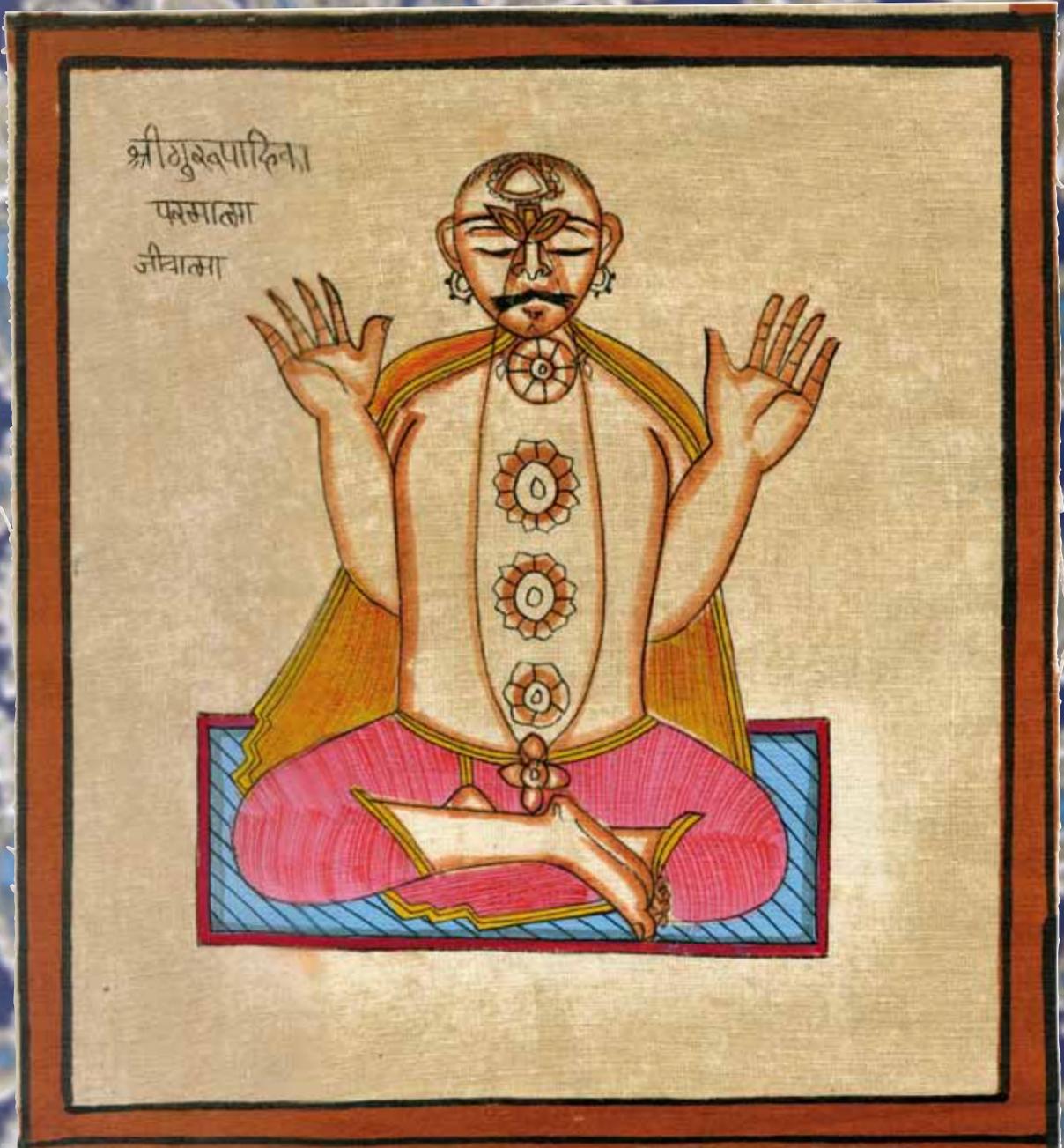


infos योग

••• à l'usage des aventuriers de l'âme •••

N°97 mai/juin 2014 • 6,00€ • infos योग



Sommaire

Edito Léo et Mathieu	p2
Chronique de F. Blévat	p3
Psychopathologie du maître et du disciple R. Milliat	p5
Une histoire traditionnelle racontée par Mâ Anandamayi Y et A.M. Le Boucher	p10
De-ci de-là	p12
Bienvenue au « Yoga de Lily » L. Mori-Straub	p14
Il était une fois dans l'Est... Interview de Cyrille Javary F. Blévat	p18
Yoga et bouddhisme K. Lanier	p20
Rencontres exceptionnelles de yoga « L'Amour dans la voie spirituelle » M. Sautet	p26
L'amour et le yoga F. Goffaux	p28
Ethique et management. Entretien avec S. Veetamohananda Shivani	p31
Pratique :	
- Trois équilibres M. Aflallo	p34
- Marche consciente J. Vigne	p38
Quelques livres	p43
Annonces	p45

EDITO de Mathieu

Selon le yoga, vous êtes peut-être à cet instant précis le jouet d'un sortilège qui rend cet Infos Yoga et les articles qu'il contient aussi illusoire que les songes qui disparaissent lorsque nous cessons de rêver.

Mathieu
02 99 43 17 90
email : Infos-yoga@wanadoo.fr

Infos yoga

Fondateur : Michel Nollevalle
La Haute Jambrière, 35320 Lalleu
• tél : 02 99 43 17 90 / 06 65 27 55 74 •
Courriel : infos-yoga@wanadoo.fr

Publié par la Maison du Yoga de Bretagne
Directeur de publication : Claude Mathieu
Assistante de rédaction : Marie José Mathieu
Maquette : David Carruthers - pour l'Association BUG
35043 Rennes Cedex (02 99 30 81 81)
Impression : Technic Plus Impression - L'Enseigne de l'Abbaye
B.P. 83102 - 35831 Betton Cedex
N° ISSN 1260-8300 • Commission Paritaire 0612G89212
Parutions : 1^{er} janvier - 1^{er} mars - 1^{er} mai - 1^{er} juillet - 1^{er} novembre
Remise des annonces, publicités et articles avant le 10 du mois précédent
• Les articles publiés dans Infos-yoga n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.
• Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation.
Les textes reçus ne sont pas retournés.

Abonnement : www.infosyoga.info

Edito : Léo Lechat

Riez des maîtres qui ne rient jamais d'eux-mêmes, un yogi qui ne rit pas n'est pas un yogi sérieux.

Léo - chat et yogi
Leo.lechat@wanadoo.fr

Vol au-dessus d'un nid de yogis



Mais alors, c'étaient peut-être des « oiseaux-gigognes » ?? Ou pourquoi pas des « cigognes-gigognes » ??? Ouf ! Je me sentais déjà mieux, je les imaginais représentant ce dont nous sommes faits et qui ne demande qu'à s'alléger...

... Et j'ai cherché à en savoir plus : Cette image est inspirée de la Taittiriya Upanishad.

Taittiriya veut dire colombe, tourterelle. Les oiseaux sont souvent présents dans les textes indiens. Leurs voyages symbolisent l'âme migrante, la réincarnation (l'oie/cygne Hamsa est le véhicule de Brahma, Ham peut être Shiva avec Sa, sa Shakti, Hamsa est aussi deux mudra, une upanishad et un mantra, Ham-inspir, Sa-expir).

Tout d'abord, si vous le voulez bien, revenons sur ma chronique précédente... Avez-vous remarqué qu'il y manquait quelque chose ? Oui, un poème ! En lectrice attentive, notre amie Maya a vu tout de suite que quelque chose clochait (elle voue un culte tout particulier aux cloches, elles a d'ailleurs écrit un article à ce sujet dans Infos Yoga)... Elle a même cherché en vain derrière la pomme... Vous ne devineriez jamais pourquoi il n'y était pas non plus ! Léo le Chat l'avait trouvé si beau qu'il l'a découpé pour l'accrocher dans son panier !! Pris la patte dans le sac, et rouge de confusion, il s'est confondu en excuses.

Le voici donc, merci de le remettre à sa place (je parle du poème, pas de Léo !).

**Patience dans l'azur !
Chaque atome de silence est la chance d'un fruit mûr...**
(Paul Valéry)

... Et vous allez voir, cela n'est pas si éloigné de notre sujet d'aujourd'hui, ou, du moins, c'est complémentaire.

Longtemps j'ai été dérangée par les kosha, du moins par les interprétations qui en sont données ; couches, enveloppes, revêtements, fourreaux... De quoi vous rendre claustrophobe !

Enfant, j'avais reçu, provenant de l'URSS, une « matriochka » -une poupée russe, quoi !- en même temps que des disques de musique classique, des morceaux archi-connus, mais dont les étiquettes centrales étaient dans une écriture incompréhensible et mystérieuse. Tout cela évoquait la lourdeur, l'enfermement, l'incommunicabilité. Rendez-vous compte, cela venait de l'autre côté du « rideau de fer » !!

Aussi, longtemps après, quand à toutes les comparaisons lues ou entendues à propos des kosha s'est ajoutée celle des « poupées russes », l'inconfort a été à son comble !... Jusqu'à ce qu'un jour, j'entende à leur propos parler d'oiseaux !! Oui, cinq kosha, cinq oiseaux ! Ah !

La Taittiriya donc est composée de trois valli (lianes), et c'est la partie centrale intitulée Brahmananda Valli qui est symbolisée par nos oiseaux. Les cinq kosha sont décrits dans les cinq premiers anuvaka (paragraphe, en quelque sorte). Cinq, le chiffre de Shiva, symbolise l'union du masculin et du féminin. Chaque oiseau est constitué de cinq parties, tête, flancs droit et gauche, corps, queue. Chacune a une fonction précise, complémentaire. L'idéal upanishadique consiste à enlever les kosha un par un, sorte de danse des cinq voiles, jusqu'à n'être plus que le dernier, « corps de joie », idéal de perfection que nous ne pouvons atteindre, nous pauvres humains du 21^{ème} siècle... Nous pourrions au moins espérer faire de nos respirations conscientes des battements d'ailes destinés à nous délivrer (un instant...) de ce qui est pesant ! Mais il faudrait commencer par se défaire de nos « survêtements », blindages de toutes sortes et dignités, de celles dont nous nous « drapons ».

Et si c'étaient des oiseaux « en formation » ? C'est ainsi que volent les migrateurs, c'est très beau, les scientifiques en ont étudié les raisons, mais ce serait trop long à développer ici !

En formation disais-je, oui, pourquoi pas, pendant qu'on y est façon « Patrouille de France le 14 juillet au-dessus des Champs Elysées, laissant une belle trace colorée qui finit par un mélange bleu-blanc-rouge qui s'estompe... » Image impeccable, ça a de la gueule, non ?

Avions « à réaction » ? Eh bien, qu'à cela ne tienne, REAGISSONS ! Mettons nos combinaisons « anti-G » ! Quelles sont-elles ? Mais... les kosha bien sûr !! Vous y êtes ? En fait, CE SONT DES ROBES !! A partir de maintenant, vous ne direz plus de quelqu'un qu'il est « enrobé », car nous le sommes tous !

Elles sont faites des textiles les plus fins, les plus aériens qui soient. Ils ne sont pas imperméables, ce ne sont pas des strates de vieux papiers peints enraidis par la colle, non, ils sont mouvants, ils ondulent, glissent en douceur les uns sur les autres tels des « papiers de Soi-e ».

Le souffle les traverse et atteint le dernier, Anandamayakosha, le vêtement de joie. J'aime penser qu'il est si près de la lumière de l'âme qu'il est fait de « lamé ».

A la fois Prêt-à-Porter et Haute-Couture, robes d'intérieur et de gala, elles vous vont à ravir ! Christian Dior n'a plus qu'à aller se rhabiller !

Mais alors, me direz-vous, « oiseaux ou robes ? Je n'y comprends plus rien ! » « Mais les deux mon Capitaine ! » vous répondrai-je. L'oiseau n'est-il pas le symbole de la paix, de la liberté, de la légèreté, du défi à la pesanteur ? Sachez que la cage (thoracique) n'est pas faite pour enfermer les oiseaux, elle est faite pour qu'ils s'en échappent ! Et cette légèreté qui palpite, ce sont les oiseaux libres en nous ! Libres de dépasser les limites corporelles, et nous, intérieurement, libres de nous envoler (ne serait-ce qu'un moment) vers la contrée originelle... La Patrouille de France, c'était pour rire ! Les oiseaux/kosha sont plutôt alignés de façon que l'on ne voie que le premier, cachant les autres.

Il y a, dit-on, les nourritures terrestres et les nourritures spirituelles. Le yoga nous en offre une troisième sorte (trois, chiffre magique), celles qui frémissent au moindre souffle, les nourritures « aériennes ». Nirvana veut dire « sans vent », c'est-à-dire qu'il n'y a plus de remue-ménage mental, mais cela ne signifie pas « calme plat ». Demeure l'écho de la grande pulsation cosmique ; elle poursuit inlassablement sa danse en nous.

Stage de méditation avec Jacques Vigne La méditation pour la santé physique, psychologique et spirituelle

ETE 2014 à St Gildas de RHUYS (56)

du Mardi 22 juillet 16h
au Mardi 29 juillet 13 h 30



Prix du stage global : 750 euros
Une Partie des recettes du stage est destinée à l'action sociale pour les écoles défavorisées en Inde: association Deva

Réservation et information à Association Dhyanasana
Emile Lozevis 4, impasse du cap 56860 Séné
Tél : 06.44.92.26.29 02 97 42 75 09 emile.lozevis@wanadoo.fr
Béatrice Berthelot, 20 La Plessette 35230 Orgères
Tel : 06.30.22.24.58 berthelot.beatrice@wanadoo.fr

Vous pourrez en profiter pour vous baigner dans les criques et vous promener sur les falaises du Grand Mont.

Psychopathologie du Maître et du Disciple

par Rodolphe Milliat



En remettant de nouveau sur le tapis la relation de maître à disciple, je conviens très volontiers que ce sujet prend chez moi des allures assez obsessionnelles et ce, depuis ma rencontre décisive, il y a une trentaine d'années, avec mon maître Sri Saccidānanda Yogi. Il est clair que cette quête relationnelle avait germé encore plus en amont, dès mon enfance, dans une recherche de paternité spirituelle. J'ai commis beaucoup d'articles et j'ai souvent témoigné de ce que j'ai vécu dans cet apprentissage qui m'a 'forgé' en yoga. Mais je voudrais aujourd'hui aborder la question sous un angle un peu particulier, à savoir la psychopathologie singulière du maître, de même que celle du disciple, tout aussi singulière, quoique différente. Je distinguerai pour cela différents modèles et comportements psychologiques qui aideront peut-être le lecteur à clarifier les relations complexes dans lesquelles ils peuvent un jour ou l'autre être impliqués.

Je suis bien conscient que je m'aventure sur un terrain extrêmement glissant qui peut heurter les uns ou les autres, plutôt que de les aider à démêler les fils complexes de la relation humaine dans le cadre de la spiritualité. Cet article est une réflexion ouverte sur les motivations obscures, les comportements inconscients, répétitifs et les besoins fondamentaux des êtres humains dans leur quête spirituelle. Je recommande au lecteur de ne pas chercher à identifier celui ou celle qui se cache derrière chaque phrase, dans l'actualité du yoga, dans ses écoles ou dans ses ashrams, car en réalité nous pouvons tous nous y reconnaître dans nos comportements et dans nos aspirations. Je ne me risquerais pas à cette rédaction si quelque fait divers venait alimenter le dénigrement du

yoga, révélant une fois encore un abus de confiance ou une manipulation psychologique mais c'est plutôt au contraire que l'on assiste dans l'actualité. L'image du yoga est au beau fixe ! A la ville comme à la campagne, les cours sont remplis par des pratiquants qui ont une image très positive du yoga. Je souhaite qu'il le reste ; j'espère sincèrement que ma réflexion va dans le sens d'une compréhension apaisée.

Le prestige du yoga

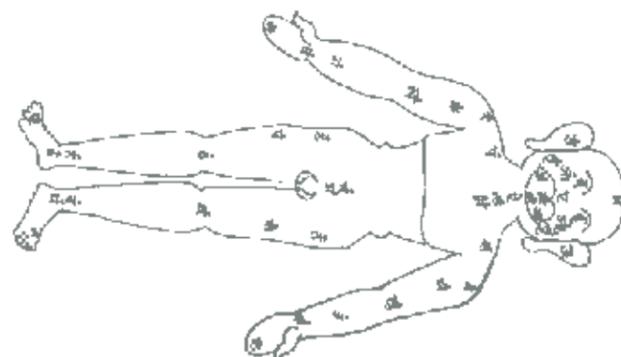
Tout bien considéré, la plupart des gens ne pratiquent pas le yoga dans une optique spirituelle et même ceux qui s'en préoccupent ne sont pas nécessairement en quête d'un maître spirituel. Mais il existe une autre composante générale aux cours de yoga : les élèves sont presque tous persuadés qu'ils ont pour professeur le meilleur et le plus compétent qu'ils puissent trouver ! Cette tendance très positive est excellente pour une bonne intégration des contenus du cours de yoga mais elle en dit long sur les projections inconscientes qui nourrissent notre vision du professeur de yoga. Il ou elle est chargé d'une somme conséquente de qualités : rien de moins que beauté, santé, sagesse, déclinées par une voix calme et apaisante, avec une attention au corps, à ses sensations et ses émotions, qui ne peuvent pas laisser indifférents les élèves. Même si la spiritualité n'est pas directement abordée pendant les cours, on prête au professeur un haut degré de développement, on l'imagine en méditation ou en retraite, on fantasme sur sa maîtrise exceptionnelle ! L'être humain parfait dans un métier idéal ! Reste au professeur à assumer cette idéalisation inévitable, à ne pas trop y croire et à faire /.

Formation de professeurs de yoga nidra avec Mathieu

Apprendre, comprendre, créer et transmettre

Formation sur 5 jours

- Dans le Gers du 3 au 9 août 2014
- Dans le Gard (vacances Toussaint) du 20 au 25 octobre



inscriptions ouvertes

ecoleym@orange.fr • 02 99 43 17 90

Informations sur : infosyoga.info

.../ de son mieux pour ne pas décevoir ses élèves ! Cette projection sur le professeur de yoga est beaucoup plus forte encore que sur tout autre enseignement ou situation professionnelle d'autorité. On en arrive à douter régulièrement de la compétence de son médecin, de celle de son prof de yoga, jamais ! Cette fascination-illusion est inhérente à la discipline du yoga, auréolée par des siècles de sagesse, de méditation, de magie, de prouesses physiques, de miracles et d'exemplarité dont il est l'objet. L'Orient mystérieux dont il est issu renforce encore son prestige et dans ce contexte, la relation guru-shishya semble moins gênante pour les occidentaux que leur méfiance naturelle pour toute autorité institutionnelle.

