vient de cette nature véritable en nous. Trop souvent, cet « instinct spirituel » est étouffé par les préoccupations, obligations ou fascinations du monde visible et matériel. Ou encore par les préjugés sur le spirituel lorsque le conscient lui attribue une étiquette religieuse ou ésotérique.

La spiritualité est fondamentalement une expérience intime de sa réalité intérieure pour découvrir sa véritable nature. Elle requiert aussi un savoir pratique sur comment nourrir, faire grandir et augmenter les qualités et pouvoirs de notre âme à travers l'expérience terrestre.

Les questions qui entourent la spiritualité :

- Quel est le sens de la VIE ?
- Qui Suis-je ?
- Quel est le sens de MA vie ?
- D'où est-ce que je viens ?
- Où vais-je ?
- Que dois-je faire pour vivre ma pleine réalisation ?



Se poser ces questions plus profondes sur le sens de notre vie est donc le début d'une réflexion spirituelle personnelle qui conduit possiblement - si notre je conscient y participe - à une

démarche de découverte de cette dimension en nous identifiée aussi comme étant notre conscience profonde, le sage intérieur ou le divin en soi.

La spiritualité innée de notre être est distincte d'un système religieux

La découverte de la spiritualité innée de notre être nous permet de découvrir la vérité pérenne (éternelle) inhérente à tout système religieux et, en ce sens, nous réconcilie davantage avec les différences culturelles ou religions. Elle nous apprend le discernement et nous fait entrer dans une expérience personnelle d'un savoir qui transcende la simple croyance.

La religion n'a pas créé la spiritualité. C'est plutôt l'instinct humain spirituel qui a conduit les humains au développement de systèmes religieux. Mais le système religieux n'est pas un pré requis pour se développer spirituellement. On a longtemps cru qu'il était simplement important de croire en Dieu. Mais la réalité spirituelle est que nous devons expérimenter le divin.



La spiritualité innée de notre être relève du rapport intime avec la dimension âme en soi et à la source de toute création qui nous assiste pour faire de notre vie ici et maintenant une source de joie, d'expansion et de réalisation. De son côté, un système religieux est plutôt

une structure établie qui met de l'avant une possible après-vie terrestre de bonheur grâce à l'application de dogmes et de croyances.

Mais c'est en réalité seulement par l'intégration d'une expérience intime de la dimension spirituelle de l'être que nous pouvons vraiment vivre plus pleinement notre expérience terrestre dans l'unité avec notre source innée de vie, évoluer vers un plan supérieur de conscience et de bonheur ici maintenant et dans un au-delà, car le temps que nous investissons sur terre pour découvrir et développer l'âme en soi est ce que nous emportons avec nous à notre dernier souffle.

Tout ce que nous faisons sur le plan horizontal de notre vie (travail, choix de vie, activités, etc.) est un prétexte ou opportunité pour la floraison et l'expansion de l'âme.

C'est pourquoi la première œuvre qu'il revient à tous d'accomplir est de prendre soin de notre être intérieur, de notre âme.

La spiritualité est ainsi «une science et un art de vivre qui permet de reconnaître notre identité profonde au plan de l'être.

Cette identité est en quelque sorte une signature personnelle et cosmique qui dépasse le temps et l'espace et qui est depuis des millénaires associée à la notion d'âme.

Reconnaître cela permet d'intégrer dans sa vie une plus grande éthique, un sens du mystère et de l'émerveillement, ainsi qu'une vision plus unifiée, universelle de l'être humain, c'est-à-dire une perception qui transcende les différences entre les cultures, races, modes de vie, etc.

