

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

- Enseigner la Tradition
- Le feu de la Transformation
- La liberté absolue dans le monde post-humaniste
- L'art de nourrir son âme
- La cohérence

www.federationyoga.qc.ca





Retrouvez les photos du colloque 2019 à : www.federationyoga.qc.ca/page-colloque-2019.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

Enseigner la tradition... Connaissez-vous les fondements de votre enseignement ?

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY



Je rencontre régulièrement des enseignants de yoga qui me consultent en affirmant ne plus savoir quoi enseigner... l'inspiration ne vient plus. Ils semblent avoir épuisé la liste de postures et des techniques de yoga. Ils vivent un blocage, un grand vide, le syndrome de la page blanche. Votre première formation en yoga, qui s'étale sur 200 à 500 heures selon les organismes de formation, présente l'essentiel des postures (asana); des techniques respiratoires (pranayama); un premier aperçu de la philosophie du yoga (Yoga Sutra ou Bhagavad Gita); les bases de l'enseignement collectif aux groupes conventionnels - les jeunes, les adultes, les aînés. Avec un tel bagage, vous - nouvel enseignant ou enseignante - êtes prêt à proposer des cours d'introduction au yoga pour des groupes de 1^{ère}, 2^e ou 3^e année et vous découvrirez la joie de faire apprécier les bienfaits du yoga à vos nouveaux élèves. À cette étape, votre premier réflexe est souvent de chercher à imiter votre formateur ou formatrice. Parfois, vous tentez d'enseigner comme votre professeur car vous n'avez pas encore développé votre propre personnalité d'enseignant. Après cette période de rodage, vous rencontrez des classes plus matures, des élèves qui veulent en savoir d'avantage, qui souhaitent aller plus loin en yoga. Si vous ne pratiquez pas suffisamment vous-même, vos élèves vont vous dépasser, ou encore ils vous demanderont des précisions et connaissances que vous ne pourrez pas leur fournir. TKV Desikachar disait à juste titre qu'un enseignant doit continuer de se former et

devrait demeurer un étudiant assidu. Un acharya est quelqu'un qui enseigne par la richesse de sa propre expérience de vie. Les formations continues qui augmentent votre total d'heures de formation entre 750 et 1000 heures représentent une bonne occasion de vous tenir au courant et de parfaire votre enseignement. Mais là aussi, si vous y allez à la pièce, avec une formation ici et là, sur tel sujet plus ou moins relié à la vraie nature du yoga, il se peut que vous perdiez le fil et que vous soyez tenté d'enseigner à la méthode que j'appelle horizontale: un peu de yoga et un peu de toute sortes d'autres approches parallèles qui peuvent s'identifier de près ou de loin au yoga. Ainsi, sur le « marché du yoga » voit-on naître plusieurs modernités douteuses qui n'ont parfois de yoga que le nom et n'ont en fait pas grand chose à voir avec le véritable chemin parcouru par les yogis authentiques.

La solution: étudier la tradition et s'enquérir de la démarche des véritables yogis. Si vous souhaitez avoir le sentiment d'être connecté à la voie véritable du yoga, intéressez-vous aux textes fondateurs (Yoga-Sutra, Bhagavad Gita), lisez la biographie des yogis d'origine de votre tradition (Krishnamacharya, Yogananda, Shivananda, Vishnudevananda et autres). Vous comprendrez leur vie de dévouement au yoga, leur recherche d'une nature spirituelle qui donne une vision nouvelle du monde et du sens de la vie.

En visitant des écoles de yoga, je suis toujours surpris de constater que les nouveaux élèves ne connaissent pas les yogis célèbres qui ont apporté le yoga en Occident. Formateurs et formatrices, il serait bon d'enseigner un segment d'histoire du yoga dans vos formations.

En tant qu'adepte, lorsque vous serez inspiré par une source d'enseignement traditionnelle, vous serez de moins en moins soumis à l'illusion d'un monde qui vacille et vous serez d'avantage apte à créer la paix en vous-même, à retrouver la clarté d'esprit et la sérénité du moment présent. Vos pensées, vos paroles vos silences et vos moments de quiétude mentale créeront cette harmonie quotidienne qui deviendra votre véritable référence. Cet état bienheureux, vous le retrouverez lors de chacune de vos pratiques yogiques. Votre voie personnelle, ainsi que votre enseignement (si vous êtes

enseignant) seront nourris de la même énergie que celles des yogis de tous les temps. Vous ne tomberez plus jamais en panne d'enseignement. La tradition donne confiance. Les gens ont besoin d'un yoga véritable et ont besoin d'enseignants et enseignantes qui connaissent le chemin. Ne soyez pas l'enseignant qui gratte seulement la surface. Intéressez-vous au chemin de transformation de la conscience et nous ne serez jamais en panne de savoir quoi enseigner à vos élèves. Vous saurez, comme le guru véritable, guider vos élèves, de l'obscurité vers la lumière. Le yoga est complet en lui-même, pour l'adepte qui creuse la tradition, il n'est nul besoin de chercher ailleurs!