Les deux visages spirituels

Mais qu'en est-il réellement de la dimension psychologique individuelle dans un engagement spirituel comme le yoga ? Le yoga pense-t-il toutes les plaies et guérit-il toutes les névroses dès lors qu'il est suffisamment et durablement pratiqué ? La relation de maître à disciple est-elle en soi suffisamment thérapeutique au point qu'elle dispense de toute autre forme de prise en charge ? Certaines questions portent en elles-mêmes leurs réponses dans la manière dont elles sont formulées. Je vais tout de même les illustrer en faisant appel aux souvenirs des uns et des autres. Ceux qui ont fréquenté quelques ashrams en Inde ou quelques regroupements spirituels en Europe vont revivre quelques souvenirs. Il existe dans l'entourage de chaque maître un cercle protecteur de disciples dévoués qui assurent l'intendance et la sécurité. Des structures importantes, mobilisant des foules considérables de milliers et de millions de personnes, ont évidemment besoin d'ordre, de protection et d'organisation. Les rassemblements autour d'Amma ou de feu Satya Sai Baba nécessitent à l'évidence protection, service sanitaire et discipline. Dans leur entourage comme dans les ashrams ou les communautés plus modestes, vous trouverez toujours des cerbères acariâtres, des dévots investis dans la protection et le service de leur maître à tel point qu'ils en deviennent désagréables, méprisants, voire racistes vis à vis des visiteurs. Or ce rôle de gendarme, le maître ne l'assume pas en public et le délègue volontiers à des tiers, pourvu qu'ils soient efficaces et sans état d'âme, afin de conserver de leur côté une image de miséricorde et de sainteté. Dans les films policiers, un interrogatoire est toujours géré par un couple d'enquêteurs dont l'un joue le rôle du vilain flic et l'autre celui du flic humain, compréhensif, prêt à recueillir les aveux. Or cette répartition des rôles est reproduite dans toutes les communautés spirituelles, d'autant plus aisément que la discipline et l'effacement de l'égo y sont des valeurs reconnues et indispensables à la progression recherchée. La sincérité des personnes qui se retrouvent piégées dans le 'mauvais rôle' d'une communauté spirituelle n'est certes pas remise en question ; bien au contraire elles s'y livrent avec délectation, croyant purifier leur âme dans leur service ingrat. Cependant elles continuent d'entretenir leurs tendances autoritaires ou sadiques. Ce dévouement dans l'abnégation, qui rend tant de services au maître spirituel, est proprement une négation de la dimension psychologique qui l'anime. La dévotion, le sens du service, la mauvaise image assumée, sont un ensemble de comportements qui entérinent une conduite de répétition aussi néfaste et stérile que la croyance en une vie paradisiaque méritée après beaucoup de souffrance et d'asservissement.

Tout accès à des responsabilités est vécu comme un honneur, une prise en considération du maître, la preuve d'une reconnaissance, la marque d'une évolution personnelle. Cette mise en avant officielle peut être un formidable vecteur de développement si elle rehausse nos qualités mais elle est anti spirituelle si elle nourrit nos tendances asociales et morbides. Un maître se doit d'être suf-

fisamment psychologue pour ne pas favoriser de telles conduites de répétition.

Le syndrome de la 3ème personne

La relation au maître est sensée dissoudre l'égo du disciple, principal obstacle à son émancipation. Cette affaire est bien trop complexe pour se satisfaire de vagues généralités. D'un côté il est vrai que la centration forcée sur soi-même est un fléau dans la réalisation spirituelle ; de l'autre côté une absence de valorisation narcissique est une calamité pour celui qui ne s'est pas encore détaché complètement du monde des apparences. Or, fort peu d'entre nous se sont détachés complètement du monde de la dualité et des apparences. La réalité est têtue et puissante et celui qui voudrait s'en abstraire par des arguments métaphysiques fera bien de redoubler d'attention lorsqu'elle l'aura rattrapé un jour ou l'autre. Une fausse revendication de détachement cache souvent une blessure narcissique et une volonté de se faire reconnaître sur le plan de la spiritualité. Plus le domaine où l'on cherche à exceller est prestigieux et plus le traumatisme qui motive ce besoin de reconnaissance peut se révéler sévère. J'illustrerai ce risque par deux syndromes qui revendiquent l'effacement de l'égo. Le premier syndrome est celui de Ramana Maharshi, le second celui d'Alain Delon ! On ne peut trouver personnages plus illustres dans leurs catégories !

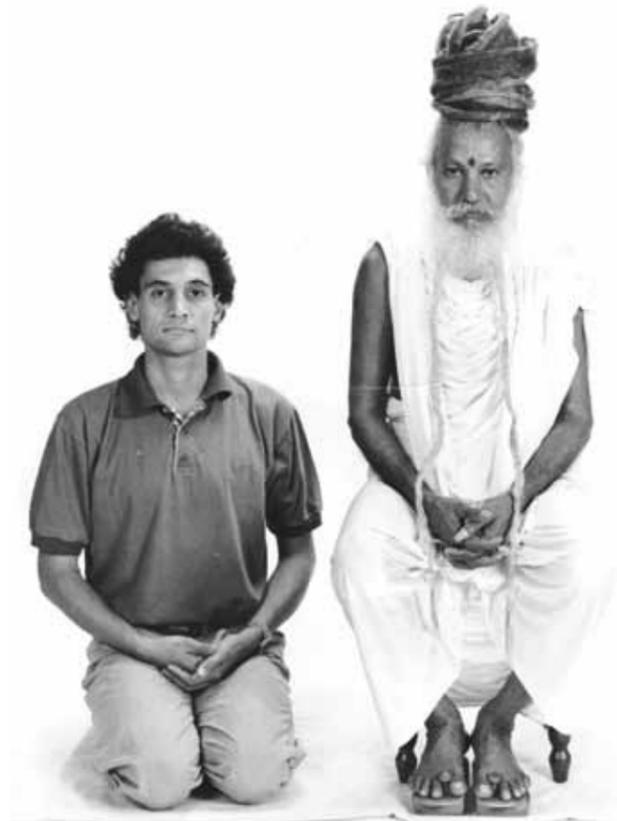
Ramana a approché à 17 ans la certitude de la mort, au point qu'il s'y est résigné en se couchant dans sa chambre et en l'attendant sereinement. Il se trouve qu'il n'est pas mort 'physiquement' mais qu'au même moment il a réellement abandonné toute identification à son propre corps ; il est mort 'identitairement' ! Ce cas est totalement unique dans pareilles circonstances, c'est à dire sans aucun événement particulier ni aide extérieure qui lui auraient permis de se libérer spirituellement. Beaucoup de maîtres indiens parlent d'eux à la 3ème personne du singulier et ont ainsi renoncé à employer des mots comme 'je', 'mien' ou 'moi'. Ce peut être une figure de style dans le monde indien particulièrement rompu à de telles valeurs mais dans le cas de Ramana, je suis convaincu qu'il a réellement perdu toute forme de limitation identitaire. Ce modèle continue d'inspirer des générations de chercheurs spirituels mais il donne aussi un mode d'emploi à des affabulateurs et à des escrocs.

Le syndrome d'Alain Delon est plus drôle quoique plus pathétique. Un jour certainement le comédien a dû parler de lui à la 3ème personne et les imitateurs de la radio et de la télé s'en sont emparés pour le ridiculiser. Conscient de ce qu'il représente au niveau international depuis des décennies - beauté, jeunesse, séduction, arrogance, magnificence, réussite ! - Alain Delon parvient difficilement à distinguer son corps mythique de celui qu'il habite quotidiennement quand il va aux toilettes, comme tout le monde, ou quand il se fait soigner confidentiellement par son médecin. Sa souffrance en public, quand il est en représentation officielle, est patente et j'ai une réelle compassion pour cet homme au visage ravagé par la douleur psychique, tenant des propos amers, tant il est déchiré par cette double image.

Le prétendant ou l'apprenti 'maître spirituel' va à son tour devoir naviguer entre ces deux écueils, entre ces deux syndromes, s'il ne veut pas devenir fou.

Guru : plan de carrière

Il y a quelque chose de touchant dans la volonté d'un professeur de yoga de transmettre ce qu'il croit connaître mais pareille intention peut être polluée par une sacralisation outrancière de cette transmission. Lorsque que le narcissisme se nourrit de cette ambition,



Rodolphe Milliat et Swami Satchidananda

le professeur peut d'abord y perdre son âme, et accessoirement se constituer une fausse identité de sage, de 'libéré vivant' ou de prophète à la petite semaine. Le désir de sagesse et de libération spirituelle est la plus haute ambition de l'être humain mais son besoin forcené de le transmettre – ou de le monnayer – est déjà beaucoup plus suspect. A quoi bon se préoccuper de transmettre à tout prix ce que l'on a réalisé soi-même puisque, si cette réalisation est authentique, elle sera reconnue puis sollicitée à un moment donné par ceux et celles qui peuvent l'apprécier ! Je connais un nombre considérable de collègues (formateurs d'enseignants de yoga) qui ont établi dès leur jeunesse un plan de carrière pour devenir guru ! J'ai même en ma possession un mémoire de yoga qui s'intitule : « Suivre un Maître, devenir un Maître » ! Une telle obsession de se projeter dans la peau du maître n'empêche pas la sincérité de leur démarche en yoga ; elle les incite hélas à se comporter en maître, à s'habiller en maître, à se prendre pour un maître. S'il est vrai qu'un maître n'a pas d'existence réelle avant qu'un premier disciple l'investisse d'un tel pouvoir, il est vrai aussi que certains esprits faibles ou certaines personnes affamées de spiritualité feraient n'importe quoi pour s'en inventer un. La pathologie du disciple chronique rencontre la pathologie du maître autoproclamé. Pour ce dernier, une pente fatale est en train de l'engloutir. Il se construit d'abord un personnage puis il le nourrit de toutes sortes d'affabulations qui vont lui donner une consistance auprès de ses interlocuteurs. Des voyages fabuleux, des rencontres prestigieuses, des initiations secrètes, toutes inventées pour les besoins du personnage, rehaussent le prestige du narrateur et subjuguent le disciple crédule. Pareilles affabulations ne peuvent surgir que dans l'esprit d'un authentique mythomane mais il en existe autant dans le monde du yoga que dans toute autre corporation.

Chez un apprenti guru dont la volonté de puissance est affirmée mais dont la mythomanie n'est pas aussi flagrante, il existe une autre manière de séduire son auditoire : c'est l'affirmation d'une transmission dans une lignée authentique, si possible prestigieuse. Deux variantes sont possibles dans ce nouveau type de discours. Premièrement, c'est sur son lit de mort qu'un vieux maître a donné des directives à notre jeune guru pour prendre sa succession, pour fonder un ashram, ou pour répandre la bonne parole à travers le monde. Comment peut-on résister à pareille injonction puisque le maître en a décidé ainsi dans son dernier sursaut de conscience ? Ce serait désobéir au maître et en même temps faire preuve de peu de compassion auprès de toute cette population en attente d'une éducation spirituelle, d'une guérison et qui sait, du salut peut-être ! Si la compétence tarde à être reconnue par ses pairs, au moins le discours sur la transmission ultime et l'ordination sur le lit de mort coupe-t-il l'herbe sous le pied à une reconnaissance avérée.

Deuxième affirmation invérifiable : l'initiation secrète ! Dans ce cas notre petit maître autoproclamé mentionne un enseignement qu'il a reçu en Inde, à Varanasi par exemple - il faut choisir un endroit à forte valeur ajoutée - mais il n'a pas le droit d'en révéler le teneur. Mieux encore, cet infortuné initié n'a même pas le droit de révéler le nom de celui qui l'a adoué ! C'est un code d'honneur de sa tradition et trahir cette promesse annule illico le lien initiatique. En fait, plus le mensonge est gros, plus il a de chances de séduire un public qui ne demande qu'à le croire.

Le prestige de l'uniforme

Certaines revendications sont légitimes, authentiques et parfaitement vérifiables dans le petit monde yoga. Mais que peuvent-elles cacher éventuellement d'un strict point de vue psychologique ? Que disent-elles et que ne disent-elles pas ?

Certaines lignées ont plus de prestige que d'autres sur le marché symbolique de l'autorité spirituelle. Des traditions fort représentatives du yoga indien jouissent d'une mauvaise réputation en France pour l'unique raison qu'elles ont ignoré les instances européennes, les codes de conduite occidentaux et, erreur fatale ! elles ont formé des professeurs de yoga au sein de leurs propres institutions, sans respecter les programmes ni les durées minimales de formations autorisées. Je pense notamment au yoga de Shivânanda ou au Kundalini Yoga. D'autres lignées ont excellente réputation et honorent ceux qui s'en revendiquent. Les disciples de Satyânanda, de Saccidânanda Yogi, toutes les familles issues de l'enseignement de Krishnamacharya, mais encore ceux qui se revendiquent de la tradition des Nâths, ont une cote sans faiblesse. Mais pour ceux et celles qui n'auraient pas côtoyé directement ces personnages, quel est l'intérêt d'en revendiquer une part d'héritage ? Il appartient à chacun d'analyser au plus profond de son cœur les bénéfices qu'il en tire et les devoirs qui lui incombent. Ayons toutefois en mémoire que le désir de renommée est souvent justifié par un narcissisme démesuré, et que la revendication d'un héritage peut être mue par la volonté de puissance et le besoin de reconnaissance dans le regard des autres. Mais si l'altruisme gouverne la transmission et si les compétences individuelles n'ont aucun besoin de revendiquer un héritage ou une lignée pour s'exprimer auprès des élèves, alors toutes ces mises en garde sont sans fondement !

Le goût de la mort et le goût de la liberté

Le Bouddhisme et le yoga de Pantanjali sont nés du constat de la tragédie de l'existence ! Selon ces enseignements prestigieux et à bien des égards admirables, la vie est un fléau incontournable. Le

seul espoir d'y échapper, c'est d'en terminer avec le cycle du samsara (éternel recommencement des souffrances par renaissances successives). D'où les enseignements spécifiques et adaptés à partir d'un constat inéluctable. Certains mystiques, certains philosophes tout aussi prestigieux, en Inde comme dans d'autres traditions spirituelles, ont émis quelques réserves sur le malheur inéluctable de l'existence. En effet, n'y a-t-il pas une contradiction entre d'une part l'amour de la vie, l'empathie, l'accomplissement d'une œuvre, et d'autre part la volonté de terminer au plus vite le cycle du samsara ? Je mets en garde non pas contre l'idée d'une libération de la souffrance mais contre une tendance pathologique grave qui peut facilement s'emparer du discours bouddhiste ou de la logique yogique. Alors, sous couvert de spiritualité, c'est l'amour de la mort qui l'emporte sur l'amour de la vie. C'est la tendance pathologique la plus grave qui se puisse rencontrer en psychiatrie et qui peut fort bien resurgir de manière très organisée, dans un copier-coller dont certains esprits brillants mais malades ont le secret. Derrière un désir de protection et de 'retour aux sources', peut se cacher une régression archaïque et un retour sur soi qui a pour origine ce que la psychanalyse appelle une 'fixation incestueuse'. Les endoctrinements spirituels vers des pensées apocalyptiques et des élans sacrificiels sont tous dirigés par des psychopathes qui ont trouvé leurs victimes sous les auspices d'un discours prophétique. La fin du 20ème siècle a connu plusieurs dérives sectaires gouvernées par cette pulsion de mort dont certaines revendiquaient clairement une inspiration yogique. Etant donné qu'on n'est jamais à l'abri du pire, il vaut mieux garder en mémoire les récentes utilisations frauduleuses pour mieux les circonscrire le moment venu, si elles doivent réapparaître.

Pour toutes ces pathologies qui peuvent se rencontrer dans la perversion d'une relation spirituelle, je renvoie à la lecture d'Erich Fromm et particulièrement de son magnifique ouvrage : « Le Cœur de l'Homme ».

Une relation à la limite de l'équilibre

La relation entre un maître et son disciple est difficilement explicable avec un vocabulaire psychologique car elle ne rentre pas dans les critères d'analyse contemporaine. La psychanalyse se méfie énormément de cette relation 'dominant-dominé' - ainsi la juge-t-elle - et n'hésite pas à lui attribuer des pathologies ou des perversions qu'elle croit reconnaître au regard de la théorie freudienne. Elle n'a pas complètement tort puisque des apprentis sorciers fantasment cette relation spirituelle, en miment grossièrement les attitudes et pervertissent ses éléments de langage au profit de leurs intérêts financiers, de leur appétit sexuel et de leur narcissisme démesuré.

La relation entre un professeur et son élève peut déraiper lorsqu'elle prend une tournure confidentielle et qu'elle a besoin du secret pour évoluer vers l'initiation. La symbolique de l'initiation est un élément récurrent d'un forme de délire mystique qui aboutit à une relation fusionnelle, avec de plus en plus de secret, un manque de transparence dans les actes, voire une interdiction d'en communiquer quoique ce soit à l'extérieur. Pourtant, si l'on analyse la relation de guru à shishya qui perdure depuis des millénaires, on y retrouve assurément les éléments du secret et

de l'isolement. La cérémonie d'initiation n'est pas publique ; la réception d'un mantra personnel est une affaire totalement privée ; certains enseignements tantriques nécessitent une confidentialité absolue... L'authenticité d'une transmission ne dépend pas du secret mais plutôt du contenu réel de l'enseignement, du respect et de la compréhension que deux individus se portent mutuellement lorsqu'ils choisissent de se lier spirituellement. Ils devraient alors revendiquer fièrement leur lien, inscrit ou non dans une lignée officielle, et en assumer les règles, les enseignements, les devoirs éthiques et les conséquences spirituelles. Evidemment, si ces conséquences sont désastreuses et qu'elles n'aboutissent pas à des expériences spirituelles, à une ouverture au monde et à une progression dans la liberté individuelle, alors la relation dont il est question n'a aucune valeur fondamentale.

La condition absolue d'une transmission ésotérique est la reconnaissance mutuelle. L'inconscient se libère entre deux êtres qui procèdent alors comme s'ils continuaient une relation qui a commencé il y a très longtemps, peut-être dans des vies antérieures, et qui s'actualise soudain pour reprendre le fil d'une évolution interrompue. Cette reconnaissance du cœur ne s'explique pas ; elle s'impose ! Si un tel sentiment apparaît, aucune crainte ne peut être justifiée, même lorsque la relation initiatique reprend son cours dans des conditions inattendues, en dehors des sentiers battus ou des traditions religieuses balisées.

Reste un cas de figure qui ne ressort ni de la psychopathologie ni la 'reconnaissance mutuelle', c'est l'empressement d'un professeur à transmettre à certains de ses élèves, et de manière ésotérique, un enseignement pour lequel il se croit missionné. Si l'élève se voit proposer une relation particulière, et donc privilégiée, il est soumis à deux sentiments contradictoires ; il est à la fois flatté et gêné. Il ne veut pas décevoir son professeur mais il ne veut pas rentrer non plus dans une confidentialité ambiguë. Cette proposition peut partir d'un bon sentiment mais il est totalement illusoire d'accélérer contre son gré l'évolution d'un élève ou l'éveil d'un proche. La volonté de l'un est illusoire si la détermination de l'autre n'est pas au rendez-vous.