En résumé:

1. La spiritualité n'est ni un phénomène ancien, ni un phénomène de la modernité, et qui n'appartient à aucune religion occidentale ou orientale, car c'est un phénomène intrinsèque à la nature humaine.
2. La spiritualité est une manière d'entrer en communion avec l'univers et le divin.
3. La spiritualité, c'est ce qui apporte un sens profond à la vie sur terre.
4. La spiritualité est un mystère résolu lorsque nous expérimenterons la dimension spirituelle de notre être et une odyssée vers la manifestation des possibilités d'expansion et réalisation de l'âme sur terre.
5. La spiritualité n'est pas un aspect de notre vie, elle est notre Vie même car nous sommes avant tout des êtres spirituels, incarnés dans la matière.
6. La spiritualité de l'être se manifeste dans les qualités sublimes de l'âme que sont l'amour véritable, la bonté le pardon, la compassion, la dévotion.
7. La spiritualité est au-delà de toute explication rationnelle, elle est une expérience de l'âme, du divin en soi et au-delà de soi.

Pour aller plus loin

- L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi, Novalis 2011, Christina Sergi
- La spiritualité, pas toujours ce que l'on croit. Article publié dans la revue FFY et dans le journal du Yoga, par Christina Sergi, PHD. Spiritualité.



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.

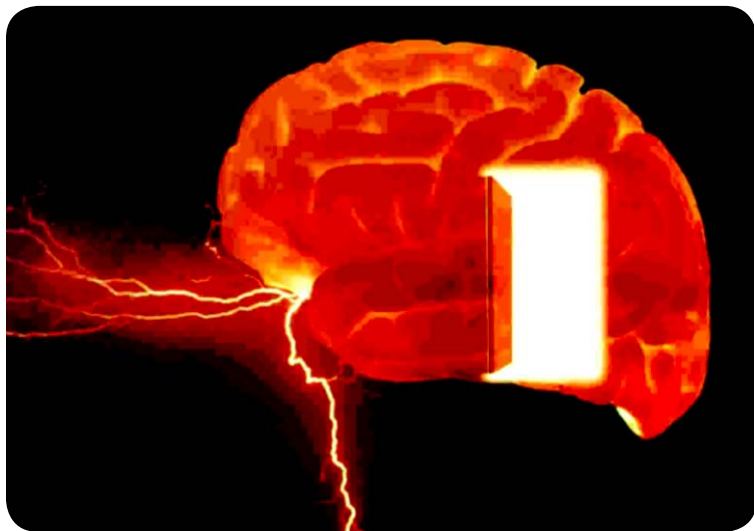
Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi

www.christinasergi.com

www.spiritualitedeleter.com

Garder son cerveau en santé

Nathalie Perret swami Dhyanananda



Ma grand-mère paternelle avait la maladie d'Alzheimer. Je me souviens d'un jour, quand j'étais enfant, où j'ai entendu l'un de mes cousins lui répondre, alors qu'elle répétait la même question: "mais, Mamie, ça fait 3 fois que je te le dis". Et j'ai pu voir, dans le regard de ma grand-mère, un immense et profond désespoir que je n'oublierai jamais. Puis, plus tard, mon père a aussi commencé à oublier, à perdre l'odorat, le goût, le sens de l'orientation... il a essayé de masquer ses déficiences, de faire toujours plus de mots croisés, puis de retenir ses colères subites, par peur du diagnostic... Il a commencé à développer un comportement parfois étrange, incontrôlé, voire violent et il s'est mis à boire. Il y avait un déni bien compréhensible, mais bien difficile à vivre pour son entourage. Il s'exprimait très peu, probablement par peur d'être jugé ou que l'on ne réalise son état. Il avait parfois l'air dans un autre monde. C'est une maladie mystérieuse qui ressemble par certains côtés à un éveil spirituel (présence dans le moment présent, détachement du passé et des désirs). La maladie a empiré d'année en année, mais elle semble étonnamment avoir régressé dans sa dernière année, comme si l'acceptation lui apportait plus de conscience.