Bon yoga et bon enseignement!



Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du Yoga Centre à St-Hyacinthe. Formé en Inde, il est reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et spécialiste de l'enseignement des Yoga Sutra, du pranayama, de la méditation yogique et du chant sanskrit. Il est auteur de trois CD audio afin d'aider à faire connaître les Yoga Sutra en Sanskrit et en Français.
www.leyogacentre.com

Le feu de la transformation

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Les Veda constituent, autant pour les professeurs de yoga que les pratiquants, une référence transmise par les écritures les plus anciennes de la Tradition du yoga. Une œuvre d'une grande richesse qui mérite d'être approchée par tous. Ses enseignements élaborés par les Rishis depuis des millénaires y figurent sous forme de mantras ou hymnes. A leur lecture nous y puisons toujours plus de lumière pour éclairer notre propre chemin vers la connaissance de soi.

MÉDITEZ CE QUI SUIT...

L'hymne était pour le Rishi qui le composait un moyen de progrès spirituel pour lui-même et pour les autres, un partage en quelque sorte. L'idée première, parvenue du plus profond de son âme, vibrait en lui, mais elle ne prenait forme et pouvoir que par la force de son mental, s'imprégnant de son expérience personnelle, laquelle se manifestait par ses paroles et ses actions dans sa propre vie. La création de l'hymne était un moyen d'expression lié à son être mais n'était pas un but en soi, le but ultime était la Connaissance de Soi et à chaque pas une transformation profonde vers ce but. Un principe et une attitude qui devraient inspirer les enseignants et Maîtres du yoga de nos jours pour perpétuer cette tradition dans le partage.

RIG VEDA

Parmi les quatre vedas je retiens ici le Rig Veda destiné à l'usage des oblateurs (ceux qui offrent), il me touche profondément. Il est un témoignage important d'un passé lointain de la pensée humaine. C'est le seul document datant de cette époque ancienne où la connaissance psychologique et spirituelle se dissimule sous le voile d'images et de symboles concrets offrant un sens pour le profane mais qui ne se révèlent vraiment qu'aux initiés.

Le caractère secret de la connaissance de soi fût ainsi préservé, car une telle connaissance pouvait être dangereuse pour le mental humain ordinaire. Un esprit non purifié pouvait

en faire mauvais usage. Les hymnes favorisaient, d'une part, l'existence d'un culte extérieur à ce Feu, d'autre part, d'une discipline intérieure pour l'initié. Les hymnes furent conçus sur ce principe. Derrière les images généralement reliées à la nature que les humains adoraient, puisque celle-ci assurait leur quotidien, se cachaient secrètement des enseignements sacrés menant à la plus haute réalisation. Ainsi peut-on lire :

«Dresse ta flamme, Agni!
Écartant de moi la Néantise,
Amène-moi du bétail et de quoi vivre,
Montre-moi les orient!»

Que grâce à ton assistance, Agni,
Personne ne nuise à nos vaches, à nos chevaux,
à nos hommes!
Viens à moi, Agni! Toi qui apportes la lumière!
Enveloppe-moi de ton éclat!»

Rig Veda

Un hymne au Feu de la transformation. Un Feu né dans le creuset de manipura, qui se développe avec pranayama. D'une technique à l'autre, un goutte-à-goutte prudent, le Feu se nourrit par l'union des souffles apana et prana entre le plexus solaire et le cœur, là où siègent l'être et l'action, dans l'équilibre de Samana. Un processus alchimique qui idéalement se concrétise par attitude et comportement justes au quotidien.

C'est une œuvre initiatique, nous touchons là à un potentiel de réalisation fantastique dont il faut respecter certaines règles pour rester centrés dans nos pratiques. Les précautions ne sont pas superflues dans l'usage des techniques avancées pour lesquelles chacun doit être suffisamment enraciné et avoir une bonne maîtrise du souffle. D'ailleurs, Patanjali ne précise-t-il pas que l'adepte doit être physiquement confortable dans la posture et mentalement être établi dans Sattva, l'équilibre mental.

Un hymne à la Nature aussi que je ressens au plus profond de moi vivante et complice de chaque mouvement qui accompagne cette transformation. Les éléments en sont les acteurs et le souffle, le moteur qui les met en mouvement.

YOGA À LA LUMIÈRE DE L'AYURVÉDA

J'y arrive naturellement pour enseigner que tout doit être harmonisé et ce Feu maîtrisé, autant au niveau des constitutions physiques que mentales. L'embrassement est dangereux, l'étincelle endormie ne mène pas loin.