Trois vertus — trois épreuves

Tout bien considéré, comme le prétendait Arthur Schnitzler, il n'y a que trois vertus : l'objectivité, le courage et le sens de la responsabilité ! Nous pouvons appliquer ces vertus à la quête spirituelle et à la relation de maître à disciple en étant sûrs de ne pas nous tromper. Mais pour reconnaître la valeur d'un maître spirituel il existe encore trois critères absolus qui déterminent à coup sûr la valeur et les intentions d'une personne auprès de qui nous serions susceptibles de nous engager. Ces critères concernent le rapport à l'argent, au pouvoir et au sexe. Avant d'aller ausculter les reins et le cœur des hommes au regard de ces terribles critères, je propose d'abord de réfléchir à notre propre rapport à l'argent, au pouvoir et au sexe.

Essayons maintenant d'imaginer quelles sont les pressions énormes que subit une personne qui jouit d'une réputation spirituelle, qui de ce fait reçoit des éloges, est amenée à conseiller ses visiteurs, est invitée dans diverses manifestations prestigieuses, lesquelles rehaussent chaque fois encore un peu plus son prestige. Cet homme ou

cette femme, selon ses tendances profondes, peut profiter de son autorité et de sa popularité pour s'enrichir car les opportunités de stages, de conférences, de formations et de publications affluent. Il ou elle peut encore multiplier les rencontres faciles, détourner la dévotion dont il fait l'objet pour un usage sensuel, multiplier les conquêtes et satisfaire ses pulsions sexuelles le cas échéant. Il ou elle peut conseiller les princes et les puissants qui ont besoin de sa caution morale, intellectuelle et spirituelle. Il ou elle peut accéder à des postes de représentation ou de prestige. Il ou elle peut tenter d'influencer des décisions et se retrouver sous les feux de l'actualité. La vie moderne, par ses accélérations technologiques et médiatiques, est infiniment plus tentatrice et périlleuse que ne l'étaient les périodes passées où certes l'argent, le sexe et le pouvoir avaient tout autant valeur de test, mais n'étaient pas à ce point corrupteurs.

Observons sereinement, sans cynisme ni sévérité excessive, comment réagissent dans notre milieu spécifique les vedettes du yoga, les illustres swamis qui honorent nos invitations, les brillants conférenciers qui nous enseignent la spiritualité. Observons bien quel est leur rapport à l'argent et au pouvoir, à toutes les formes de pouvoir. Essayons de comprendre comment ils gèrent, comment ils utilisent leur charisme et leur capacité de séduction, inhérente à leurs qualités. Si au moins deux critères parmi les trois énoncés sont indemnes de toute suspicion, alors nous avons déjà affaire à une personne de qualité. Mais si par chance exceptionnelle les trois critères sont remplis incontestablement, indemnes de toute réserve, alors nous devons nous incliner devant une haute figure, un maître inconditionnel. Nous pouvons nous en inspirer mais serions-nous capables de devenir ses disciples ? À terme, pourrions-nous aussi passer l'épreuve du triple examen ? Ce sont nos qualités de cœur, notre détermination et les circonstances de la vie qui nous donnent l'occasion de le vérifier.

Stages en 2014 avec Maurice Daubard

Dates des stages été 2014

- du 19 juillet au 26 juillet

- du 26 juillet au 02 août

- du 02 août au 09 août

- du 09 août au 16 août

Week end prolongés : Pâques, Ascension, Pentecôte.

Rens : Maurice Daubard

CENTRE INTERNATIONAL DE YOGA ET TOUMO- LE PIROLIN • 03160 ST-AUBIN-LE-MONIAL- FRANCE

tél : 04 70 67 02 16 • Fiche d'inscription sur

<http://www.mauricedaubard.com/italiefichinsc.htm>



185 anciens numéros d'infos yoga



Pour compléter votre collection commandez les précédents numéros d'InfosYoga Les numéros 1 à 33 sont épuisés.

1 numéro = 6 € (port compris)
bulletin à découper ou recopier et à envoyer avec le règlement
(chèque à l'ordre d'Infos Yoga) à Infos Yoga, La Haute Jambuière 35320 Lalleu

Vous pouvez également commander les anciens numéros par internet
avec votre carte bancaire sur <http://www.infosyoga.info>

Je commande le(s) numéro(s) : 34 35 36 37 38 39 40 41
 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54
 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67
 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80
 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93
 94 95 96 (6 €x =)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél : Mail :

Un histoire traditionnelle racontée par Mâ Anandamayi

et rapportée par Yann et Anne-Marie Le Boucher



Il était une fois un grand roi qui traversait une période de crise spirituelle aiguë : malgré tous ses efforts, sa quête intérieure n'avait abouti qu'à une série de doutes qui s'étaient cristallisés autour de quatre questions. N'ayant réussi à rencontrer Dieu ni dans les temples, ni dans les lieux de pèlerinage, ni même auprès des sages qu'il avait pu approcher, le roi s'interrogeait : "Dieu existe-t-il vraiment ? et si oui, où diable peut-on Le rencontrer ?" Voyant que les offrandes de nourriture qu'il faisait régulièrement au temple n'étaient jamais consommées par les statues des Divinités mais finissaient toujours dans l'estomac des humains sous forme de prasad, il se demandait : "Dieu se nourrit-il vraiment ? et si oui, que mange-t-Il ? Les livres qu'il avait lus pour tenter de comprendre d'où venait le monde parlaient de la lila de Dieu. Mais si le monde était le produit d'un jeu divin,

qu'est-ce qui pouvait bien faire rire Dieu dans ce jeu ? Enfin, devant l'inéductibilité de la loi de cause à effet qu'il voyait partout à l'œuvre, le roi doutait de plus en plus de l'omnipotence divine : "Face au karma, Dieu est-Il vraiment tout-puissant ?" De plus en plus tourmenté par ces questions qui restaient sans réponses, le roi eut un jour une idée. Il fit annoncer dans tout son royaume qu'il récompenserait d'une forte somme d'argent celui qui pourrait fournir une réponse satisfaisante à ses quatre questions. À cette nouvelle, tous les savants et les lettrés de la contrée se mirent à réfléchir activement dans l'espoir de gagner la récompense. Mais aucune des réponses qu'ils proposèrent ne put satisfaire le roi. Le temps passa. Alors que se développaient dans tout le pays d'interminables discussions autour de ces quatre questions, le roi devenait

de plus en plus perplexe quant à la chance qu'il avait de rencontrer un jour quelqu'un capable de mettre un terme à sa crise spirituelle. Un jour, cependant, quelques mots d'une de ces conversations entre érudits vinrent aux oreilles d'un paysan illettré. Il demanda aux interlocuteurs la raison de leur ardeur oratoire. Mais ceux-ci se mirent à rire, lui rétorquant qu'il ne serait d'aucune utilité pour lui de la connaître. Cependant, sur son insistance, ils finirent par lui faire part des quatre questions du roi. À leur grande surprise, le paysan se mit à sourire en disant : "Il ne s'agit pas là de quelque chose de bien difficile. Conduisez-moi au roi, et je lui fournirai les réponses qu'il désire". Ses interlocuteurs tentèrent d'abord de l'en dissuader, le supposant un peu simple d'esprit : - Allons, comment pourriez-vous satis-

faire le roi sur ces sujets alors que les plus grands lettrés du royaume ont tous échoué ! Mais finalement, l'insistance du paysan à vouloir être conduit au palais eut raison d'eux ; et, la chose s'étant ébruitée, c'est une foule de plus en plus large qui, chemin faisant, s'en alla accompagner notre homme jusqu'au lieu d'audience...

C'était du plus haut comique que de voir ce simple paysan, vêtu de haillons, en présence du roi et de toute sa cour. Le roi sourit à ce qui lui sembla d'abord n'être qu'une plaisanterie. Mais il était juste et intelligent et donna sa chance au paysan. Devant un parterre bondé d'érudits et de lettrés suspicieux, il posa sa première question : - Si Dieu existe, où se trouve-t-il donc ? Le paysan, malicieux, répondit simplement : - Ô roi, faites-moi d'abord savoir où vous êtes certain que Dieu ne se trouve pas ! En entendant cela, le roi se plongea quelques instants dans une intense réflexion, et, tout à coup, l'omniprésence de Dieu lui devint évidente.

Etonné mais satisfait d'une réponse si éclairante, il posa sa deuxième question : - Puisque Dieu ne touche pas aux offrandes de nourriture qu'on Lui fait dans les temples, est-ce qu'Il se nourrit ? Et si oui, que mange-t-il ? Ce à quoi le paysan répliqua que c'était non pas les offrandes matérielles mais l'ego du donateur qui servait de nourriture à Dieu : - Ô roi, s'Il ne mange pas la totalité de votre ego, soyez certain que vous ne pourrez pas Le réaliser !

De nouveau, en entendant ces mots, l'intelligence du roi s'éveilla et il fut pleinement satisfait. En réponse à la troisième question : Qu'est-ce qui peut bien faire rire Dieu ? Le paysan expliqua : - Quand, avant de naître, nous sommes confinés dans le sein maternel, nous souffrons de cet emprisonnement et nous nous souvenons alors de toutes les mauvaises actions commises dans nos vies antérieures. Aussi commençons-nous à prier Dieu avec une repentance sincère et profonde pour qu'Il nous délivre de cette horrible prison qu'est la matrice, et nous Lui promet-



- Hé ! vous devez donner votre quatrième réponse maintenant ! - Mais je l'ai déjà donnée, rétorqua alors le paysan du haut du trône royal. - Comment cela ? - Voyez ce que Dieu a fait ! Si c'est Sa volonté, en un instant, un roi devient un homme ordinaire, et un homme ordinaire devient roi. Puisque Dieu a pu si facilement inverser nos conditions respectives, soyez certain qu'il n'y a aucune limite à Son pouvoir...

Le roi fut comblé dans son attente et la récompense fut acquise au paysan... »

* Maya : la puissance cosmique d'illusion

tons qu'en échange, nous serons désormais des adorateurs pleins de ferveur et pleins de zèle. Mais, aussitôt que nous venons en ce monde, nous nous laissons reprendre au piège de Maya*, et, oubliant toutes nos promesses, nous retombons dans nos vieilles erreurs. C'est pourquoi, à chaque fois qu'un enfant vient au monde, Dieu rit, car Il sait combien cet être humain va avoir de mal à tenir la généreuse promesse qu'il Lui a faite avant de naître...

Après cette troisième réponse, le roi devint tout à fait bienveillant à l'égard du paysan, et posa avec déférence sa quatrième question : - Dieu a-t-il un pouvoir limité par les lois du karma ou bien peut-Il tout faire ? Mais au lieu d'y répondre d'emblée, le paysan annonça : - Ô roi, il s'agit là d'une question fort délicate et je ne peux la traiter tant que quelque chose de bien particulier n'a pas été accompli. Le roi, qui était désormais des mieux disposés à l'égard du paysan, acquiesça en disant : - Je suis prêt à satisfaire votre demande quelle qu'elle soit. Le paysan lui dit alors : - Bien ! Dans ce cas ayez donc l'obligance de quitter votre place et de prendre la mienne, car, pour pouvoir répondre à votre dernière question, il faut que je sois assis sur votre trône ! Pris au piège de sa propre parole, le roi s'exécuta et vint s'asseoir à la place du paysan, alors que ce dernier gravissait les marches du trône, s'y installait, puis entraînait dans ce qui semblait être une profonde méditation. Cela apparaissait à tous comme le spectacle le plus incongru qui soit. Aussi le roi rappela bien vite au paysan son devoir :

Cette histoire vous a plu ? Elle est extraite de la brochure « Satsang avec Mâ à Nadiad » que Yann et Anne-Marie Le Boucher avaient publié en 1979 après l'un de leurs séjours auprès de Mâ Anandamayi.

Cette brochure étant épuisée depuis fort longtemps, Yann a eu l'idée de la numériser afin de lui donner une « seconde vie » en la mettant à disposition gratuite des personnes intéressées. Si tel est votre cas faites vous connaître en laissant un message sur son site : <http://www.labertais.org/>. Il se fera un plaisir de vous faire parvenir un exemplaire de cette brochure au format pdf.

Abonnez réabonnez vous sur notre site infosyoga.info





Suisse

La rencontre internationale autour de l'œuvre de **Krishnamurti** se déroulera, cette année, du 26 juillet au 9 août, près d'Interlaken avec pour thèmes :

- L'observation de la peur
- L'action de l'énergie totale
- Est-il une partie du cerveau qui n'est pas mécanique ?
- La souffrance et l'amour
- En cas de décès
- La lumière ne peut être donnée par un autre.

Renseignements : Balleys de Gisèle +41-22-349-6674
giseleballeys@hotmail.com

Belgique



La photo a été prise à Bruxelles, à 25 mètres d'un dos d'âne méditatif. Bien sûr il s'agit d'un tag !



Film

« Celui qui se pose sur son tapis de yoga entre dans un monde qui est à l'intérieur du monde. » remarque Jan Schmidt-Garre, le réalisateur du film « *Le Souffle des Dieux* » (*Breath of The Gods*) qui est sorti en France en mars. Dans les années 1950/1960, deux indiens allaient, chacun de leur côté, déclencher un phénomène qui a pris, de nos jours, une importance mondiale. Au nord de l'Inde Swami Sivananda acceptait de divulguer le yoga à des Occidentaux comme Mircea Eliade et André Van Lysebeth, pendant qu'à Mysore, au sud, Sri T. Krishnamacharya (1888-1989) faisait de même avec Yvonne Millerand et Gérard Blitz. Tous deux étaient médecins, tous deux étaient sivaïstes, ce qui orientera le yoga mondialisé. Ce documentaire, composé d'images d'archives des années 1930 et d'interviews de ses élèves comme Yengar, Pattabhi, **T.K.V. Desikachar** ou Sribhashyam, nous montre la vie (un peu romancée) et les enseignements de Krishnamacharya.

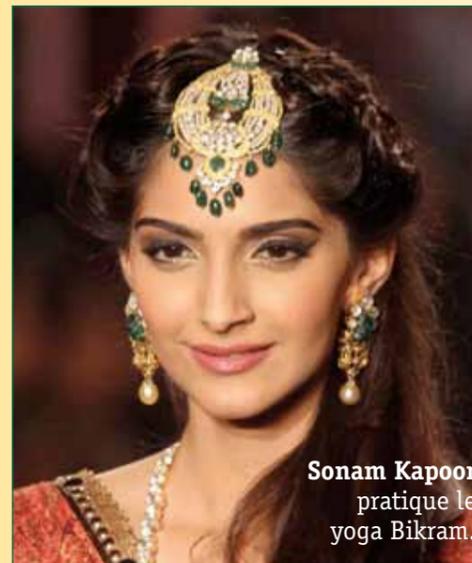
Suisse 2

Vous pouvez passer au bac... Et si un shampoing chez son coiffeur préféré pouvait s'avérer dangereux... Le «*syndrome du salon de beauté*» peut intervenir lorsque vous penchez la tête en arrière au dessus du lavabo. Lors du basculement des vertèbres cervicales, les artères cervicales, en suivant le mouvement, peuvent être comprimées et entraîner un AVC. Ce syndrome est mentionné dans le livre de **William J Broad** : «*The science of yoga*». En effet, on retrouve une cassure de la colonne cervicale dans des postures de yoga mal faites ou même déconseillées. Dans ustrasana, la posture du «chameau», on monte la poitrine, mais on ne laisse pas la tête pendre en arrière. On maintient le cou dans la rectitude. Et je dégage bien au niveau de la nuque ? Information donnée par le **Journal ASMAC**, magazine de l'Association Suisse des médecins-assistants et chefs de clinique. (Source : J-P Bouteloup.)



Bollywood

Dans notre série « *aujourd'hui tout le monde pratique le yoga* », quelques actrices indiennes.



Sonam Kapoor
pratique le yoga Bikram.



Nargis Fakhri
pratique le yoga tous les jours.



Shilpa Shetty
a sorti un CD intitulé « *Yoga de Shilpa* ».



Konkana Sen Sharma
pratique régulièrement « *toutes sortes de yoga* ».



Lara Dutta
jeune maman, a sorti un DVD de yoga pour les femmes qui viennent d'accoucher.



Kangana Ranawat
pratique quotidiennement le power yoga.

Bienvenue au «Yoga de Lily»!

par **Laetitia Mori-Straub**

«Le secret d'un monde meilleur vit dans le coeur de nos enfants»

Teressa Ascencia

Depuis six ans, l'association Anumati Sérénité par le Yoga (Lamorlaye-Picardie) propose tous les mercredis matin un cours de yoga pour enfants. Cette année, nous avons l'honneur d'accueillir huit magnifiques jeunes filles âgées d'environ 9 ans. Certaines pratiquent depuis l'âge de 4 ans tandis que d'autres sont débutantes (voir photo). Je vous propose de nous accompagner pour une heure trente de bonheur...



Valentine, Emma, Alexia, Victoria, Mélodie, Vilté, Léana et Lucile ravies de poser pour «Infos yoga»!



10h 25 Accueil des yoginis

Arrivée des premières yoginis essoufflées et joyeuses d'avoir traversé en courant le jardin. Elles apportent très souvent un petit quelque chose de très précieux pour elles, une jolie feuille séchée recouverte de rosée glacée, un petit bâton de bois en forme de coeur, un livre sur les enfants du monde ou les animaux, une petite statuette de Ganesh, des dessins de postures de yoga dessinées à l'école, un poème... Leur regard sur les choses simples et belles me touchent profondément... Une fois grimpées 4 à 4 les marches qui mènent à la mezzanine où se déroulera notre cours certaines se cachent, attendant les retardataires le coeur battant, tandis que d'autres agencent l'espace avec un sens inné du sacré. Les petits trésors fraîchement rapportés seront placés au centre de cette belle installation. S'y retrouvera également la statuette de Shiva (dont les aventures ont tenu en haleine les petites yoginis de l'année dernière) parfois concurrencée par celle de son fils Ganesh ou notre bol tibétain.



10h40 Attribution des rôles et Namasté

Nous voilà toutes réunies en cercle afin d'attribuer à chacune un rôle particulier. Choisissons d'abord notre Rani (Reine). L'élue, volontaire, sera responsable du bon déroulement de



Nos yoginis (Anna et Inès en plus)

notre séance. Nommons ensuite une gardienne du temps, du feu, de la boîte à bobos, de la boîte à rêves, une responsable de Sushi (notre précieuse colonne vertébrale), une photographe et enfin une joueuse de djembé. A moins qu'une yogini ne souhaite pas s'investir dans une fonction particulière, je suis sans attribution particulière, ce qui n'est pas pour me déplaire. Il me semble d'ailleurs qu'elles gagnent ainsi en liberté et autonomie.

Guidée par notre Rani exemplaire dans sa posture assise nous allons prendre le temps de nous saluer individuellement dans la joie et la bonne humeur. Petit aperçu...

La Rani : « A toi Victoria! »
Victoria : « Namasté super petit génie Victoria! »
La Rani : « A Toi Valentine! »
Valentine : « Namasté Mega giga supra extra Valentine! »
La Rani : « A toi Lily! » (c'est moi...)
Lily : « Namasté super Lily qui a la méga patate! »
Etc, etc...