Quand un proche vit une maladie dégénérative, on souhaite naturellement l'aider. Alors, lorsque je suis devenue professeure de yoga, j'ai cherché toutes les ressources qui pourraient l'aider et j'ai écrit un guide pour stimuler et harmoniser le cerveau. Puis j'ai même développé une formation de yoga spécialisée pour aider les personnes ayant différents troubles du cerveau ou du système nerveux (stress, dépression, anxiété, Parkinson, Alzheimer, fibromyalgie, SEP, commotion cérébrale...).

Du point de vue de l'Âyurveda

La maladie d'Alzheimer est due à un déséquilibre du dosha Vata (éléments air et espace). Il faut donc favoriser les légumes cuits, l'utilisation d'huile, la méditation pour calmer le mental. Des herbes spécifiques peuvent aussi aider.

Et des neurosciences

Il est essentiel de stimuler tout le cerveau: au niveau sensoriel (musique, toucher, massage, odorat, goût, visualisation), moteur (yoga sur chaise, marche, natation, sports, tricot...), énergétique (respiration, coordination avec mouvements simples), artistique (peinture, écriture, danse, chant, musique ...), social (discussions, jeux, loisirs, bénévolat,...), cognitif (sudoku, mots croisés, bridge, lecture...), mnémorique (en particulier mémoire spatiale). En fait, il est important de renforcer ce que l'on veut conserver, y compris sa capacité d'adaptation par de nouveaux apprentissages. Il est aussi essentiel de développer une dimension spirituelle ou religieuse, de donner un sens à sa vie.

Stimuler le cerveau

Le yoga propose une multitude d'outils pour stimuler le cerveau:

- **Respiration:** conscience du souffle, allongement de la respiration, respiration alternée, (nadi shodana avec et sans comptage), synchronisation mouvement-respiration
- **Yoga des yeux:** stimulation et détente des yeux pour favoriser la vitalité et harmoniser l'activité cérébrale
- **Yoga du son (Nada):** Brahmari, mantras (Om, SoHam...),
- **Postures:** Tadasana, Utkatasana, Virabhadrasana, posture d'aplomb pour la stabilité et l'ancrage, les postures d'équilibre (Vrikshasana, Natarajasana, Garudasana, Ardha chandrasana...), les inversions (ex Adho mukha svanasana, Viparita karani) s'il n'y a pas de contre-indications, postures d'ouverture en cas de dépression, yoga restauratif/régénérateur (avec la tête bien supportée)...
- **Conscience du corps:** des articulations (Pawanuktasana), en particulier mouvements de la tête (Sirsas Chakrasana), balancements...
- **Mudras:** Hakini, Vayu mudras...
- **Relaxation:** musculaire, automassage, en musique, Yoga Nidra
- **Visualisations:** le jardin intérieur, couleurs, grain d'or...
- **Développement de l'attention:** concentration et description d'un objet, phosphénisme

- **Méditation:** active (marche), assise, contemplation, oraison, prière

Le mode de vie

Porter attention à son mode de vie, en particulier à:

- l'alimentation (saine, variée, aliments riches en omega 3, antioxydants, vitamines B, ...)
- le sommeil (qualité et durée, siestes, pièce fraîche et aérée)
- le contact avec la nature, l'exposition au soleil (marche, jardinage)
- une bonne hydratation (boire beaucoup d'eau), thé vert et modérément vin rouge et café
- certaines diètes spécifiques peuvent être utiles en cas d'intolérances alimentaires.
- amalgames dentaires sans mercure (neurotoxique).

L'accompagnement

Comment accompagner une personne?

Il est essentiel de respecter ses propres besoins et limites, et de demander de l'aide, car accompagner un malade au quotidien est extrêmement exigeant. Les associations et centres de jour spécialisés sont très utiles pour les aidants comme pour les aidés.

Utiliser son sens de l'humour et son imagination pour détourner l'attention lors des moments difficiles est un grand atout. Le plus important est d'être présent, à l'écoute de ce que vit l'autre, sans attentes, sans jugement, autant que possible dans la confiance et la Paix.

"Paru dans le n° 210 Nov 2019 du Journal du Yogawww.
lejournalduyoga.com"



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>