Francine Cauchy, Swami Madhurananda

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

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

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



3^e partie : La liberté absolue dans le monde post humaniste

Par M. G. Satchidananda

« Ishvara est le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucun désir, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter ». – Sûtras du Yoga I.24

« L'être psychique est cette partie de notre âme qui nous guide ». – Sri Aurobindo

L'humanisme nous demande d'écouter notre voix intérieure. Il sanctifie la volonté humaine comme notre autorité ultime. Mais il souligne également qu'il n'est pas facile d'identifier notre volonté authentique. Lorsque nous tentons de nous écouter, nous sommes souvent inondés de voix et d'émotions conflictuelles. L'humanisme exige que nous allions profondément en nous-mêmes afin d'identifier notre voix authentique et suivions avec courage ses instructions malgré les difficultés. C'est ce que fait le Yoga. Sri Aurobindo appelle cette voix authentique « l'être psychique ».

Le progrès technologique a un objectif très différent. Il ne veut pas que nous écoutions nos voix intérieures. Il veut les contrôler. D'après la psychiatrie moderne, de nombreuses voix intérieures ne sont rien d'autre que le produit de déséquilibres biochimiques et de maladies mentales. Alors, au lieu de les écouter, il faut les réduire au silence avec des médicaments. Si cela m'aide à trouver mon moi authentique, alors c'est une bonne idée. Mais si, comme nous l'avons dit dans la première partie de cet article, puisque les chercheurs du cerveau le disent, il n'y a pas de soi authentique, la conscience n'existe pas en dehors de l'activité chimique du cerveau, comment puis-je savoir les voix à faire taire et celles à amplifier ?

Après Darwin, les biologistes ont expliqué les sentiments humains comme des algorithmes complexes affinés par l'évolution, englobant des millions d'années de sagesse pratique, et testés par la sélection naturelle, afin de nous aider à prendre les bonnes décisions. C'est effectivement la voix de millions d'ancêtres, chacun d'eux ayant réussi à survivre et se reproduire dans un environnement hostile. Au vingt-et-unième siècle, nous développons une capacité informatique sans précédent et des bases de données gigantesques, et on nous demande d'écouter ces voix qui émergent. La religion technologique nouvelle, le dataïsme,

avec la capacité d'unir toutes les disciplines scientifiques, affirme que l'univers se compose de flux de données et que son traitement devrait être confié à des algorithmes informatiques, car leur capacité dépasse de loin celle du cerveau humain. Le dataïsme a trois commandements fondamentaux : premièrement, maximiser les flux de données en connectant davantage de médias, produisant et consommant plus d'information ; deuxièmement, relier tout au système, y compris nos corps, nos appareils, les arbres des forêts, dans un « internet de toutes choses » ; et troisièmement, une nouvelle valeur : la liberté d'information comme le plus grand bien de tous. Cette nouvelle valeur n'est pas accordée aux humains. Elle est donnée à l'information. Cela pourrait entraver la liberté d'expression traditionnelle, en privilégiant le droit de faire circuler librement l'information sur le droit des humains à détenir l'information et à limiter sa circulation. Les partisans veulent faire partie de ce flux de données, même si cela signifie renoncer à leur vie privée, leur autonomie et leur individualité.

Le dataïsme adopte une approche fonctionnelle stricte vis-à-vis de l'humanité. Si nous développons des algorithmes qui fonctionnent mieux que le dispositif de traitement de données humain, l'expérience humaine perdra sa valeur. Il sous-estime notre source principale d'autorité et de sens et il annonce une révolution religieuse considérable. Mais qui écrit les algorithmes ? Des équipes de scientifiques chez Google, ou dans les grandes entreprises de haute technologie possédées et dirigées par le gouvernement chinois, chaque équipe travaillant sur une petite partie des algorithmes nécessaire pour les applications d'intelligence artificielle. Comme mentionné dans la première partie de l'article, étant donné que les scientifiques ne peuvent pas expliquer la façon dont les flux de données dans le cerveau peuvent produire la conscience, la vie consiste-t-elle uniquement à traiter des données et des décisions ? Même si ce nouveau paradigme scientifique, le dataïsme, est actuellement faux, il peut dominer le monde, tout comme d'autres « ismes » et religions l'ont déjà fait. Au lieu de promettre une vie céleste après la mort, comme la religion, il promet la santé, le bonheur et le pouvoir, comme nous l'avons vu dans la seconde partie de l'article.

Les institutions humanistes libérales sont menacées. Les leaders populistes suppriment les droits de la personne, dont celui de la parole, ainsi que la liberté et l'indépendance de la presse dans de nombreux pays. La démocratie représentative augmente son contrôle par des entreprises et des élites aisées. La propagande divise de plus en plus les électeurs. L'inégalité économique s'accroît. Nos institutions ont besoin d'être réformées, car elles ont englobé dans leurs objectifs démocratiques les intérêts particuliers d'une minorité de riches.

Le besoin de réforme et de renouveau : la promesse d'un humanisme intégral

Au cours de ma première année d'université à Georgetown au département des Affaires étrangères, j'ai étudié avec le Professeur Carroll Quigley, historien et polymathe, diplômé de l'Université d'Harvard. Son livre et son cours, *The Evolution of Civilizations*, présentaient une perspective qui m'a informé et depuis inspiré. Elle est complètement en phase avec le Yoga Darshan (point de vue), mais aussi avec la perspective de l'humanisme libéral. En examinant récemment à nouveau son enseignement, j'ai découvert les principes par lesquels l'humanisme pourrait se renouveler en adoptant la promesse du Yoga Intégral.