Je me réjouis quand certaines, plutôt timides habituellement, osent s'offrir des superlatifs originaux et prometteurs. L'assurance et la confiance gagnent du terrain. Puis, main dans la main, nous nous saluons collectivement: «Namasté les Yoginis!»... pour



enfin, en hurlant de joie, saluer le monde, l'Univers, les étoiles et le projet en cours à savoir, en ce moment, le : « D... V... D... !!! ».

Ce projet créatif a vu le jour l'année dernière et se finalise actuellement avec l'aide d'hommes et de femmes au grand coeur. Il s'agit de promouvoir le yoga pour enfants tout en soutenant la cause d'enfants défavorisés en Inde. Les petites yoginis y proposent bon nombre d'exercices décrits dans cet article, un conte initiatique à vivre grâce à une quarantaine de postures ainsi que leur yoga nidra préféré.



10h45 Pensée du jour

Notre Rani tire ensuite au hasard une carte du jeu Petit Mémo Philo. Message du jour: « Il n'y a pas de hasard ». S'en suit une courte discussion animée par les explications et expériences des unes et des autres. Très souvent, je m'égarais à ce moment dans trop de parlotte. Heureusement, les filles me ramènent gentiment sur le droit chemin du silence et de l'écoute... Quelle sagesse ces petites!



Jeu de cartes aux pensées inspirantes!



10h50 Autour du Souffle

S'offrent maintenant à la Rani deux options : nous faire chanter un mantra ou nous proposer des jeux de respiration. Le choix se porte souvent sur un chant sacré extrait du CD de Tina Turner. Leurs préférés «Buddham Saranam Gacchami» et «Sa ta na ma». Un site est disponible pour apprendre les mouvements qui accompagnent ces chants. Elles me confient se sentir beaucoup mieux après et parfois même chanter intérieurement à l'école! Youpi !!!



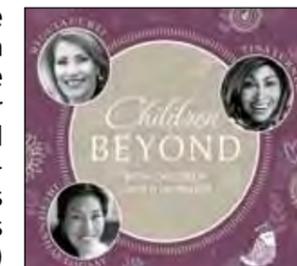
10h55 Météo du coeur

Toujours en assise confortable, nos petites yoginis s'intériorisent afin de percevoir quel temps il fait en elles. Le chant les a centrées, elles y voient clair. Curieuses, elles aiment savoir quel temps il fait en chacune de nous et surtout en moi... Hum... moment de vérité... moment d'intimité... moment de partage et d'acceptation de ce qui est.



11h00 Echauffement

Sur la chanson «La grande agitation» de l'album «Pakita c'est la fête» la Rani va faire son maximum pour éveiller toutes nos articulations. Il s'agira pour nous (enfin devrais-je dire pour les yoginis puisque je ne parviens pas à suivre leur rythme effréné) de répéter, à la queue leu leu, chacun des gestes de la reine. Grand moment d'excitation. Ca chante, ça court, ça crie, ça saute, ça tournoie dans tous les sens, ça disparaît, ça vole, ça se chatouille, ça rigole à gorge déployée... Que d'énergie et de créativité déployées chaque semaine par nos Ranis!



CD fabuleux, plein d'humanité.



Image extraite du DVD des yoginis.



11h05 Posture de la parole

Retour au calme autour d'une boisson et de quelques bons bio à savourer très lentement... Les gardiennes des boîtes à bobos et à rêves sont en place. Le moment tant attendu peut commencer. Au rythme du djembé et sous la protection d'une flamme sacrée, la Rani offre la parole à celles qui le désirent tandis que la gardienne du temps veille à ce que chacune exprime ses soucis et (ou) espoirs librement, sans empiéter sur le temps imparti aux autres. Des petits bouts de papiers chargés d'émotions vont se déposer avec soulagement dans l'une ou l'autre des boîtes. Parole sacrée oblige, la qualité d'écoute et d'attention est requise. Conseils bienveillants alterneront avec silences emphatiques. Grand moment de lâcher prise, grand moment d'unité... grand moment de yoga...



Autour de nos précieuses boîtes on fête aussi les anniversaires avec Sushi.



11h20 Histoire

L'oeur, la tête et le corps en fête, nous sommes prêtes pour expérimenter les postures de yoga en intérieur comme en extérieur!!

Au fil d'une histoire «inspirante» inventée par les yoginis (cf. DVD «La Fée bonheur») ou extraite d'un beau livre nous enchaînerons ensemble une quinzaine de postures. «Tout change tout le temps» de Joel Guénoun a, par exemple, beaucoup touché les filles. Lisez plutôt...

«J'aimerais bien savoir, moi, ce qui fait pousser les fleurs, et pousse les nuages. Ce qui fait grandir mes bras, mes pieds, mes mains. C'est quoi ? C'est quelque chose sous la terre ? Quelqu'un dans le ciel ? ...



La responsable de Sushi veille au bon alignement des dos!



Avec les arbres pour partenaires.



«Trop cool la vie!»



Ne pas déranger. Merci!

11h40 Relaxation

A grand renfort de coussins et couvertures, elles aiment ensuite installer leur espace relaxation. Depuis peu, j'ose aussi me glisser sous les couvertures... Eh oui... elles n'ont plus besoin de moi! A deux ou seules, elles nous guident alors pour un temps de visualisation créative et de relaxation. Le chant des bols tibétains et du bâton de pluie accompagnent avec délice leur voix douce et posée... Quelquefois, elles nous proposent même un massage de pieds ...

11h50 Rangement et namasté final

Enfin, sur le «Vol du bourdon» de Rimski-Korsakov nous rangeons au plus vite (c'est trop fun!) notre espace yoga et clôturons la séance par un Namasté royal et joyeux... Elles dévalent ensuite l'escalier et filent jouer dans le jardin en attendant l'arrivée des parents. Je prends toujours le temps

d'informer succinctement ces derniers du contenu de notre séance et me rends disponible si besoin pour toute information complémentaire.

Une fois la maison désertée, je m'interroge... Ai-je été suffisamment bienveillante et compatissante?... Ai-je su protéger leur innocence et leur liberté?... Leur ai-je offert l'opportunité d'exprimer librement leur vraie nature?... Les ai-je aidées à mieux se connaître, à mieux se comprendre?... Sont-elles davantage connectées à leurs propres qualités, leurs propres forces?... Sont-elles plus ouvertes aux autres?... Plus sensibles, réceptives et confiantes dans les forces de la Nature, de l'Univers?...

Pas toujours très contente de moi, je tente d'être, comme dirait Winnicott, une « good-enough teacher ». Ni parfaite, ni idéale, ni ultracompétente. Non, juste une prof « suffisamment bonne »...

De tout coeur

Laetitia Mori-Straub est professeure de yoga certifiée par l'EFY (Ecole Française de Yoga) de Paris et formée à diverses techniques de yoga pour enfants du CRYP (Centre de Recherches sur le Yoga et la Pédagogie) et du RYE (Association « Recherche sur le Yoga dans l'Education »).

Mail : yoga.anumati@free.fr • Tel : 06 62 19 26 74 • Site internet : anumati.jimdo.com

Chanter sa pratique

Une initiation à la voie du son dans la pratique du hatha yoga avec Elisabeth LIBRAIRE

L'utilisation du son dans la pratique du yoga détermine des effets remarquables sur l'équilibre physique et énergétique, sur la concentration et sur l'accès à notre espace intérieur. Durant ces cinq jours, il sera donné à chacun d'expérimenter les bienfaits d'une pratique de yoga intégrant la vibration sonore. Ce stage sera aussi l'occasion de chanter des mantra et de s'initier au chant védique.

Prévoir un coussin ou un tabouret de méditation et un petit magnétophone pour enregistrer les mantra.

Dates : Du lundi 30 juin au vendredi 5 juillet 2014
Lieu : Théâtre de Trévisse -
14, rue de Trévisse - Paris 9^e
Cout : 450 €

Renseignements et inscription :
elisaabeth.libraire@free.fr



Chin Mudra
Accessoires pour le Yoga



La marque Ecologique au service du yoga pour les particuliers et les associations



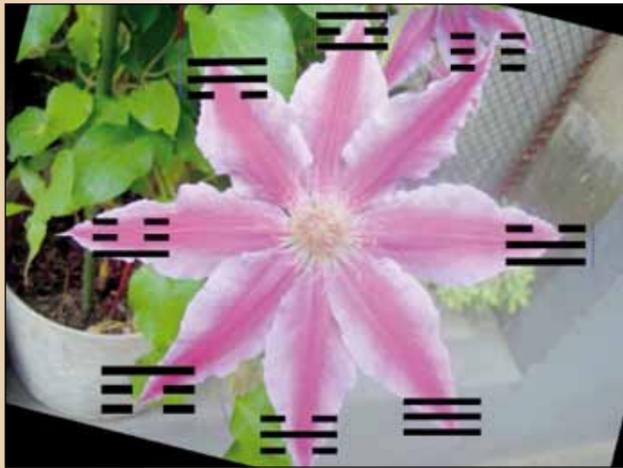
Rens: 01 64 79 99 58
www.chin-mudra.com

Demandez notre catalogue association par
Tél: 0164799958 - Fax: 0164395283

Il était une fois dans l'est . . .

A propos de l'influence indienne en Chine

Interview de Cyrille Javary par Françoise Blénot



FB : A l'Est de l'Inde, il est un autre géant, presque aussi ancien que lui, la Chine. L'histoire des relations entre ces deux piliers de l'Asie doit beaucoup, depuis presque deux mille ans, au bouddhisme. Pouvez-vous nous en dire plus ?

C J : Le bouddhisme, à partir du roi Ashoka, au second siècle avant notre ère, avait commencé à essaimer en Asie centrale, notamment en Afghanistan, grâce aux échanges commerciaux qui, il y a deux mille ans déjà, parcouraient la Route de la Soie. Cette route, les Chinois l'avaient ouverte d'abord pour se procurer les robustes chevaux qui caracolent en Asie Centrale... Mais pas seulement... Il y avait aussi la soie à échanger avec les marchands qui allaient jusqu'en Méditerranée, la vendre aux élégantes Romaines qui adoraient se revêtir (si peu... cela leur fut fort reproché !) de ce tissu enchanteur. C'est en suivant les caravanes que finalement le bouddhisme est arrivé en Chine, officiellement à l'époque des seconds Han, vers le premier siècle de notre ère. En fait c'est surtout à partir de la chute des Han au début du troisième siècle, en raison de la période de trouble qui s'en est suivi qu'il a réellement pris racine en Chine.

FB : Cette rencontre entre des cultures si différentes allait commencer par buter sur la question... du commencement : les récits cosmogoniques de chacun ne concordaient pas, même si le géant Pangu de la légende chinoise ressemble à une sorte de copie (déjà !) du Purushasukta. Le « Chant de l'Homme » (Rig Veda) raconte en effet la naissance de l'univers comme étant issu du corps d'un homme originel (Prajapati), dépecé lors du premier sacrifice et dont proviennent les différentes parties de l'univers.

C J : Le point de vue chinois sur la question des origines est assez différent. Peu ou pas de traces de récits de création ex nihilo, mais en revanche des légendes en relation avec les origines de la civilisation chinoise, agriculture, techniques, divination, institutions... Ce n'est que tardivement, et vraisemblablement pour répondre à la culture indienne, (toujours la

face chinoise) qu'est apparu le mythe de Pangu qui est décrit comme à l'origine dormant dans un œuf. Puis il se réveille et entreprend de tasser le jaune qui deviendra la terre et d'agrandir le blanc qui deviendra le ciel. Il fait cela pendant 18.000 ans, puis il a comme un coup de fatigue, il glisse et tombe sur le sol. Ejecté par la violence du choc, son œil gauche devient le soleil, son œil droit la lune, ses os les montagnes, ses veines et ses artères les fleuves et les rivières, ses poils la végétation et ses pores... les Chinois. Derrière le côté amusant de ce récit, il faut souligner qu'il pose une organisation fractale de l'univers : entre chaque humain et l'univers, il n'y a qu'une différence d'échelle, mais ni de structure, ni de nature. »

FB : La légende (chinoise) de l'arrivée du bouddhisme en Chine parle d'un songe de l'empereur Ming Di (dynastie Han), rêvant d'un cheval blanc portant une statue représentant un personnage assis (en lotus !) au sourire étrange, d'où émane une lumière irréaliste. Et à son réveil, arrive en son palais de Luoyang une caravane ayant cheminé depuis l'Afghanistan pour lui apporter une statue du Bouddha ainsi que des rouleaux des sutras. Mais ces sutras écrits en sanscrit, comment ont-ils été transmis aux Chinois ?

C J : La trace de cette légende existe toujours à Luoyang. Le plus vieux temple bouddhiste de Chine s'y trouve, et se nomme « temple du cheval blanc » en souvenir du récit que vous venez d'évoquer. Mais tout ce qui rentre en Chine, idée, concept, nomination, doit se vêtir d'habits chinois, c'est-à-dire s'écrire en idéogrammes. Avec les sutras, cela n'a pas été facile, d'une part parce que la structure de la langue chinoise n'est pas du tout adaptée pour rendre la structure grammaticale, voire intellectuelle de la langue sanscrite, et aussi parce que ces textes comportaient des notions (nirvana, vacuité, etc.) qui n'avaient aucun équivalent en idéogrammes.

Aussi les premiers adeptes chinois se sont dit, se souvenant que Lao Zi avait disparu en partant vers l'ouest : « nous ne savions pas où était parti notre maître, mais maintenant c'est clair, il est allé en Inde enseigner votre Bouddha ». Et c'est ainsi que pour traduire les premiers textes bouddhistes, c'est le vocabulaire taoïste (« non agir, etc.) qui a été employé. Cela, certes, contribuera à la sinisation du bouddhisme, mais sera à l'origine de graves confusions.

Les mots « éveil » (bodhi) et « yoga », par exemple, furent traduits par un même idéogramme : « dao » (la voie) ; « Nirvana » devint : « wu wei » (non agir). Seul « sutra », dont le premier sens est « fil » (il a donné en français « suture »), a été habilement traduit en chinois par l'idéogramme « jing » (« classique », celui de Yi jing, le classique des Changements) dans lequel on retrouve le signe général de la soie, indiquant par là que ces textes fondateurs sont au cœur de la civilisation elle-même.

La confusion durera jusqu'à ce qu'au 4ème siècle un moine, Kumarajiva, fils d'un brahmane devenu taoïste, se mette à travailler à des traductions plus fidèles. En fait, il faudra attendre le moine

chinois Xuanzang (7ème siècle) qui décidera de revenir à la source et accomplira un long périple en Inde, revenant, 17 ans plus tard, avec dans ses bagages des centaines de manuscrits. Ces « tribulations d'un Chinois en Inde » devinrent légendaires et furent racontées, pleines de fantaisie, dans les célèbres « Pérégrinations vers l'Ouest » ou « Les aventures du Singe Pèlerin ». Le dit singe, Sun Wukong, est toujours un héros bondissant qui remplit de joie les spectateurs à l'Opéra de Pékin, et très certainement un proche cousin de Hanuman, le singe du Ramayana.

FB : Est-il le seul qui ait transmis les traditions bouddhistes indiennes en Chine ?

C J : Non point, il y eut aussi le grand Bodhidharma au tournant des 5ème et 6ème siècles. Fils d'un roi de l'Inde du Sud, parti de Kanchipuram (actuel Tamil Nadu), il débarque à Canton, et plus tard s'installe à Shaolin où il a, dit-on, médité neuf ans face à un mur. Il fut le premier patriarche du bouddhisme Chan, un terme chinois s'approchant du mot sanscrit dhyana, et qui deviendra « zen » au Japon. Bodhidharma aurait apporté dit-on le Kalari Payat, qu'il aurait appris aux moines dans un double but ; celui de l'entretien du corps soumis à de nombreuses heures de méditations immobiles, et celui de la défense du monastère contre d'éventuels brigands. Ces exercices martiaux indiens sont à l'origine du Kung Fu de Shaolin.

FB : Une des grandes figures du bouddhisme, le bodhisattva Avalokitesvara, d'influence tantrique et personnage important du Mahayana, dont le nom d'origine signifie : « le seigneur qui observe » est devenu très populaire en Chine mais sous un autre nom, lequel ?

C J : Quand les missionnaires bouddhistes indiens en Chine montraient des images du bodhisattva Avalokitesvara, les Chinois, ou plus exactement les Chinoises, se sont dit que ce n'était pas possible qu'un être d'une telle beauté, d'une telle compassion et d'une telle douceur soit... un homme. Ce ne pouvait être qu'une femme. Et c'est comme cela qu'Avalokitesvara est devenu Guanyin, la « bonne mère », la grande déesse de la miséricorde du bouddhisme chinois. Si devenue chinoise elle a changé de sexe, son nom chinois reprend la signification de son personnage d'origine. « Guanyin » en effet est composé de deux idéogrammes dont le premier « guan » signifie regarder, prendre conscience (il est à ce titre le nom du 20ème hexagramme du Yi Jing) et le second « yin » désigne le son, les cris (de souffrance) des humains dans le cas présent. Guanyin, celle qui prend en considération les supplications des humains pris dans la tourmente de la vie va devenir extrêmement populaire en Chine, car elle va y apporter une image féminine compatissante et secourable (notions qui avaient complètement échappé tant à Laozi qu'à Confucius) qui sera un refuge, notamment pour toutes les femmes chinoises, dont le sort à l'époque était fort peu enviable.

FB : On représente très souvent la Guanyin pourvue de mille bras... Le seigneur Shiva ne serait-il pas allé faire un petit tour en Chine ?

C J : Il est possible que l'origine de cette représentation, qui est toujours très vivace dans l'esprit chinois, ait l'origine que vous

posez. Cependant il me semble qu'on peut aussi la considérer sous l'angle de l'indéracinable pragmatisme chinois. Qu'est-ce qu'on demande à Guanyin ? Pas grand-chose ; juste un coup de main ! Et comme il y a beaucoup de Chinois qui lui font cette demande, il faut bien qu'elle ait mille bras pour y parvenir !

FB : Revenons au Yi Jing. On y trouve 8 trigrammes qui résumement les 64 situations-types de la vie quotidienne qu'il explicite. Quelle est la valeur du chiffre 8 dans l'univers chinois ?

C J : Il y est très apprécié car il est perçu comme un attracteur d'organisation prospère, en particulier parce qu'il ne se distingue pas à l'oreille du caractère signifiant : développement. C'est une des raisons pour lesquelles les J.O. de Pékin ont commencé à la 8ème minute de la 8ème heure du 8ème jour du 8ème mois du... 2ème millénaire, parce que cela aurait été trop long d'attendre le huitième. En tout cas c'est probablement une des raisons pour laquelle les Chinois ont été sensibles, outre à la notion bouddhiste d'impermanence qui faisait bon écho à leur perception du changement comme base stable de la réalité (le Yi Jing encore une fois), à l'Octuple Sentier du bouddhisme et à la Roue de la Loi composée de 8 rayons les symbolisant.

FB : Oui, décidément, pour les Chinois qui appelaient autrefois l'Inde « le ciel de l'ouest », tout ce qui en provient fait du bien à l'âme...