Le travail de Quigley souligne la diversité inclusive en tant que valeur fondamentale de la civilisation occidentale, contrastant avec le dualisme de Platon. Dans son livre *Tragedy and Hope*, il conclut avec l'espoir que l'Occident pourrait « reprendre son développement plus conforme à ses vieux schémas de la diversité inclusive ». D'après son étude de l'histoire, « il est clair que l'Occident croit en la diversité plutôt qu'en l'uniformité, au pluralisme plutôt qu'au monisme ou dualisme, à l'inclusion plutôt qu'à l'exclusion, à la liberté plutôt qu'à l'autorité, à la vérité plutôt qu'au pouvoir, à la conversion plutôt qu'à l'annihilation, à l'individu plutôt qu'à l'organisation, à la réconciliation plutôt qu'au triomphe, à l'hétérogénéité plutôt qu'à l'homogénéité, au relativisme plus qu'à l'absolu, et à l'approximation plutôt qu'aux réponses définitives ».

Quigley a étudié l'ascension et la chute de vingt-trois civilisations. Il a analysé le degré auquel chacune d'entre elles a satisfait les besoins humains dans six dimensions : sécurité, économique, politique, intellectuelle, sociale et religieuse. Il a trouvé l'explication à leur désintégration dans la transformation graduelle des « instruments » sociaux en « institutions », c'est-à-dire la transformation des mesures sociales fonctionnant afin de répondre aux besoins sociaux réels en institutions sociales servant leurs propres objectifs

sans tenir compte des véritables besoins sociaux.

Il enseignait que le retard de développement religieux et social de notre civilisation occidentale actuelle représente la grande frustration de ces dimensions des besoins humains par les institutions religieuses organisées, le faible niveau de notre appréciation de la nature de la divinité, et l'échec généralisé à établir une relation entre la divinité et la vie spirituelle de l'homme. Leur retard a probablement également limité le développement de notre civilisation sur le plan économique, intellectuel et politique.

Quigley affirmait que toute intolérance ou rigidité dans les pratiques religieuses de la civilisation occidentale sont des aberrations en raison de leur nature inclusive et leur diversité. Il évoque la tolérance et la souplesse des croyances de Saint Thomas d'Aquin qui considère que la vérité théologique est révélée dans le temps par le dialogue entre la communauté de chrétiens, qui permet à la communauté de s'adapter au monde en mouvement. Il a démontré comment le besoin psychique d'être relié à la divinité est la dimension des besoins humains la moins prise en compte par les organisations religieuses de la civilisation occidentale actuellement.

Quigley enseignait que certaines civilisations étaient capables de se renouveler en réformant leurs institutions afin qu'elles jouent correctement leur rôle et progressent dans les dimensions qui avaient pris du retard sur les autres. Selon lui, le renouvellement avait lieu en marge de leurs empires politiques et militaires lorsque ceux qui avaient été vaincus embrassaient les valeurs originales de la civilisation et les imprégnaient d'une nouvelle vie et d'un nouvel objectif. Je crois que cela est maintenant en train de se produire dans la civilisation occidentale, car nombreux sont ceux qui accueillent à bras ouverts les enseignements spirituels et la technologie du Yoga indien.

Une seconde Renaissance

Nous avons parlé du monde post-humaniste émergeant dans les deux premières parties de cet article. Une seconde renaissance est également en train de voir le jour. Les conditions qui ont permis au génie de fleurir individuellement et collectivement il y a cinq cents ans sont de retour. Nous sommes témoins de progrès sans précédent dans les domaines de la santé, la connaissance, l'éducation, la richesse et la technologie. Aujourd'hui, le renouveau de la civilisation occidentale et son humanisme libéral peuvent se reproduire, car nous tous embrassons la spiritualité intégrale du yoga. Un yoga « intégral » ou l'humaniste cherche à réaliser le potentiel humain dans les cinq plans de

l'existence : spirituel, intellectuel, mental, vital ou émotionnel et physique. Il nous apprend aussi que les déficiences dans toutes les dimensions humaines limitent le développement des autres. La pratique du Kriya Yoga de Babaji, le Yoga des Siddhas, et le Yoga Intégral de Sri Aurobindo peuvent servir ce renouveau.