Dernier ouvrage paru :

« La Souplesse du Dragon » Les fondamentaux de la culture chinoise : voir page 43.

Voir colloque p.44



Yoga et bouddhisme

Les retrouvailles en Occident

par Khristophe Lanier

En juillet dernier s'est tenu à l'institut Karma Ling, en Savoie, un colloque sur le thème « Yoga, la saveur de l'unité ; rencontre autour des yogas traditionnels et de la voie du Bouddha »¹. Cette rencontre a été l'occasion d'amorcer un débat entre ces deux traditions millénaires, ce texte vise à apporter quelques éléments de réflexion complémentaire autour de la relation entre le yoga et le bouddhisme.

Lorsqu'on remonte aux origines du yoga et du bouddhisme, il est évident qu'il s'agit au départ de voies de réalisation spirituelle qui se sont développées dans le même terreau culturel, en utilisant souvent des pratiques similaires.

A ce propos, Jean-Pierre Schnetzler a mis en évidence une grande proximité entre le yoga de Patanjali (avec ses 8 anga, ou membres) et les bases du bouddhisme Theravada exposées dans le Noble Sentier Octuple par le Bienheureux².

Cette structuration en 8 parties revient souvent dans le Hatha Yoga traditionnel, le plus souvent présenté en 8 anga, et dans le bouddhisme Vajrayana. On pourrait sans doute faire le même parallèle entre le yoga tantrique shivaïte et le bouddhisme tantrique du Tibet.

Yoga et Bouddhisme ont cohabité en Inde pendant environ quatorze siècles avec de nombreuses interpénétrations dans les concepts, les rituels et les pratiques. Puis le bouddhisme a pratiquement disparu de l'Inde pour se développer dans le reste de l'Asie en différents courants.

Depuis une cinquantaine d'années, la Voie du Bouddha fleurit à nouveau en Inde, en particulier avec les lamas de la diaspora tibétaine, mais également la conversion au bouddhisme de nombreux intouchables Hindous et le brassage culturel et spirituel lié à cette époque moderne : ainsi de nombreux occidentaux désirant approfondir le Dharma font le voyage en Inde pour effectuer un pèlerinage sur les lieux historiques du bouddhisme ou pour recevoir des transmissions auprès des maîtres tibétains.

Yoga et Bouddha Dharma sont donc de nouveau en contact sur la terre qui les



Photo : C et M-J Mathieu

a vus naître, mais plus encore en Occident, où de nombreuses personnes en quête de spiritualité s'intéressent aux deux traditions.

Le corps et l'esprit

En schématisant, on peut dire que le yoga est perçu en Occident comme une discipline pour le corps, alors que le bouddhisme est perçu comme une discipline pour l'esprit. Ces visions, pour caricaturales qu'elles soient, n'en ont pas moins la vie dure.

Il faut bien reconnaître que ces clichés sont alimentés par beaucoup d'enseignants de yoga qui réduisent leur transmission à une gymnastique propice à la santé ou une technique de bien-être favorable à la détente; et parallèlement, nombre d'enseignants bouddhistes

intègrent assez peu le corps dans leur transmission. Ce clivage peut même s'amplifier lorsque les enseignants de yoga voient les bouddhistes comme perchés dans les hautes sphères de l'esprit, et lorsque les enseignants du Dharma considèrent avec un peu de condescendance le yoga édulcoré tel qu'il est souvent transmis en Occident.

Durant la seconde partie du XX^{ème} siècle, le yoga était perçu avant tout comme une discipline corporelle, et a donc souvent été assimilé à un sport, tandis que le bouddhisme, qui était surtout perçu comme une voie de l'esprit, a couramment été classé comme religion. Certains enseignants de yoga ont même tenté de faire reconnaître le yoga par le Ministère français de la Jeunesse et des Sports alors que plu-

sieurs centres bouddhistes ont obtenu le statut de congrégation religieuse et que l'Union Bouddhiste de France s'est vu attribuer un temps d'antenne le dimanche matin dans le cadre des émissions religieuses de France 2.

Cependant on observe aussi dans le yoga une réelle tendance à réhabiliter cette discipline dans sa dimension traditionnelle et spirituelle, alors que dans le bouddhisme, nombreux sont ceux qui veulent se démarquer du carcan de la religion et enseignent même la méditation dans un cadre laïc sans références traditionnelles.

Lorsqu'on fréquente les milieux du yoga et du bouddhisme, il n'est pas rare de rencontrer des pratiquants du yoga qui n'ont aucune notion métaphysique, preuve que la transmission qu'ils reçoivent n'intègre pas l'esprit. A l'inverse, on rencontre parfois des personnes qui pratiquent la méditation depuis 20 ou 30 ans et qui paraissent complètement déconnectées de leur corps, ce qui souligne peut être une lacune concernant l'intégration physique dans certaines approches méditatives.

Mais beaucoup d'occidentaux pratiquent conjointement le yoga et le bouddhisme. Il semble que la plupart adhèrent au premier pour le corps et au second pour l'esprit. Dans une civilisation occidentale où le corps avait été un peu diabolisé par la religion, et l'esprit isolé dans les hautes sphères de la transcendance, c'est sans doute une bonne chose que les pratiquants puissent de nouveau se relier à leur corps sans culpabilité et même avec une perspective spirituelle. Il est tout aussi bénéfique que l'on puisse appréhender l'esprit sans avoir à accepter des dogmes et adhérer à un monothéisme étriqué. Cependant pratiquer le yoga pour le corps et le bouddhisme pour l'esprit renvoie un peu à l'opposition ancienne corps/esprit qui s'est sournoisement infiltrée dans la pensée occidentale au fur et à mesure que le troisième terme était évacué et que la trinité devenait dualité. Si le corps et l'esprit ne sont pas reliés par le souffle, il est peu probable que l'on puisse développer un peu d'intériorité, et moins encore réaliser l'unité. Cette approche ternaire corps/souffle/esprit est présente à la fois dans le yoga et dans le bouddhisme traditionnels ; on retrouve cette structuration dans les

concepts métaphysiques du yoga, la Trimurti (Brahma / Vishnu / Shiva) ou les trois guna (Tamas / Rajas / Sattva), dans le bouddhisme, Triratna (les trois joyaux : Bouddha, Dharma, Sangha), Trikaya (Les trois corps d'un Bouddha) mais aussi dans le christianisme ancien comme le souligne Jean-Yves Leloup.³

Soi et non soi

Le Bouddha Shakyamuni s'est positionné il y a environ 2500 ans comme un « réformateur » de la tradition indienne, en particulier en ne reconnaissant pas les castes et en enseignant le « non soi ». Alors que le soi ou atman était considéré comme la dimension la plus essentielle de l'être humain, le Bouddha a enseigné l'anatman (le non soi ou

la vacuité du soi). Mais on sait moins que le Bouddha a fait tourner trois fois la roue du Dharma : une première fois pour enseigner la vacuité du soi, une deuxième fois pour enseigner la vacuité de tous les phénomènes et une troisième fois pour développer les qualités de l'éveil. Dans ce troisième cycle, l'accent est souvent mis davantage sur la plénitude de l'éveil que sur sa vacuité. Ce débat autour du soi et du non soi, amorcé à l'origine, est toujours présent aujourd'hui et tourne encore parfois à la controverse. Nous avons eu l'occasion de voir, par exemple, un swami faire une moue un peu méprisante lorsqu'on lui parlait de l'anatman, et un enseignant bouddhiste qui dégainait son anatman dès qu'il entendait parler du soi.

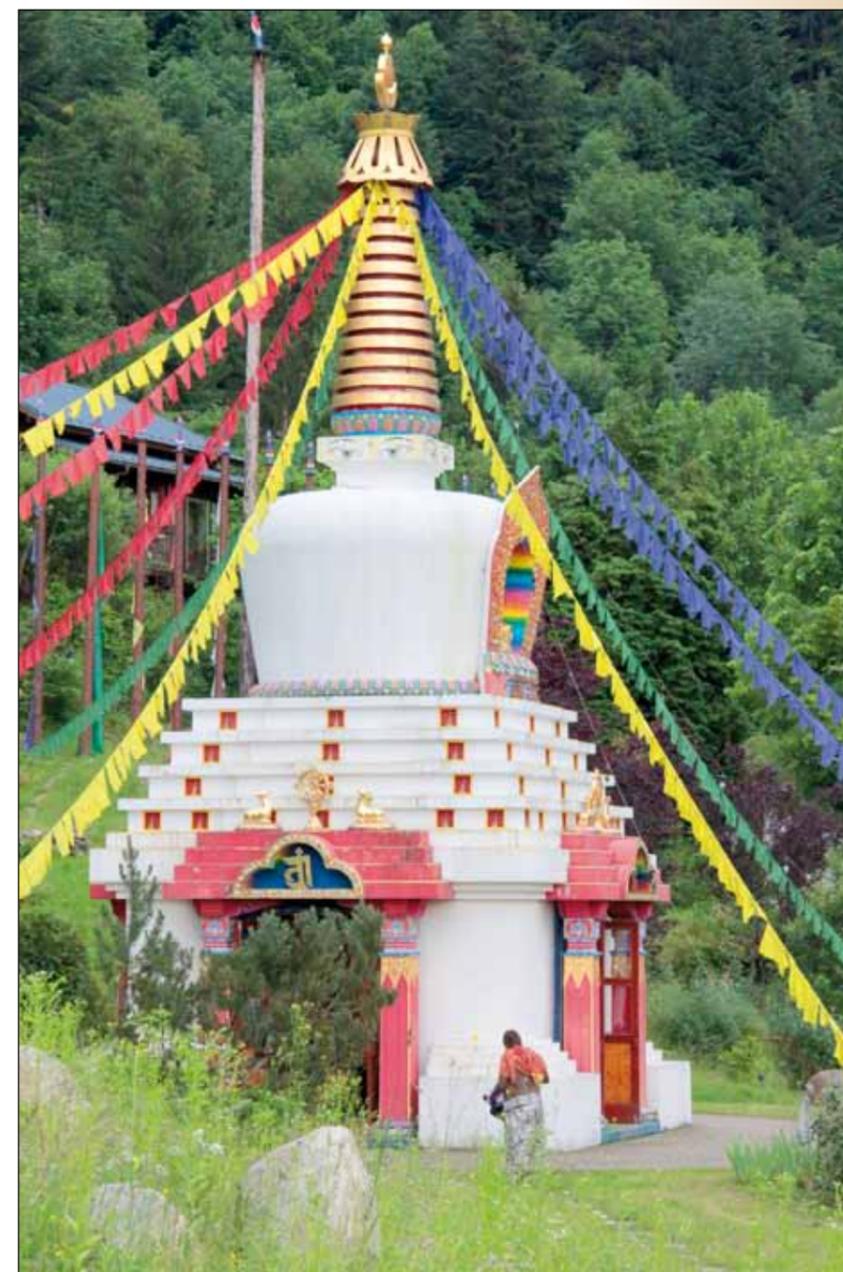


Photo : C et M-J Mathieu

L'atman n'est pas l'ego

Le Bouddha Shakyamuni a finalement été intégré dans la tradition indienne qui en a fait un avatar de Vishnu. L'avatar est celui qui descend dans ce monde pour y restaurer le Dharma lorsqu'il est en danger. Mais certains hindous qui ne peuvent accepter la notion d'anatman prétendent que Vishnu s'est incarné en tant que Bouddha pour enseigner l'erreur à ne pas commettre ! En Occident, le fait de traduire atman par « soi » ajoute de la confusion à ces concepts. En effet, le terme « soi » est souvent associé à l'ego et certains bouddhistes en concluent donc que l'atman c'est l'ego. Ils ne feraient pas cette conclusion hâtive s'ils prenaient le temps d'étudier un tant soit peu la terminologie sanscrite. En effet dans le Samkhya, l'atman n'a rien à voir avec l'ego, l'ego est clairement identifié sous la forme d'un tattva nommé Ahamkara : ce qui nous amène à nous percevoir en tant qu'individu séparé du reste et dire « je suis » (aham). Mais il suffit de retourner cette affirmation et Aham devient Maha c'est à dire le TOUT ou l'ensemble. Il existe des pratiques de yoga pour amener cette prise de conscience que la partie qui se croit séparée du tout n'est rien d'autre que le TOUT, par exemple : Hamsa sadhana, un enseignement du jnana yoga, également pratiqué dans le hatha yoga traditionnel. Il s'agit d'abord de s'identifier au souffle qui circule dans notre axe central avec le mantra HAM SA : « je suis le souffle », puis de s'identifier au TOUT (maha) avec le mantra AHAM : «

je suis » (le TOUT), puis vient la phase centrale de neti neti (ni ceci ni cela) qui vise à évacuer toutes nos identifications, puis de nouveau AHAM et enfin une nouvelle fois HAM SA. Il s'agit donc de s'identifier au TOUT puis de se des identifier de tout, puis de s'identifier de nouveau au TOUT, et ainsi de suite.

Concernant l'atman, certains préfèrent le traduire par « âme » plutôt que par « soi ». Cette traduction ne semble guère plus convaincante, compte tenu des connotations associées à ce terme. L'idée d'une entité intangible qui se maintiendrait de vie en vie en passant de corps en corps, a séduit nombre de spiritualistes et d'adeptes du New Age, mais elle va à l'encontre du principe de transformation qui régit la manifestation et peut être vu comme une projection de l'ego dans l'au-delà.

Bien sûr on peut trouver de nombreuses significations au mot « âme » mais il semble plus judicieux de ne pas traduire les termes clés de la spiritualité indienne. Quant à l'atman il vaut mieux ne l'évoquer que par des images. Certains parlent d'un oiseau migrateur (hamsa), on pourrait aussi le caractériser comme un reflet du TOUT dans chacune de ses parties ou comme un écho du son primordial entendu dans le silence.

La vacuité n'est pas le néant

Si certains ont une vision tronquée et réductrice de l'atman, il en va de même, à l'inverse, pour d'autres à propos de la vacuité (Shunyata), principe central de

la philosophie bouddhique. Ce terme est souvent mal interprété et a même amené certains à qualifier le bouddhisme de nihilisme, ce qui est évidemment une mauvaise compréhension. Nous ne pouvons entrer dans les subtilités des nombreux aspects de la vacuité tels qu'ils sont présentés dans le Bouddha Dharma. Nous nous bornerons à souligner que dans cet enseignement, la vacuité n'est pas le néant, elle est simplement l'absence d'existence propre de tous les phénomènes, qui n'existent qu'en interdépendance les uns par rapport aux autres. Si on essaie d'isoler quelque chose de son contexte sans prendre en compte ses interrelations avec le reste, on ne peut trouver cette chose. Chaque phénomène est donc vide de nature propre, comme le dit si bien Thich Nhat Hanh : « il n'y a pas d'être, il n'y a que de l'inter être ». A ce stade nous pouvons remarquer que certains préfèrent aborder la réalité ultime « par le plein » et d'autres « par le vide » et que ces deux approches se retrouvent dans nombre de traditions.

Les yogis, plutôt que d'alimenter des spéculations intellectuelles, préfèrent l'expérience directe. Dans ce cadre la pratique du pranayama peut aider à avoir un ressenti plus concret de la plénitude et de la vacuité. En effet les arrêts de souffle volontaires (kumbhaka) permettent d'expérimenter le plein et le vide en soi même, deux sensations assez différentes mais qui laissent la même saveur d'immobilité et d'unité. Cela ne veut pas dire que quelques arrêts de souffle suffisent à nous sortir de l'illusion et qu'il ne faut pas étudier les points de vue philosophiques, mais la pratique réduit la tendance à se crispier sur ces points de vue en réalisant qu'ils sont relatifs.

Les points de vue ou darshan

Dans la tradition indienne la notion de darshan, ou point de vue, est essentielle. Ainsi il existe six grands points de vue philosophiques (Vedanta, Mīmāṃsā, Yoga, Samkhya, Vaisheshika, Nyaya), chacun étant considéré comme pouvant mener à l'éveil complet et aucun n'étant supérieur aux autres. De ces six darshan découlent une multitude de points de vue, de sorte qu'une grande tolérance spirituelle s'est développée en Inde. Si la réalité ultime n'est pas accessible directement et qu'on doit passer par un des innombrables aspects par lequel celle-ci se manifeste,

il en résulte logiquement qu'on ne peut imposer aux autres son propre point de vue sous prétexte que c'est le meilleur. Ainsi, atman et anatman ne sont en définitive que des points de vue et ceux qui se querellent à ce propos démontrent qu'ils n'en ont pas la réalisation. Plutôt que d'opposer soi et non soi, il apparaît bien plus sage de les considérer comme deux voies différentes d'accès à la même réalité.

Il faut noter que dans le bouddhisme également la notion de point de vue a été développée. Dans la tradition tibétaine on les appelle des drupta et ils sont au nombre de six comme dans la tradition indienne. Certains points de vue sont d'ailleurs assez similaires dans les deux traditions⁴.

La voie du milieu et l'axe central

On sait que le Bienheureux a présenté son enseignement comme la voie du milieu. Ce concept a été développé au fil des siècles dans la philosophie bouddhiste au travers des enseignements du Madyamaka pour aboutir à une présentation extrêmement élaborée qui évacue tout appui conceptuel. Ainsi, on utilise la pensée discursive pour dépasser le stade de la pensée. Une autre approche, moins philosophique et plus yogique consiste à considérer la voie du milieu avant tout comme l'axe central du corps subtil (Sushumna ou Madya Marga). Il convient de s'intérioriser et d'activer l'énergie dans cet axe pour (re)trouver son propre centre en dehors de tout concept.

Ces deux approches, pour différentes qu'elles apparaissent, ne sont pas

contradictoires et sont souvent même complémentaires. A ce propos, le grand maître tibétain Khenpo Tsultrim Gyamtsö Rimpoché qui enseigne la subtilité des différentes approches du Madyamaka a coutume de dire que Milarepa, avec son yoga Tumo, arrivait exactement à la même réalisation que Nagarjuna avec sa philosophie de la voie du milieu. Développer une approche trop conceptuelle et intellectuelle de l'éveil peut être un écueil, tout comme peut l'être une certaine fascination du corps subtil et de l'énergie. Allier les deux approches peut être un moyen d'éviter ces deux travers.

Le yoga dans le bouddhisme

Il est connu que le Bouddha eut deux maîtres avant de réaliser l'éveil par lui-même, certains pensent qu'ils enseignaient des voies anciennes du yoga et du Samkya. Une partie des bouddhistes y trouvent un argument pour dénigrer le yoga et le Samkya qui ne seraient pas des voies complètes d'éveil. Mais le yoga est transmis dans certaines écoles du bouddhisme, en particulier le Vajrayana, qui culmine dans les enseignements de Mahamudra et du Dzogchen. Dans ces traditions, on retrouve des systèmes de yoga assez similaires à ceux du hatha yoga traditionnel : les 6 yogas de Naropa ou les 6 yogas de Niguma pour Mahamudra⁵, et le yantra yoga de Vairocana pour le Dzogchen⁶. On trouve également un système de yoga très élaboré dans le tantra de Kalachakra. On dit que le Bouddha, alors qu'il enseignait les sutra de la Prajnāparamita au Pic des Vautours, a pris en même temps l'aspect de la divinité Ka-

lachakra pour enseigner le tantra « de la roue du temps » (kala chakra) dans le sud de l'Inde.