Durant la première Renaissance, cette nouvelle prise de conscience des possibilités d'évolution de l'humanité était exprimée dans le livre Discours de la dignité de l'homme, publié en 1486 de Giovanni Pico della Mirandola :

« La nature de toutes les autres créatures est définie et limitée par les lois établies par Dieu ; vous, en revanche... pouvez... en tant que sculpteur libre et fier de votre propre personne, vous donner la forme que vous souhaitez. Vous avez le pouvoir de vous abaisser à la vie la plus basse et la plus brutale ou... de vous élever à nouveau à l'ordre supérieur où la vie est divine. » p. 110

Les sommités de la Renaissance nous pousseraient à ressusciter et diffuser le récit de notre époque et nos technologies sociales avec les vertus classiques du courage, de la civilité et de l'humanité. Un des plus importants projets de la première Renaissance était de prouver que, en effet, nous le pouvons. L'humaniste, de Pétrarque à Erasme et Machiavel, a commencé à réviser la notion médiévale de la place établie de l'homme dans la grande chaîne de l'existence, et accepter la possibilité que nous puissions nous façonner par notre volonté et nos actions. Selon eux, l'instrument de notre propre façonnage était la vertu. La vertu, comme l'a expliqué le grec Aristote, était juste la force de caractère d'agir comme on devrait, même si cela est difficile, ou impopulaire, ou contraire des intérêts personnels. Pour les humanistes des quinzième et seizième siècles en quête de réponse pratique à la décadence morale qu'ils voyaient autour d'eux, la vertu avait deux caractéristiques importantes. D'abord, on l'apprend en la pratiquant. Nous ne pouvons enseigner la vertu. Ce sont des habitudes de pensée et d'action, et la seule façon de les obtenir est de sortir et faire des choses vertueuses. Finalement, une habitude se forme et la vertu devient notre nouvelle nature. Ensuite, la vertu est contagieuse ; je peux devenir endémique à un endroit. Nos actions vertueuses ne se contentent pas de nous façonner ; elles façonnent la société autour de nous en aidant à produire une tradition dans laquelle un tel comportement deviendra utile et commun. Plus les gens dirigent leurs propres actions avec une vertu particulière, plus cela devient une norme qui influence d'autres personnes.

En ayant un comportement vertueux, la Renaissance

humaniste ravivait la vertu dans le monde tout autour, et s'efforçait de la répandre à sa façon. Afin de s'inspirer, ils puisaient dans les vies des saints connus et dans les exemples de la Grèce ancienne et Rome. Les architectes révisaient le sens classique de la proportion harmonieuse. Les artistes revoyaient les conceptions classiques de la beauté. Les politiciens révisaient l'éloquence, l'argument rationnel et la participation civique de Cicéron.

Les humanistes ont eu du mal à promouvoir les vertus classiques de leadership social et politique – la sagesse, l'équité, la civilité, le courage – comme les crises et les conflits en ces temps-là l'attestent. Mais ils avaient vu juste. Aujourd'hui, les scientifiques sociaux n'invoquent pas les vertus, mais ils parlent beaucoup des normes. Encourager des normes comportementales est un moyen puissant pour refaçonnner les résultats dans des systèmes complexes. Les normes sont des modes d'action internalisés qui régulent directement nos propres comportements et touchent les autres autour de nous. La différence entre une norme et une vertu est que la première peut façonner notre comportement sans que nous en soyons conscients, alors que la seconde est une habitude que nous choisissons délibérément de cultiver.

Nous sommes confrontés à des risques systémiques

Les risques systémiques fleurissent actuellement. Ceux que nous ne voyons pas, car leurs causes sont très éloignées de notre vécu quotidien et de nos préoccupations. Également parce que les mêmes tendances connectives et de développement qui attisent le génie créent aussi les deux conditions sous lesquelles de tels risques grandissent : la complexité et la concentration. Plus nos échanges deviennent complexes, plus il nous est difficile de voir les relations de cause à effet. Nous développons les « angles morts » intellectuels dans notre vision des événements autour de nous. Comment pouvons-nous prendre les bonnes décisions alors que nous ne pouvons pas en voir les conséquences ?

La concentration est une conséquence moins évidente de l'imbroglio et du développement humain. Cela se produit sur les plans géographique, conceptuel et comportemental. Par exemple, lorsque plusieurs individus, gouvernements ou autres entités font des choix similaires, standardisent, ou régulent, les effets de la concentration deviennent plus grands. Géographiquement, cela entraîne du stress sur les infrastructures, les ressources et la sociabilité. Lorsque cela échoue, les coûts sont plus élevés. Cela englobe le risque d'épidémies sur le plan de la santé publique, le risque

d'éruptions solaires ou de cyberattaque sur internet, et les risques de guerre nucléaire et de changement climatique pour la vie en soi.

Les concentrations sont la conséquence collective de tous nos choix individuels – des choix guidés par le libre arbitre, par l'ambition, par le devoir envers les gens que nous aimons. Que faisons-nous lorsque nos actions personnelles augmentent le risque de chocs collectifs que nous n'avons pas souhaité ?

Notre plus grand risque systémique aujourd'hui est le changement de climat, né à la fois de la concentration et de la complexité. La nature est une infrastructure. Il n'existe plus aujourd'hui de frontière claire entre ce que fait l'homme et les désastres naturels, car l'ampleur de l'activité humaine est suffisante pour affecter de manière mesurable les habitats, la diversité des espèces, le temps, la température, l'atmosphère et même le niveau de la mer.

Ce que nous pouvons et devons faire

À travers vos actions en tant qu'individu, vous pouvez encourager des normes dominantes et attirer les autres à se joindre à vous dans une nouvelle façon d'être, qui transforme je devrais en je le fais ou je devrais devient je le fais. Nous avons tous la possibilité de façonner à nouveau la condition humaine, mais en fin de compte, cela dépend de vous.

La période actuelle est une seconde Renaissance. Le contexte se situe entre un génie florissant et un risque. Le manifeste de la première Renaissance, Discours de la dignité de l'homme, de Mirandola, s'est terminé par un appel à agir :

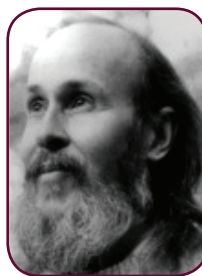
« Laissons une ambition divine envahir nos âmes, afin que, mécontents de la médiocrité, nous ayons le désir ardent de nous rapprocher des choses les plus élevées et que nous travaillions d'arrachepied pour les obtenir, car nous le pouvons si vous le souhaitons. »

Vous pouvez participer à ce renouveau en montrant par l'exemple et en exposant la voie du Yoga aux autres. Cela comprend de montrer ce qu'il faut faire et éviter de faire, ou pas. L'aspect positif inclut : un comportement exemplaire, les vertus du Yoga, appelées les yamas, les restrictions sociales (ne pas faire de mal, la vérité, la chasteté, ne pas voler, ne pas être avide), les enseignements de sagesse des Siddhas du Yoga, leur régime alimentaire et leurs recommandations pour mener une vie saine, de même que les méthodes de Yoga. En pratiquant cela, nous pouvons réaliser notre Unité et apprendre à surmonter la division sociale, la confusion mentale née de l'égoïsme. Enseigner par l'exemple peut être complété par des discussions avec d'autres sur la raison

pour laquelle vous avez trouvé ces méthodes, ces vertus et ces enseignements de sagesse et comment cela a amené la plénitude dans votre vie.

L'aspect négatif de ce que les Siddhas nommaient arrupadai, ou montrer la voie aux autres, inclut de partager ce qu'il faut éviter, ce qui crée l'illusion. Dans leurs écrits, les Siddhas du Yoga recommandaient d'éviter de mettre l'accent sur l'accomplissement de rituels extérieurs et la vénération dans les temples, de même que le système de castes, car ils peuvent nous détourner de faire les efforts nécessaires à la purification des habitudes et des tendances nées de l'égoïsme. Donner trop d'importance aux cultes religieux et aux temples et adhérer aux institutions religieuses peuvent également créer des divisions sociales et nous empêcher de voir notre unité. Les Siddhas se sont consacrés à élever l'humanité, à réaliser notre potentiel Divin, tout en étant libéré des imperfections humaines. Leurs enseignements fournissent un nouveau paradigme pour l'humanisme à l'échelle mondiale, nés de la sagesse yogique.

Par l'exemple, chacun d'entre nous peut encourager les autres à découvrir le plus grand cadeau de l'humanité, la conscience, à travers la pratique du Yoga Intégral et ses enseignements de sagesse. Chacun doit trouver la voix intérieure, « l'être psychique », la voie de son âme et être guidé par elle vers la perfection de l'humanité, la Divinité.



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 Internationale de Yoga

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

L'art de nourrir son âme

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda



Nous vivons deux réalités simultanément, l'une est liée aux besoins corporels, l'autre se rattache aux besoins de l'âme.

L'âme correspond à cette nature éternelle en Soi dont ont parlé les philosophes et yogis de tous les temps.

La réalité de l'âme demeure toutefois cachée, voire obnubilée, par un savoir dit scientifique ou encore pragmatique. Mais une fois que nous expérimentons la réalité intérieure que nous sommes plus qu'un corps physique, nous commençons à vouloir vibrer avec notre âme, et nous ressentons le besoin de nourrir cette dimension sacrée en nous.

L'âme n'a pas les mêmes besoins que le corps physique, que la personnalité ou moi conscient. Et, dans notre civilisation hyper informée et dite avancée au plan technologique, il est triste de constater que tout ce qui a trait à l'âme, ou comment la nourrir, demeure plutôt tabou ou relégué au rang de l'occulte ou d'une croyance.

Pourtant, l'âme est l'essence même de notre être et notre totalité de conscience, et bien plus. Dans les Upanishads, on y réfère sous le terme d'Atman pour désigner le Soi réel qui transcende le corps et la personnalité.

L'âme possède des germes de potentialité et possibilité qui dépassent ce que nous connaissons ou percevons de nous-mêmes et du monde. Jung disait que l'âme a besoin

d'être reconnue pour être connue. C'est dire que le premier pas est de reconnaître cette part spirituelle en soi, immanente et qui transcende aussi notre petit moi conscient. Porter l'attention sur cette dimension de notre être, c'est commencer à vraiment approfondir la connaissance de notre Soi réel.