Le yoga et les mahasiddha

Il fut une époque bénie en Inde où les enseignements les plus profonds fleurissaient, et où de nombreux grands maîtres les réalisaient pleinement et les enseignaient de façon non conventionnelle. A cette époque, les enseignements bouddhiques et shivaites avaient une grande proximité et s'inspiraient mutuellement. La tradition nous parle de 84 mahasiddha ou grands maîtres réalisés. On retrouve des descriptions bouddhiques et indiennes de ces sages. Un ouvrage présentant ces gurus a été traduit du tibétain. On constate que parmi les 84 mahasiddha bouddhistes figurent 5 siddha de la tradition des Natha : Matsyendranatha (ou Minapa), Goraksha, Corangui, Kannapa et Jalandhara. Cela montre la porosité qu'il y avait entre les deux traditions à cette époque. Par ailleurs, Tara Michaël indique que Padmasambhava (Guru Rimpoché) qui introduisit le bouddhisme tantrique au Tibet aurait eu parmi ses maîtres un certain Goraksha. En étudiant les textes relatifs à cette époque on peut penser que le brassage entre les deux traditions a été fructueux et qu'il y eut même un certain nombre de « croisements » entre des lignées bouddhiques et shivaites.

Si les deux traditions ont pu cohabiter aussi harmonieusement à une certaine époque dans les Himalayas, pourquoi ne le pourraient-elles pas de nouveau aujourd'hui en Inde et en Occident ?

Notes

- 1 Voir le film d'Aurélié Jourdan : <http://aureliejourdan.com/derniere-realisation/>
- 2 « Yoga, méditation et Bouddhisme », éditions Prajna, 1986 – réédité en 2013 aux Editions du Bois d'Orion
- 3 Cf. L'unité transcendante des traditions, édition Prajna, Karma Ling
- 4 Cf. l'ouvrage de Khenpo Tsultrim Gyamtsö : « Méditation progressive sur la vacuité » - édition Kagyu Tekchen Chedra - St Léon sur Vézère
- 5 Cf. « Masters of Mahamudra, Songs and Histories of the Eighty-Four Buddhist Siddhas » de Keith Dowman, édité chez Kenneth K. Inada
- 6 Cf. « Dzogchen et tantra » de Namkai Norbu Rimpoché - Editions Albin Michel



॥ निराधार वक्र स्वाना कृष्यः ॥



Rencontres exceptionnelles de Yoga « L'Amour dans la voie spirituelle »

(Ménagerie de Verre, Paris, 17, 18 et 19 janvier 2014)

par Marie Sautelet

Le Collège National de Yoga fête ses 10 ans ! A cette occasion, sa fondatrice, Evelyne Sanier-Torre, œuvrant depuis 30 ans à la diffusion du yoga auprès des occidentaux de tous âges et de toutes conditions physiques, a organisé des Rencontres exceptionnelles autour du thème « l'amour dans la voie spirituelle ».

Dans l'espace lumineux de la Ménagerie de Verre, une assemblée éclectique était bien au rendez-vous, écoutant des spécialistes éclairés venus des quatre coins de France.

Pendant trois jours, conférenciers de renom, enseignants de yoga réputés, mais également scientifiques, philosophes et spécialistes de différentes religions se sont penchés sur l'amour, au cœur de tout cheminement spirituel, et sur les voies qui y mènent. *What's up ?* Disent les Anglais pour demander comment ça va, *up* : Qu'est-ce qui surgit ? T'anime ? Te pousse ?

Ils ont bâti des ponts entre leurs différentes traditions. « *Les chemins de la recherche, qu'elle soit spirituelle ou scientifique, sont liés à un émerveillement* » commence ainsi le physicien JM Vigoureux, auteur des *Pommes de Newton*. Et cette faculté d'émerveillement mettra tout le monde d'accord. Voir en son prochain, en la nature, en la vie... la merveille ! C'est bien ce que les artistes cherchent à transmettre, leur étonnement et joie devant la Création ! Et de citer Einstein : « *L'expérience la plus belle et la plus profonde que puisse faire l'homme est celle du mystère. C'est sur lui que se fondent les religions et toute activité sérieuse de l'art ou de la science.* ». Plus tard, le philosophe B. Vergely renchéra : *que peut-on dire de plus beau à quelqu'un que « c'est merveilleux que tu existes ! » ?*

Mais l'amour ne va pas de soi, après tout, dès l'origine, qu'en est-il de notre liberté, de la souffrance ?



Bertrand Vergely et Evelyne Sanier-Torre

« *Nous n'avons pas choisi de vivre ! Dieu a des comptes à nous rendre* » poursuit, non sans humour – ces journées en ont été remplies – Khaled Roumo, animant une conférence sur l'amour dans le soufisme. Et puis de quel amour parle-t-on ? De celui au nom duquel nous sommes partiaux et possessifs ? Au nom duquel nous enfermons l'autre et nous-mêmes dans des jugements de valeur ? Ou – pire ! – au nom duquel nous pouvons être amenés à tuer l'autre pour une idée, voire même une religion ? Se demande le philosophe. C'est dire qu'avant de le défendre, on l'a remis en cause, l'amour.

Même s'il est difficile de le définir/circonscrire – car comment délimiter ce qui est infini ? – les intervenants s'y sont attelés, avec délicatesse et joyeusement (« *ouvrir une conférence par une plaisanterie ouvre le cœur* » a d'ailleurs rappelé en préambule le poète et rabbin G. Hagai), et pris le parti de parler d'éros ou d'agape, d'Hahab ou de l'un des 25 termes existant dans la langue arabe pour nuancer son sens.

Ils se rejoignent encore sur le fait que

l'amour (ou Dieu ou le divin) s'expérimente. Le poète persan Rûmi disait « *quand tu as étudié ton livre, mets-le sous tes pieds et envole-toi* ». Où le trouver ? Peut-être dans un rêve, dans la contemplation de la nature, dans la parole de l'autre... Il s'expérimente intellectuellement, certes, mais aussi dans sa chair, car l'amour est incarnation. Et nécessite d'accepter de lâcher-prise, de « recevoir confiance » comme le traduit littéralement ce terme du bouddhisme zen *satori*, désignant l'éveil. Porter attention à son souffle (racine de *spirituel*), bousculer un peu l'ego, se rendre disponible à ce qui advient, à la rencontre, être touché, transpercé, rempli... N'est-ce pas ce que justement nous propose le yoga ? Cette passivité active du corps détendu, à l'image, dans le langage, de ces verbes déponents en latin, nascor – naître – ou « prier » en hébreu : a priori ils sont actifs, mais ils se conjuguent au réfléchi, illustrant que c'est *quelque chose* de plus grand que soi qui nous anime, nous fait renaître, nous dépouille.

« *On devrait venir à un enseignement, non pour prendre quelque chose, mais pour perdre quelque chose* » enseigne

O. Raurich, grand maître du bouddhisme, « *quand l'esprit est clair et calme, silencieux, alors notre qualité de présence s'améliore* », dans cette suspension du jugement, de l'attachement trop fort. La méditation est d'une grande aide pour « *repousser le bavardage mental inquiet* ». Pour développer cette attention à l'extrême, dont S. Weil disait qu'elle est ce à quoi l'on reconnaît la qualité de religion d'une époque.

Et cela commence ici et maintenant, dans ce présent que tous invitent à recevoir comme un cadeau, l'amour est le chemin même et non le bout.

Mais la méditation, si elle fait gagner en sérénité, exige un prélude, rappelle M. Le Chenic, enseignante de yoga depuis quarante ans : un corps sain, un mental apaisé ; et de pointer les dérives de ceux qui fuient devant le yoga. E. Lombardi, psychologue insiste également sur l'importance de « *l'ancrage dans la terre, dans ses racines* ». « *Avant même de méditer, il y a des tas de choses à faire : courir, nager, danser, entrer dans la ronde de la vie !* » s'exclame M. Le Chenic. Car l'amour est relation, tout comme ce Dieu trinitaire qu'a évoqué Sœur S. Robert, Sœur Auxiliatrice, du Centre Sèvres. Relation à Dieu et relation aux autres, relation à soi, dans l'acceptation. « *Le juste rapport que le christianisme invite à avoir à soi-même : se recevoir comme un don de Dieu et recevoir les autres comme des dons de Dieu : accepter sa vulnérabilité, la gratuité de la vie, son dynamisme et ses propres capacités* », nous dit-elle.

Voir son prochain comme un autre soi et y trouver Dieu... Pour certains, comme Emmanuel Mounier, fondateur du personnalisme, il en découle alors nécessairement l'engagement dans le monde, la responsabilité de l'autre. Tels



Bernard Besret

qu'en parlaient les philosophes dans l'Antiquité ou même Kant et Rousseau, l'amour est par essence moral.

L'amour est émerveillement, expérience, relation, l'amour est engagement, équilibre, l'amour est présent, l'amour est harmonie – Colette Poggi, chercheuse spécialiste du sanskrit et des mystiques orientales et occidentales, parle ainsi de sa *résonance* qui fait vibrer au rythme du monde – l'amour est parabole.

Parabole, selon cette analogie de Bernard Besret – ancien moine cistercien converti aux sagesses chinoises – qui utilise une métaphore mathématique pour parler des répercussions, de l'écho de nos actions. « *Quand l'ego est au centre d'un cercle, chaque action qu'il fait, suivant les rayons, bute contre le cercle qui le renvoie au centre. Le passionné par une cause se situe dans une ellipse, son action vient buter contre l'ellipse et renvoie à un autre centre. Mais dans une parabole, l'action ne vient buter sur rien d'autre et renvoie à l'infini. A ce moment, le cercle s'ouvre, l'ellipse s'ouvre et devient parabole, ouvrant, elle, sur l'inatteignable, l'insondable.* »

Des paraboles, des images – telle celle du *Cantique des cantiques*, poème

érotique, poème d'amour, symbole de l'union du Seigneur et de son Eglise – il en a été donné ! Pour tenter de décrire ce qui se trouve à la limite des mots. Des ateliers de yoga, des témoignages, des contes riches en symboles, de la musique, des poèmes ont aussi émaillé ces journées !

Et si chaque tradition a un chemin de prédilection pour atteindre un plus grand amour, l'une privilégiant la voie du service, l'autre de la pauvreté, celle-ci du détachement, celle-là du travail intellectuel, réjouissons-nous de ces multiples chemins !! – dont on retrouve par ailleurs certains dans le yoga (Jnana, Bhakti, Karma, Raja) – car, comme l'explique le physicien : « *dans un raisonnement mathématique, plus il y a de routes, plus il y a de démonstrations possibles d'un même résultat, plus on approche de la vérité.* »

Autrement dit, par M. Le Chenic : « *si l'équilibre existe, il est dans le point de rencontre de toutes les oppositions.* » *L'amour se trouve aussi au centre du cheminement en yoga.* « *Il n'y a pas plus intelligent que le cœur, que la sensibilité, que l'émotion, que l'incarnation.* » conclut B. Vergely. Le yoga aura été là – est – un beau prétexte pour en (re)prendre conscience.

Site: <http://collegetyoga.fr>





Pensée de Léo Lechat

Les questions sont généralement passionnantes,
dommage qu'il y ait parfois des réponses.

LÉO

L'amour et le Yoga

par Frédéric Goffaux



L'état d'amour et l'état d'unité

Tout le monde parle d'amour, mais c'est un terme bien difficile à définir. Cela tient, je pense, à la nature même de l'amour : il est tellement puissant qu'il peut difficilement se laisser emprisonner dans une définition faite de mots.

Comme il faut quand même bien définir de quoi nous parlons, je dirai que l'état d'amour est un état de communion : communion avec une autre personne, la nature, l'univers, soi-même ou tout autre élément. Je définis ainsi l'amour comme un état, celui d'une personne qui est dans une relation d'échange, de réciprocité, d'union.

On peut ensuite considérer comme faisant partie de l'amour tout ce qui mène à cet état et tout ce qui y participe. L'amour prend alors diverses formes, diverses modalités, selon les chemins qu'il emprunte. L'amour peut être apaisé, suivant une voie parcourue dans la joie et le lâcher-prise. Par ailleurs, l'amour peut être possessif, amour pervers mêlé de souffrance. La passion peut pointer le bout de son nez, magnifique dans le lâcher-prise, catastrophique dans l'esprit de possession.

En résumé, les formes que peut prendre l'amour sont multiples, et l'on pourrait disserter à souhait à son sujet. Dans le cadre de ce travail, je me centrerai plus particulièrement sur la notion d'état d'amour définie en premier lieu : état de communion, état d'union.

Observons maintenant le Yoga. Qu'avons-nous découvert au fil de ces pages ? Que le Yoga mène à l'unité, à la découverte du Soi, à l'identification entre son âme personnelle âtman et l'âme universelle Brahman.

En résumé, le Yoga nous mène à un état de fusion avec l'univers.

Rien qu'en rapprochant les définitions de l'état d'amour et de l'état d'unité, nous pouvons voir qu'il y a de fortes similitudes. Ainsi, le Yoga nous mène à une communion avec l'univers, tout comme l'amour. Etat d'unité, état d'amour : ce sont là des mots différents pour exprimer le même sentiment d'être relié à « un grand tout » auquel nous participons.

La découverte de l'amour au travers du Yoga

Centrons notre propos sur le Yoga et voyons comment celui-ci mène à l'amour. A cette fin, je vais suivre quatre pistes : la démarche du Yoga, la connaissance apportée par le Yoga, la pratique du Yoga, et les caractéristiques du yogi sur la voie de la réalisation.

La démarche du Yoga

Prenons un cas assez général : l'élève yogi est, au départ de son parcours, souvent identifié à son ego et sujet à de multiples tensions, physiques et psychologiques. Il est par ailleurs généralement à la recherche d'un « mieux-être ».

Par le Yoga, il va aborder un processus de transformation de son être.

Le Yoga va lui apprendre à se centrer. Il va lui faire découvrir que c'est au fond de lui que réside son tman. Il va l'inciter à se prendre en charge. A ce titre, le Yoga est une démarche purement personnelle.

Par le Yoga, l'élève entame donc un travail sur lui-même.

Nous pouvons ici faire un rapprochement intéressant avec l'amour. Pour être sincère, tout amour doit, lui aussi, débiter par l'amour

de soi. Avant d'aimer autrui, d'adopter une cause, de vouloir faire le bien, il faut s'aimer soi-même.

Il y a donc similarité dans les démarches du Yoga et de l'amour : commencer par soi avant de s'ouvrir aux autres.

Mais il n'y a pas similarité qu'au niveau de cette démarche. Nous pouvons faire un parallélisme entre la manière dont nous parvenons à l'unité par le Yoga et le processus qui mène à l'amour universel. C'est ce qui est développé plus avant dans les paragraphes suivants.

La connaissance apportée par le Yoga

Une notion importante en Yoga est la notion de discernement. Au fur et à mesure de son évolution, le yogi va développer celle-ci, par laquelle il va mieux discerner, distinguer, comprendre tout ce qui se présente à son esprit. Grâce à la discernement, le yogi développe une vision plus claire du monde qui l'entoure et de lui-même.

Pour ce qui est du monde extérieur, il y aura une meilleure adéquation entre la façon dont le yogi se le représente et la réalité de celui-ci.

Pour ce qui est de lui-même, le yogi va accéder à une meilleure connaissance de sa personne. Il va découvrir ses capacités et ses limites, et cela à différents niveaux : au niveau de sa relation à autrui, au niveau de ses aptitudes personnelles, au niveau de son corps.

Se connaître est essentiel pour s'aimer – je dirais même que c'est la première étape. Il faut d'abord se connaître, pour ensuite s'accepter et s'apprécier. Accepter ses limites, apprécier son être magnifiquement vivant.

Le Yoga, en favorisant la compréhension que le yogi a de lui-même, va donc le prendre par la main et l'emmener sur le chemin de l'amour.

Mais il y a aussi la compréhension du monde extérieur que le Yoga favorise. De celle-ci découle un fait remarquable : le yogi verra diminuer les peurs que le monde extérieur suscite en lui. Non que le yogi vive dans la peur. Mais l'inconnu est toujours à l'origine de peurs. Et d'une certaine manière, le monde extérieur est source d'inconnu, d'imprévu, d'incompréhension. En affinant sa vision du monde, le yogi va voir ses peurs disparaître progressivement. Et en conséquence, il se sentira de plus en plus à l'aise dans le monde qui l'entoure.

Mais la compréhension du monde extérieur n'est qu'une première étape pour que le yogi aime celui-ci. De même que pour l'amour de soi, par la suite, d'autres suivront : accepter le monde tel qu'il est, ne pas le juger.

Si l'on revient à la connaissance de soi, on peut également aborder le sujet de la peur pour ce qui est des peurs suscitées par le yogi lui-même. Celles-ci existent : par exemple, la peur de ne pas se maîtriser, la peur de ne pas être « à la hauteur »... Par la compréhension que le yogi développe de lui-même, ces peurs vont également disparaître progressivement. En conséquence la confiance que le yogi a en lui va se développer.

En résumé, le yogi se sentira plus sûr de lui, dans un monde qu'il comprendra mieux.

Mais il n'y a pas que cela. Par la meilleure compréhension que le yogi aura de lui-même et du monde, nous constatons que celui-ci sera beaucoup plus en harmonie avec le monde dans lequel il vit. Il est possible (et même fort probable) que, à l'initiative du yogi, le monde qui l'entoure évolue. Le yogi redéfinira ses choix

de vie en fonction de la connaissance et de la compréhension qu'il a développées, ce qui aura des conséquences sur le monde qui l'entourne.

Le yogi évoluera ainsi de manière de plus en plus « fluide » par rapport à son environnement. Il sera de plus en plus en communion avec celui-ci, tout comme avec lui-même.

Et c'est alors que se peut se développer la connaissance intuitive du Yoga abordant le fondement de notre nature. Le yogi pourra comprendre que, fondamentalement, tout élément découle de la même essence. Celle-ci, l'tman-Brahman, le Soi, ou tout autre nom qu'on lui prête, comme nous l'avons vu, ne peut être abordée dans le champ de la connaissance rationnelle. Mais lorsqu'elle est découverte, le sentiment d'union avec tout élément est extrêmement puissant.

Toute peur a alors disparu. Le yogi est en profonde union avec lui-même. Dans autrui, il ne voit que des évolutions différentes de la même essence. Il se sent relié à la nature, et ce vaste univers lui semble baigné d'amour.

Il est dans cet état d'unité, d'amour, d'union avec toute chose.

La pratique du Yoga

Le Yoga est une voie qui passe essentiellement par la pratique. C'est par la pratique que le yogi va se transformer, et cette pratique agit sur tous les plans de son être.

Considérons les trois plans, les trois couches suivantes : le corps, la respiration, le mental. Le Yoga va mener à un apaisement des tensions au niveau de chacun d'eux et à une plus grande maîtrise de ceux-ci, toujours dans un esprit de lâcher-prise.