Et de même que le corps physique a besoin d'être nourri pour survivre, de même en est-il pour l'âme.

Voici quatre façons de reconnaître, nourrir, vitaliser et honorer notre âme en cette vie terrestre.

1. Pratique du retour sur soi avec introspection méditative

L'introspection ou retour sur soi permet de développer le discernement intérieur entre notre nature de surface, souvent réactive et notre Soi profond, plus posé et détaché. La pratique du développement de la conscience-témoin¹ s'avère un outil indispensable pour vivre à partir des ressentis de l'âme. La méditation réflexive transforme notre rapport à soi et aux autres. Elle augmente notre capacité d'être dans le non-jugement. Bref, la pratique du retour sur soi et de la conscience-témoin nous permet de nous réaligner avec notre essence d'être, nos valeurs et aspirations profondes.



2. Connexion à la dimension sacrée de Soi

Le sacré renvoie à tout ce qui est en dehors des choses utilitaires, ou du temps profane. Expérimenter la dimension sacrée de son être, c'est entrer dans le temps kairos qui est le temps non linéaire, vertical vécu en conscience avec soi, au-delà de l'agitation mentale ou du temps chronos. C'est un espace intérieur qui met en action notre conscience-témoin et qui active les pouvoirs de l'âme (intuition, clair vision, clair audience, etc.)

¹ Suggestion de pratique pour développer la conscience-témoin L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi, p.95 Éditions Novalis 2011,

Nous créons par exemple des temps sacrés pour soi lorsque nous prenons le temps de méditer dans un espace consacré à cette fin dans notre résidence où les activités habituelles n'ont pas lieu.



3. La connexion à une transcendance

Cela inclut toute forme de rituel sacré, prières, gestes et chants de dévotion (bhakti). Le rituel, la bhakti et prière opèrent des transformations dans la réalité visible. La pratique

crée la communion entre cette part spirituelle en soi et le transcendant. Établir ce lien sacré avec le divin permet de faire descendre en soi une nouvelle énergie porteuse de grâces. Ce n'est pas notre je conscient qui prie, c'est l'âme. Et cette communion intérieure d'âme à Âme favorise l'éveil à notre véritable nature spirituelle. Négliger ce besoin de l'âme, c'est en quelque sorte refuser de nourrir l'essence de notre être.



4. Réaliser son dharma, sa raison d'être unique

Chaque âme s'est incarnée pour vivre une évolution verticale par la connexion à sa nature d'âme et manifester sa raison d'être unique. Que ce soit pour vivre une guérison intérieure

d'âme et/ou assister d'autres âmes dans leur propre évolution, chaque âme sait pourquoi elle est ici.

Pour évoluer au plan de l'âme, nous avons besoin de prendre en compte les trois besoins précédents de l'âme, ce qui facilitera l'accomplissement de notre dharma et l'alignement avec notre raison d'être unique.

En résumé, les besoins de l'âme sont liés à :

1) La pratique de la méditation qui permet le détachement des processus mentaux habituels et active ainsi les pouvoirs et qualités de l'âme ;

2) L'intégration d'une dimension sacrée à notre vie en prenant des pauses « kairos » ;

3) Le besoin de communier avec le divin par la bhakti, les rituels et la prière ;

4) La réalisation de son dharma qui comprend le désir de l'âme de s'élever et de manifester sa raison d'être unique en tant qu'âme incarnée.

Ainsi, en nourrissant notre âme avec la méditation, la prière et la création d'un espace sacré pour nos pratiques, nous nous rapprochons des aspirations profondes de l'âme sur terre et nous répondons à ce besoin de nous réaliser pleinement dans notre humanité et divinité d'être.

Om Shanti



Swami Christinananda, Ph. D. Yogacharya, (Christina Sergi), auteure, enseignante-formatrice, coach en mieux-être et développement de Soi

Responsable du dialogue inter-spiritualité de la FFY.

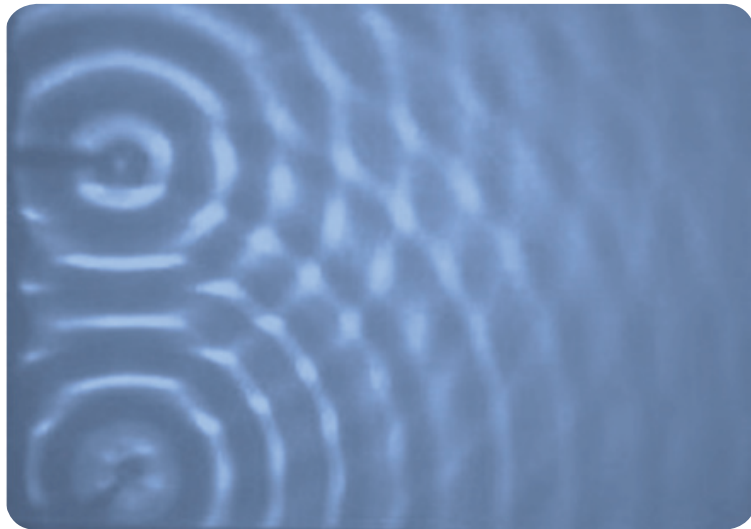
Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi

www.christinasergi.com

www.spiritualitedeletre.com

Cohérence

Nathalie Perret swami Dhyanananda



Nous sommes en permanence hyper-stimulés par un très grand nombre d'informations (et désinformations), d'opinions provenant de toute part, dans tous les domaines, y compris en développement personnel et en yoga (cours, ateliers, formations...). Il devient alors essentiel d'apporter plus d'attention, de conscience et de cohérence aux choix de vie que nous faisons, de développer intuition et discernement pour trouver un certain équilibre, ou alignement, entre nos valeurs, ce qu'on dit, ce qu'on fait et ce que l'on est.

Par définition, ce terme de "cohérence" désigne le lien, le rapport étroit d'idées qui s'organisent de façon logique, qui s'accordent entre elles en absence de contradiction. Dans un système cohérent, toutes les parties fonctionnent en harmonie, en coopération, sans perte inutile d'énergie. Cela peut être observé au niveau microscopique (cellules) ou macroscopique (communautés vivantes, cosmos).

Voyons ce que la science peut nous apporter comme éclairage à ce sujet.

En physique

La cohérence est le caractère d'un ensemble de vibrations de même fréquence qui présentent un déphasage constant

entre elles. Des ondes cohérentes proches génèrent des interactions appelées "interférences", comme on peut le voir parfois à la surface de l'eau (voir photo). L'interaction peut être constructive (plus lumineuse, intense) ou destructive (noire, annihilation). La cohérence des ondes permet de les concentrer et les transporter sur de très longues distances sans perte énergétique (comme la lumière des lasers).

Cohérence quantique:

Un des grands problèmes actuels des physiciens pour décrire la réalité est l'incompatibilité entre la physique quantique qui admet des états superposés et qui s'applique à l'échelle microscopique, et la physique classique qui décrit un unique état déterminé observé à l'échelle humaine. Ce problème est mis en évidence par l'expérience de pensée du chat de Schrödinger (enfermé dans une boîte avec du poison) qui est soit mort, soit vivant selon la physique classique, mais qui est mort ET vivant selon la physique quantique. Ce paradoxe est résolu par la théorie de la décohérence quantique selon laquelle, au niveau macroscopique, les états superposés disparaissent en considérant les interactions avec l'environnement (observation, rayons cosmiques,...) pour ne laisser exister qu'un seul état: celui qui est observé.

Neurosciences: cohérence du cœur

Des études scientifiques ont montré que lorsque nous exprimons des émotions d'appréciation (ex gratitude), d'équanimité (non jugement), de pardon, d'amour et de compassion (pour soi et les autres), le rythme cardiaque devient plus cohérent. Comme le cœur envoie continuellement des signaux au cerveau, la synchronisation cœur-cerveau va favoriser le sentiment de bien-être, la stabilité émotionnelle et les états de pleine conscience. Modifier son état émotionnel permet donc d'induire un état de cohérence bénéfique pour la gestion du stress et émotions par la régulation du système nerveux autonome. Cet état peut aussi être perçu par les personnes proches.

Pratiquer la cohérence cardiaque (cœur/cerveau):

C'est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui n'est pas spontané, mais qui peut être induit par une pratique respiratoire simple. Il s'agit: d'inspirer pendant 5 s, expirer pendant 5 s, répéter cette respiration pendant 5 minutes et pratiquer cela trois fois par jour. Pour être efficace, la pratique doit être régulière, journalière. Pour intensifier la cohérence, on peut aussi amener une émotion d'appréciation, de compassion ou d'amour que l'on cherche à ressentir dans tout le corps et que l'on centre ensuite vers le cœur. Les méditations d'amour de soi et de bienveillance sont très bénéfiques.

Cohérence mentale?

Finalement, la cohérence, est-ce un aspect, une facette, un chemin pour retrouver cette Unité ou plénitude distillée en nous, dans chaque cellule de notre corps?

Est-ce un besoin de rationalité originaire du cerveau gauche, cartésien, en quête d'ordre, de logique, de compréhension et de sens?

Est-ce le besoin d'aller plus loin, est-ce ce désir profond de se sentir connecté à notre essence non affectée par l'environnement physique, ce besoin de se délester de l'inutile, du superficiel, de ce qui change sans cesse?

Est-ce le vain besoin de trouver la Vérité, une vérité, un sens? La quête de cohérence, comme la quête de sens, ne serait-ce après tout qu'une illusion? Si tout existe dans le substrat, la matrice, l'océan de l'Unité.



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

© Tout droit réservés à la
Fédération Francophone de Yoga

You Tube Notre chaîne vidéo Youtube :

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