Par le yoga, le corps se transforme : il s'assouplit, des blocages se lèvent, des tensions disparaissent. Le yogi développe une plus grande compréhension de cette matière à laquelle il est relié. Il découvre aussi ses limites et apprend à s'accepter. Tout cela mène à un plus grand bien-être physique.

Par le travail sur la respiration, le yogi va apaiser celle-ci, la maîtriser, mais surtout la goûter, l'apprécier, et en découvrant le souffle, il va s'ouvrir à un autre champ d'expérience qui est la connexion aux énergies.

Enfin, le champ du mental est le plus vaste. Nous l'avons vu, un des buts du Yoga est que le yogi se libère de ses conditionnements. Par la pratique du Yoga, des blocages enfouis dans le psychisme du yogi vont disparaître et son esprit va devenir plus clair. Il va sortir, comme nous le dit Patañjali, des automatismes du mental pour découvrir un mental apaisé, où les pensées ne sont plus des nécessités qui l'embrouillent continuellement, mais bien une possibilité d'expression de celui-ci.

Tout ce processus, au niveau du corps, de la respiration, du mental, mène le yogi à se situer dans un état où il se trouve au-delà des conditionnements. Cela ne signifie pas que toute structure a disparu. Le yogi est toujours relié à son corps, à sa respiration et à son mental, mais en se situant au-delà de ceux-ci, il a la possibilité de les manier à sa guise et ce ne sont pas des traces que le passé a laissées en eux qui le conditionnent.

Par ce cheminement, le yogi évolue vers une ouverture de plus en plus grande. Son interprétation du monde ne se fait plus en fonction de l'une ou de l'autre structure mentale prédéfinie mais au contraire le yogi se situe dans un état où tous les possibles sont acceptés. Cet état mène à la discernement. En étant capable de toutes les interprétations, le yogi pénètre la réalité profonde du monde. Le processus de purification du Yoga mène donc à un état libéré /...

où le monde n'est pas nié mais apparaît au contraire dans toute sa majesté.

Dans cet état, il est impossible de juger le monde car pour le juger il faudrait adopter un point de vue, limitant en cela son champ d'interprétation.

Et ce monde, le yogi ne peut que l'aimer. Il l'aime car il est en relation intime avec lui, car il sait qu'il n'est qu'une cellule de celui-ci, que les structures qui le composent ne sont qu'une forme prise par son évolution, alors que lui-même, fondamentalement, se situe au-delà de toute structure, centré sur son tman-Brahman, en fusion avec le fondement de l'univers.

Les caractéristiques du yogi sur la voie de la réalisation

Pour compléter notre propos, intéressons-nous à certaines caractéristiques du yogi qui se trouve sur la voie de la réalisation.

Nous avons vu qu'il développe une meilleure connaissance de lui-même et du monde qui l'entoure. Nous avons vu aussi que par la pratique du Yoga des tensions au niveau de son corps, de sa respiration et de son mental vont se relâcher.

Ces faits ont des conséquences notables pour le yogi. Ainsi, il va ressentir un bien-être physique et psychologique de plus en plus grand. Le sourire aura tendance à pointer sur son visage de plus en plus régulièrement. Il va découvrir la notion de contentement, satisfaction quant à l'état de son être sans demander plus ou autre chose.

En résumé, il va évoluer vers un état de paix de plus en plus total envers lui-même et envers le monde. Ce sont là les traductions que j'ai données aux termes yama (paix avec le monde) et niyama (paix avec soi-même), ceux-ci constituant des deux premiers « membres » du Yoga de Patañjali.

Je ferai ici une digression pour dire que les termes yama et niyama sont parfois traduits par « observances », avec l'idée qu'il y a des règles – plus ou moins strictes selon les interprétations – à suivre. Ce point de vue peut être considéré en première approche, mais lorsque le yogi s'approche de l'état d'unité et d'amour, il faut noter qu'il respecte naturellement ces règles. Selon moi, en fin de parcours, les yama et niyama sont considérés comme des attitudes développées naturellement par le yogi, sans contrainte aucune, du fait qu'il est en paix avec lui-même et avec le monde : c'est naturellement qu'il ne volera pas, se situera dans un état de vérité, se modérera, s'installera dans un état de contentement...

Que dire d'une personne évoluant de cette manière par rapport à l'amour ? Tout simplement, l'amour, qui est enfoui au fond de tout être, va avoir tendance à l'envahir, à déborder ce yogi évoluant dans un état de paix et à se répandre à l'extérieur de lui.

En guise de conclusion

Le Yoga est un processus de transformation total de l'être. Afin d'aborder cette question et d'indiquer comment le Yoga mène à l'amour, j'ai suivi quatre pistes. Elles se complètent, se recoupent, forment un tout.

J'ai voulu, au travers de ces quatre pistes, exprimer sous forme de mots ce que pouvait être cette évolution que nous offre le Yoga, mais il est certain que ce n'est que par la pratique que ces propos peuvent prendre pleinement leur sens.

Personnellement, lorsque j'ai vu poindre la lueur de l'amour au bout du cheminement du Yoga, j'ai été terriblement rassuré et tout le sens de ma pratique en a été transformé.

Rassuré car je retrouvais la valeur universelle par excellence, qui au fond de moi ne m'avait jamais quittée – bien qu'elle ait pu

subir quelques éclipses. Rassuré car la pratique du Yoga, dont je ressentais les bienfaits au niveau personnel, ouvrait soudainement mon cœur à autrui.

Cette démarche, cette recherche, qui avaient été personnelles durant un certain nombre d'années, se découvraient subitement un champ d'application infini : le monde qui m'entourait. Il n'était plus question de me cloîtrer dans des états extatiques : il était question d'atteindre des états de grande paix dont je pouvais faire profiter d'autres. J'avais soudainement mille raisons de m'engager plus avant dans la vie. C'est tout le sens du Karma Yoga et de l'action désintéressée, dont j'ai pu apprécier grandement le plaisir de la pratique.

Ceci est personnel, mais selon moi, tous les Yoga mènent à l'amour, et quel que soit le type d'évolution que choisit le yogi, c'est en amour avec son environnement qu'il continuera à évoluer lorsqu'il se sera réalisé.

Pour conclure, je dirai que, personnellement, c'est par la redécouverte de l'amour au travers du Yoga que j'ai pu donner tout son sens à celui-ci, à savoir : voir la même étincelle divine au fond de chaque être, de chaque animal, de chaque arbre, de chaque plante, de chaque pierre, de chaque élément que je croise.

Contact :

woesti@skymet.be

J'ai terminé mon parcours de formation dans le but d'obtenir mon diplôme d'aptitude à l'Enseignement du Yoga en juin 2009, au sein de l'école de Pierre Losa à Bruxelles (le Centre de Formation à l'Enseignement du Yoga), et pour cela, j'ai dû rédiger un travail de fin d'études.

Celui-ci était constitué de 12 questions, allant de la pratique à la philosophie, et se clôturait par une question où nous avions à débattre d'un thème au choix.

Le thème que j'avais choisi de développer est « L'amour et le Yoga ».

J'ai mis toute mon attention dans la rédaction de cette question, et j'en fais un peu la synthèse concernant ce que le yoga m'a apporté de plus beau : la redécouverte de l'amour.

Frédéric Goffaux

Bibliographie

Brochures :

Losa Pierre. Se réaliser n°1

Losa Pierre. Se réaliser n°2

Losa Pierre. Le pouvoir de l'ambiance

Losa Pierre. Un Yoga pour les occidentaux

Losa Pierre. Une pensée à mûrir chaque jour

Livres :

Burnouf Emile. Bhagavad-Gita - le Chant du Bienheureux, traduction du sanskrit. Editions Nataraj, 2003

Eliade Mircea. Patañjali et le Yoga, Editions du Seuil, 2004

Krishnamurti. Le sens du bonheur, Editions Stock, 2006

Mazet Françoise. Yoga-Sutras - Patañjali, traduction du sanskrit et commentaires. Editions Albin Michel, 1991

Odier Daniel. Tantra. Editions Jean-Claude Lattès, 1996

Varenne Jean. Sept Upanishads. Editions du Seuil, 1981

Waterstone Richard. L'Inde éternelle. Editions Albin Michel, 1995

Ethique & Management

par Shivani : Entretien avec Swami Veetamohananda

Swami Veetamohananda est le Président du Centre Védantique Ramakrishna en France depuis 1994. Moine de l'Ordre Ramakrishna en Inde, il a été soumis aux disciplines strictes des yogas, de l'étude du sanscrit, du chant et de la musique classique indienne. Depuis 1994, Swamiji a tissé de belles relations entre l'Orient et l'Occident en étant membre du comité pour le Dialogue Interreligieux Monastique (DIM) où il participe régulièrement aux différents programmes pour la paix et l'harmonie. Il donne régulièrement des conférences sur la pratique du "Yoga dans la vie de tous les jours" et des séances de méditation guidée au Centre de Gretz et à travers le monde. Swami Veetamohananda est ici interviewé par Shivani, une disciple chrétienne, fondatrice de EthiConseil et journaliste pour la radio védantique, radio Gandharva Gana, sur le thème de l'Ethique & du Management.

Qu'entend-on par éthique et comment peut-on concilier deux mots qui semblent incompatibles au premier abord : « éthique » et « management » ?

Le mot Ethique possède une profonde signification : c'est l'efficacité de transformer les situations ou les problèmes de notre vie, les difficultés que nous affrontons sur notre lieu de travail ou dans la société, d'une façon juste et avec courage.

Pour cela, nous devons développer notre personnalité et bien choisir nos finalités.

Justement, la finalité d'une entreprise est souvent liée au profit, au court terme, les personnes sont parfois une variable d'ajustement. Alors comment fait-on ?

Nous devons pour cela poser la question : « Qui suis-je ? ». Dans la réponse, il y a la signification pour notre vie de tous les jours. C'est une sorte d'analyse, voire de psychanalyse. Nous analysons les aspects positifs et rejetons les aspects négatifs de notre vie. Ce n'est donc pas le profit à court terme qui fera la différence entre les entreprises, mais la prise en compte de buts plus nobles. Ainsi, la prise en compte des parties prenantes : les salariés, les clients, les fournisseurs, les actionnaires, les associations et ONG impactés par l'activité de l'entreprise est une démarche très éthique à mettre en place.

Ça paraît assez évident, pourtant nous ne parvenons pas à atteindre ces nobles finalités et les parties prenantes sont parfois écoutées, rarement entendues, pourquoi ?

Parce que nous sommes conditionnés par l'égoïsme ou par l'égoïsme.

C'est quoi l'égoïsme ou l'égoïsme ?

L'égoïsme, c'est la conscience de « Je » qui devient identifiée avec les objets, des étiquettes...

Ce « isme », on le trouve dans toutes les situations. Dans les religions, on l'identifie avec les règles, les dogmes, les rituels par exemple. C'est le même dans la société : « ma race », « ma femme », « mes proches », « ma maison »... c'est la même chose dans l'entreprise : je suis « directeur général », je suis le « fondateur de l'entreprise », « responsable du projet »... et je peux tout décider, j'ai la vérité.

Egocentrisme est une étape plus grave encore : le monde tourne autour de moi, travaille pour moi, c'est moi qui fait, le résultat m'appartient.

Avec cela, l'intelligence devient conditionnée, limitée, on n'arrive pas à voir au-delà de ces voiles, de ces identifications.

C'est la manière dont on va participer au monde, s'ouvrir et retirer les identifications pour prendre en compte les autres qui va faire que nous sommes responsables.

Comment faire, comment arriver à se transformer, à devenir « enfant de Dieu » ou « Sat Chit Ananda » ou « Jérusalem Céleste » ou « Kalifa de Dieu »... selon les traditions. Doit-on tous entrer au monastère ?

Monastère signifie : vivre seul. On peut aussi vivre seul dans la société et devenir un idéal pour les autres. L'attitude juste est de construire





.../ notre personnalité d'une façon agréable pour tout le monde. Moine, c'est un idéal pour la société. Pas simplement pour suivre les règles et être habillé d'une manière particulière... ce n'est pas l'aspect extérieur, la robe, les pendentifs... mais bien l'intérieur de notre être qui est important. Avoir un cœur bon, sincère, être digne, vrai. Selon la tradition védantique, il n'y a pas de séparation entre la vie monastique et la vie laïque. Ca dépend du tempérament de l'individu, de son tempérament, de son Dharma (de la loi éternelle, appliquée à la personne) qui est la première valeur à respecter, dans la vie de tous les jours. Nous devons savoir comment cette loi éternelle va s'appliquer dans notre travail. C'est le karma yoga qui nous donne la possibilité de travailler, d'agir, dans le détachement des fruits, c'est cela qui donne la joie.

La deuxième valeur est artha, les moyens pour vivre une vie juste, nous devons gagner l'argent et aussi avoir la bonté du cœur, mais il faut gagner de l'argent pour vivre et non vivre pour gagner de l'argent. Il y a aussi d'autres aspects à développer pour vivre une vie juste selon artha : la bonté du cœur, l'application d'intelligence, l'efficacité dans le travail...

Le troisième aspect : kama, les désirs. Parmi les désirs, il y a les désirs et besoins légitimes et les désirs illégitimes. Ce sont ces derniers qui nous apportent toutes sortes de problèmes et de souffrances. On doit éviter ces désirs illégitimes qui entraînent toute sorte de conflits avec les autres. Alors, c'est la libération immédiate de tous conflits avec les autres, dans la vie de tous les jours, de toute souffrance pour soi.

La libération finale dépend du progrès spirituel et de pratiques spirituelles : méditation, répétition de votre mantra, prières ou n'importe quelle discipline que l'on adopte, selon ses besoins et tempéraments. Il y a la liberté de choisir, dans le monde. Pour le moine, la vie est entièrement dédiée au service du monde, c'est cela qui nous fait progresser dans la vie spirituelle. Pour la libération de l'âme, nous devons nous sacrifier, servir le monde, les nécessiteux. C'est ce service, donné avec bonté du cœur qui nous donne la libération.

J'aimerais vous donner une expérience personnelle. J'étais dans un village avec des amis. Ce village était isolé de tout, les gens vivaient leur vie, séparés du monde. Les moines de la Mission Ramakrishna ont voulu faire

quelque chose pour ce village et construire, avec les gens du village, une route, pour le relier à d'autres villages par le bus, et aider les enfants à aller à l'école.

Nous avons commencé à construire tous ensemble la route. Nous avons demandé aux officiers de mettre en place un système de bus. Nous avons ainsi pu regrouper des villages et mis en place une école avec la Mission. Maintenant, les villages sont reliés, les villages prospères, des petits commerces se sont développés et tous sont heureux. Nous n'attendons rien en retour, nous sommes contents de ce qui se passe et de voir la vie, les enfants et les parents heureux.

Oui, dans les entreprises, on commence à voir ce passage d'une société avide vers des entreprises qui ont des buts nobles, qui s'intéressent au bien commun, sont moins attachés aux fruits et à leur réputation... c'est ce que l'on trouve chez les entrepreneurs sociaux notamment et c'est ce que l'on met en place dans les entreprises avec la RSE (Responsabilité Sociétale de l'Entreprise). D'ailleurs, des études sur les grands leaders ont récemment montré la différence entre managers, souvent orientés profit et savoir-faire et leaders, qui vont intégrer une vraie vision, de vraies valeurs, ils sont souvent humbles personnellement et ambitieux pour leurs équipes, ils intègrent dans leur stratégie le bien commun et utilisent le dialogue et non la peur, l'initiative et non le commandement pour mobiliser les équipes et non accroître le profit à court terme. On retrouve d'ailleurs ici tous les éléments développés par la pensée hindoue à travers le concept de Rajarshi, synthèse du Raja, le Roi sage et Rishi, le voyant. Ce sont ces leaders qui vont réfléchir, avec leurs équipes à un projet d'entreprise, à une vision juste et partagée de l'avenir qu'ils souhaitent donner à leurs activités, aux valeurs qui vont sous-tendre toutes leurs activités, aux axes stratégiques à déployer sur les trois à cinq prochaines années ; ils vont encourager l'apparition de champions qui vont prendre le relais, vont creuser et donner du sens, de l'effi-sens aux actions quotidiennes.

Tout cela demande beaucoup d'efforts, de concentration, que ce soit dans l'entreprise ou dans la vie de pratique spirituelle à travers le japa, la méditation... Quels sont les fruits que l'on peut attendre d'une telle ascèse pour progresser ?

Ceux qui pratiquent les disciplines spirituelles vont constater des évolutions dans leur personnalité.

Tout d'abord, le calme intérieur et aussi le courage, on n'a pas peur pour rien. Aussi il n'y a pas d'inquiétude, on n'est pas stressé, ni paniqué, l'harmonie intérieure, la paix intérieure se développent. Nous sommes alors moins stressés, notre énergie n'est plus gaspillée, nous sommes plus calmes, stables. Ce sont les premiers signes dans la personnalité de ceux qui pratiquent.

Puis, se développe une intuition intérieure, l'intelligence peut s'ouvrir et nous amène à faire les choses avec concentration et créativité afin de savoir quoi faire, comment faire, à quel moment le faire. Avec cela, l'efficacité devient intensifiée.

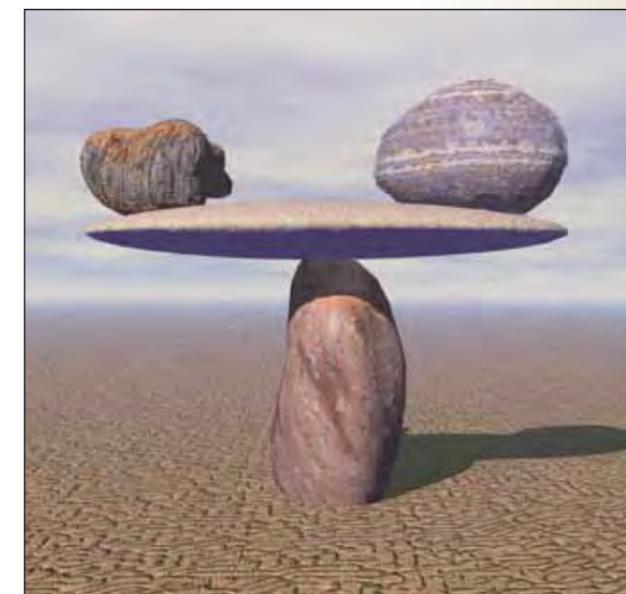
Troisième aspect qui se développe dans notre personnalité, c'est l'amour. C'est la force de vie, sans cet amour il n'y a pas de vie. Sinon, cet amour devient limité, contracté

par nos tendances, les situations. Ici, c'est l'amour pur, inconditionné, c'est spontané. S'il n'y a pas d'amour pour le travail, nous travaillons comme une machine, de même s'il n'y a pas d'amour pour les autres, quelle que soit leur race, sexe, religion... Il apprécie les qualités de chacun et inspire les équipes, c'est ça l'intelligence appliquée, la personnalité idéale pour diriger. C'est pourquoi, en général, cet amour spontané, pur, est important et il se développe chez les personnes qui pratiquent les disciplines spirituelles.

Dans les entreprises, on constate que les grands leaders ont des caractéristiques bien spécifiques. Par exemple Georges Oshawa a étudié les caractéristiques des leaders idéaux. Il les a décrits selon deux grandes caractéristiques : très yang intérieurement, c'est-à-dire, structurés, inébranlables, confiants et sûrs de leur jugement et très yin extérieurement, très fluides, ouverts, prêts à intégrer l'avis de l'autre. Ils sont stables, harmonieux et en paix. C'est ce qu'on demande aux leaders dans une société complexe en perpétuel changement. Pour mobiliser les équipes, la structure pyramidale, la compétitivité, le stress que cela provoque ne sont plus adaptés, on parle de « bioteams », d'adaptation des équipes en fonction des projets. On demande aux leaders d'intégrer la bienveillance pour réussir à remettre de l'initiative, de l'autonomie dans les équipes afin de faciliter l'innovation. On parle d'éthique qui donne une vision, un cadre, une singularité, une personnalité unique à l'entreprise, qui valorise les personnes, on parle de bienveillance pour développer les talents, laisser

émerger la créativité et les projets et pérenniser l'entreprise, voilà les fruits du Rajarshi pour l'entreprise. Ce sont ces modèles nouveaux qui préfigurent l'entreprise de demain que nous devons connaître, initier et mettre en place pour participer, à notre niveau, à l'apparition d'une nouvelle société, basée sur la conscience, le dialogue et l'effi-sens.

Oui, c'est cette approche qui donnera à tous le courage d'être, la force, le dynamisme intérieur et la joie de travailler avec créativité et efficacité.



STAGE ASTROLOGIE et YOGA
« Les voies de la Terre et du Ciel »
 Du mardi 22 au vendredi 25 juillet 2014
 Dans l'Aube, Centre Anthroposophique du Manoir de Montaphilant



AUTRES STAGES DE YOGA
 Avec Khristophe LANIER
 à l'Institut Karma Ling, en Savoie

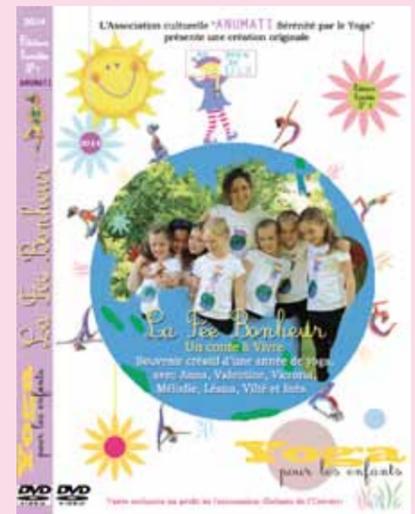
Du 7 au 9 juin 2014
 « Les bases du Pranayama dans la tradition Natha »

Du 21 au 22 juin 2014
 « Introduction au Yoga Nidra »

Du 15 au 18 juillet 2014
 « Pranayama, méditation et Yoga Nidra »

Du 27 au 28 septembre 2014
 « Harmoniser Lune et Soleil »

INFO ET INSCRIPTIONS
 Ecole de Yoga Horizon,
 Tel : 04 78 28 98 63
 Email : horizons.yoga@gmail.com
 Site : www.yoga-horizon.fr



Le conte à venir
 Un conte à venir
 Pour les enfants

- Des exercices d'éveil corporel, relaxation, respiration, concentration, visualisation, méditation
- Un conte initiatique permettant d'expérimenter plus de 40 postures de yoga
- Des séquences adaptables au rythme et besoin de l'enfant
- De la poésie, de la musique, de la joie, de légèreté et surtout beaucoup d'Amour à partager

10 euros + 3 euros de frais de port pour la France.
 Chèque à l'ordre d'ASY 54 av Reberteau 60260 Lamorlaye
 Bénéfices entièrement redistribués à "Enfants de l'univers".
 06 62 19 26 74 ou yoga.anumati@free.fr

Trois équilibres

par Marguerite Aflallo

Dans la multiplicité de choix posturaux offerts par le yoga, il y a des postures qui semblent se trouver en résonance mutuelle. Aujourd'hui, nous pourrions en aborder trois qui, tout en étant chacune totalement « autonome », pourraient se vivre en complémentarité.

Ces trois postures sont des postures d'équilibre debout.

Il s'agit de la posture du Combat (Yudhāsana), de la posture de Shiva Roi de la Danse (Nātarājāsana) et de la posture du Don de Shiva (Shivavarāsana).

Yudhāsana - le Combat

Installation

Tout d'abord, nous sommes debout, en Samasthiti, dans une verticalité consciente, bien enracinés dans nos pieds. Les zones abdominales et lombaires toniques, le souffle dans l'espace du cœur, sous nos mains jointes.

Nous pouvons installer le Pranava (OM) pour qu'un parfum plus subtil baigne l'expérience à venir.

Puis, en nous inclinant un peu, nous replions le genou droit de façon à ce que la main gauche puisse saisir le pied sur son bord externe, la main passant sur le dessus du pied. Le pied ne va pas se tordre mais restera à angle droit par rapport au tibia.

Tout en maintenant la prise de la main sur le pied, le buste va se redresser, le genou va s'ouvrir vers la droite et le pied monter au niveau du bassin.

La main droite en Prāna mudrā, le bras droit montera à la verticale. Puis la jambe droite va se déplier à la fois vers l'avant et vers le haut, le pied toujours perpendiculaire par rapport au tibia, la plante du pied tournée vers l'avant et la main toujours sur le pied.

Selon nos possibilités, nous installons la posture en nous proposant de monter la jambe (tendue) plus haut. En même temps le bras droit s'ouvrira un peu plus vers l'arrière, ce qui donnera une plus grande amplitude d'ouverture du thorax.

Afin d'optimiser la prise et la tenue de cette posture, nous aurons, en amont, mobilisé l'articulation de la hanche par quelques postures dynamiques et/ou statiques ciblées.

S'il nous est impossible, de par notre morphologie, de déplier la jambe en

gardant la main sur le pied, nous pouvons placer la main sous le mollet, la jambe restant toujours tendue.

La main en Prāna mudrā va favoriser une circulation de conscience, en appuyé sur le souffle, du ciel à la terre et de la terre au ciel, mouvement passant par l'espace du cœur en fin d'inspire.

Après quelques respirations avec ce mouvement intérieur, on mettra les doigts de la main droite en Jnana mudrā et on s'ouvrira avec bonheur à la posture.

Une fois revenus et après l'observation, on changera de côté.

On peut faire une variation plus facile de la posture en prenant le pied droit avec la main droite plutôt qu'avec la gauche. Le reste se déroulant de la même façon. Mais essayons quand même de privilégier la première proposition, car ainsi pied et jambe seront brandis en un bouclier central plutôt que latéral.

Les Mudrā

Prāna mudrā (l'énergie de vie)

Index et majeur sont allongés, les autres doigts sont repliés vers la paume de la main, le pouce les coiffant au niveau des ongles.

Grâce au mouvement conscient du souffle cette mudrā active la circulation vitale. Elle contribue à ôter les blocages, les nœuds, en même temps qu'elle ancre profondément les énergies, sans aucune déperdition.

Dans cette posture, tout en générant une ambiance volontaire et tonique, la mudrā va favoriser le lien physique, énergétique et symbolique de la terre au ciel, et du ciel à la terre.

Jnana mudrā (la Connaissance)

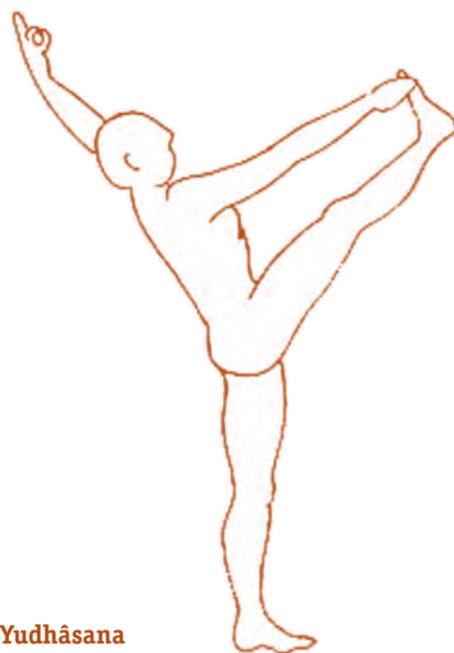
Le pouce et l'index formant un cercle,

soit en contact par la pointe, comme si on tenait un petit brin d'herbe, soit la pulpe du pouce se posant sur l'ongle de l'index. Les autres doigts sont allongés et en contact.

Cette mudrā est l'une des plus célèbres du monde indien. Plusieurs interprétations sont possibles.

Le pouce étant le symbole du « moi », de l'individualité, l'index celui de l'altérité, leur union, en circuit fermé, représente un état où nous sommes par-delà cette dualité et par-delà toute dualité.

Les trois autres doigts pouvant représenter les trois modalités de l'énergie bien présentes dans tous les aspects de la manifestation (les guna). Leur mise en contact les réunit de façon équilibrée. Cette mudrā nous permet de comprendre et d'accepter les forces qui sont le moteur de toute existence en même temps que s'installe la non dualité absolue.



Yudhāsana



Samasthiti

Traditionnellement, Jnana mudrā est le sceau de l'enseignement et de sa transmission. C'est le sceau de la sagesse.

Analysons cette posture

Nous nous installons dans une situation où nos outils d'action, et particulièrement ceux de notre marche habituelle, vont se trouver immobilisés. Un pied restera fortement enraciné dans le sol, se nourrissant des énergies de la terre, pendant que l'autre pied et jambe, en un immense pas immobile, sera en prise directe avec le subtil.

Une main se trouvera en circuit fermé, tenant fermement le pied, pendant que l'autre se « branchera » dans le ciel.

Dans cette posture, en même temps que tout un côté du buste sera en grande ouverture et étirement vers le haut, favorisant ainsi la libre circulation des énergies et de la conscience entre la terre et le ciel, l'autre côté se trouvera en fermeture. Mais cette fermeture ne sera pas un repli passif. Elle agira comme un bouclier de protection dynamique vis-à-vis de tout ce qui pourrait advenir de l'extérieur et du futur.

Nous sommes alors tout à la fois, et de façon indissociable, dans une pratique intense de « prise » (Abhyāsa) en même temps que dans un « lâcher prise » (Vairāgya) total.

Ce « combat » est celui de l'homme spirituel que doit être le yogi.

A la fois totalement dans l'agir, mais avec la démarche physique se nourrissant du subtil, ainsi que puissamment et de façon stable enraciné dans la terre et en prise totale dans le ciel.

Cette posture pourrait illustrer ce que représente, dans le Mahābhārata, le personnage de Yudhishtira. Si Arjuna, le guerrier parfait, est appelé « le couronné » (Kiritin), son frère aîné, Yudhishtira (« ferme dans le combat »), est le roi en titre. Le « combat » de celui-ci sera double.

D'une part, il désire, car il le doit, accomplir au mieux son rôle de souverain, ce qui le mènera à un questionnement permanent sur la conformité de ses actes avec les lois du Dharma (justice, équité, sagesse, connaissance). D'autre part, sa nature personnelle profonde l'attirera vers une vie spirituelle faite de silence, de méditation et de retrait du monde.

Aiguillonné par Draupadi, sa Shakti, il ne se dérobera pas à sa charge. Sans renier son élan spirituel, il sera aussi totalement dans l'action en tant que roi et guerrier accompli (« je fais ce que je dois faire de toutes mes forces, c'est ma seule barque »).

Nātarājāsana

A présent installons-nous dans une autre posture.

Comme pour Yudhāsana nous sommes debouts, en Samasthiti, avec cette même présence de recentrage et d'enracinement.

Puis, tout en portant le poids du corps sur le pied gauche, nous replions le genou droit et saisissons le pied ou la cheville, tout en amenant en un même mouvement le talon droit en contact avec la fesse droite. Les deux mains sont alors en prise sur le pied et la cheville.

Installons déjà une posture préalable rigoureuse. Attention à ne pas nous déhancher vers la gauche et maintenons, avec une petite rétroversion, le bassin bien tenu et la zone lombaire décambrée.

Nous pouvons ensuite rapprocher les coudes l'un de l'autre de façon à ouvrir plus amplement l'espace thoracique. Laissons rayonner cet espace du cœur.

Puis, tout en gardant les deux mains sur le pied ou la cheville, on décolle

le talon du contact d'avec la fesse en montant le pied et le genou, tout en veillant à ne pas (trop) nous pencher vers l'avant.

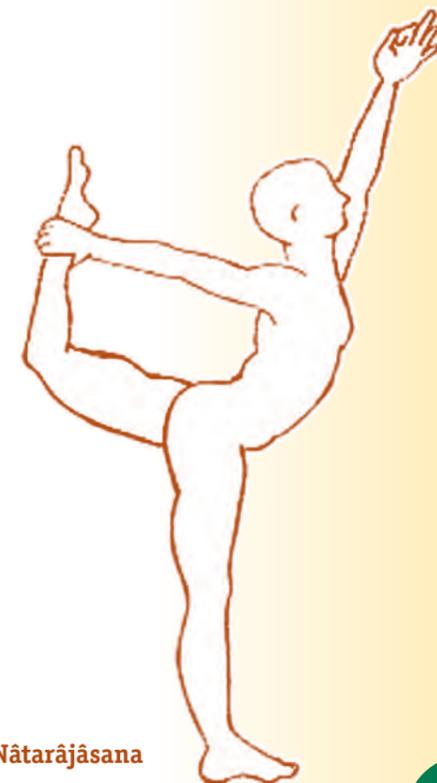
Enfin, un bras va monter à la verticale. Comme pour Yudhāsana nous avons le choix. Si c'est le bras gauche, à ce moment-là nous nous trouverons avec tout un côté ouvert (le gauche) et un côté en fermeture (le droit). Si c'est le bras droit, nous serons, de façon plus équilibrée, dans une posture « en diagonale ».

Comme pour Yudhāsana, la main levée vers le haut se positionnera dans les deux mudrā proposées antérieurement. L'une (Prāna mudrā) favorisant un mouvement de souffle et de conscience qui, en aller et retour, fera le lien terre-ciel ciel-terre, l'autre (Jnana mudrā) nous installant dans un vécu d'ouverture, de rayonnement et de silence.

Quelques observations

Observons à présent les similitudes et les différences entre ces deux postures.

Tout d'abord, nous voyons que leur structure est semblable. Il s'agit d'un équilibre sur une jambe (qui reste tendue), une main tenant un pied pendant que l'autre bras se place à la verticale.



Nātarājāsana

Dans les deux cas, il y aura une forte sollicitation de l'articulation de la hanche, des muscles profonds du bassin et de ceux de la cuisse.

Mais l'ambiance induite par l'une et l'autre posture sera différente.

Dans Natarâjâsana la grande ouverture de l'espace du cœur, amplifiée par celles des épaules vers l'arrière, favorisera un rayonnement qui n'existe pas dans Yudhâsana, cette zone étant alors « protégée » par le bouclier de la jambe et du pied.

Si la jambe brandie vers l'avant induit l'idée que l'on avance d'un grand pas, la jambe amenée vers l'arrière et montée vers le haut nous placera dans une ambiance où, de façon très ludique, on arrête la marche et l'on va la transformer en libre déploiement de danse.

Cette posture n'est pas à l'image d'une danse profane, simplement destinée à la liberté et à la joie du corps physique. La position du bras levé en prise intense avec le ciel va l'imprégner de profondeur. Et la joie qui s'installera sera issue d'un rayonnement intérieur puissant.

Cette posture porte un des noms qualifiant Shiva : le « Roi de la Danse ». Il ne s'agit pas de cette danse « terrible » qui représente le mouvement de l'alternance des manifestations et dissolutions cosmiques. Nous sommes ici dans la danse joyeuse des éléments de la manifestation, la danse de la vie et du libre déploiement de la conscience.

Shivavarâsana

Installation

Enfin, voici une troisième posture à la mise en place plus aisée que les précédentes.

Comme pour les deux autres postures, une jambe et un pied vont se trouver solidement ancrés dans la terre, ici le pied droit.

Le pied gauche va s'enrouler doucement autour du mollet droit, par l'arrière, comme une liane. Le genou et la hanche gauche en forte ouverture latérale.

La main droite se placera en Abhaya mudrâ, au niveau de l'épaule droite, et la main gauche en Varada mudrâ doucement dirigée vers le bas et en légère ouverture vers la gauche.



Sivavarâsana

Observations

Cette posture très facile et très simple éveillera, dans sa tenue, de profondes résonances.

Comme pour les deux autres postures, l'ancrage sur un pied laissera monter la sève de redressement le long de la jambe.

La jambe dont le pied s'enroule autour du mollet comme une liane autour du tronc solide, sera ainsi arrêtée dans son fonctionnement de marche ordinaire. Son enroulement va induire comme le désir d'ascension dynamique d'une marche intérieure. L'ouverture du genou et de la hanche favorisera une large palette de choix de chemins. Car, plus la hanche sera déliée, plus ample sera son amplitude et, par là - même, ses possibilités de choix de direction. Nous sommes prêts pour toutes les aventures.

Mais aussi, le positionnement des bras et des mains va imprégner la posture d'un parfum plus profond.

Les Mudrâ

Abhaya mudrâ (la protection)

La main droite est levée, à hauteur de l'épaule, paume tournée vers l'avant. Cette position de main induit la protection. Une double protection.

Elle protège celui qui prend cette mudrâ, car elle est comme un bouclier forgeant une sorte de cuirasse invisible pour parer à d'éventuelles

agressions. Elle libère donc la personne qui prend cette mudrâ de toute crainte vis-à-vis de ce qui peut venir de l'extérieur, mais aussi elle va balayer ses fragilités et ses propres « démons » intérieurs. Car, quelquefois, la violence intérieure peut, comme un aimant, attirer la violence extérieure.

Enfin, en un chaud rayonnement, elle protégera aussi celui vers lequel elle est dirigée.

C'est le signe de l'invulnérabilité.

Varada mudrâ (qui exauce les désirs - qui pardonne à soi-même et aux autres)

Le coude légèrement plié, la main gauche est ouverte vers le bas, un peu par côté, comme si on laissait s'écouler quelque chose que l'on aurait tenu dans la main.

Il y a, dans cette position de la main, une ouverture généreuse, un don de soi, sans crainte, libre de tout a priori. Avec cette mudrâ, on lâche tous les poids et tous les boulets que l'on traîne en permanence derrière soi.

C'est aussi comme si on allait donner la main à un petit enfant, avec une tranquillité confiante. La main est donc placée autant pour recevoir que pour donner.

C'est une position de partage et d'accueil innocent.

Le message de Shivavarâsana

Ces deux mudrâ, nous installent dans une attitude juste et harmonieuse. En installant Abhaya nous ne pouvons pas être le jouet d'une volonté extérieure, ni envahi par les peurs.

En complémentarité, la libre ouverture de Varada soulignera que ni la méfiance vis-à-vis de l'autre, du monde extérieur, ni le repli sur soi-même ne protègent. S'ouvrir aux autres et donner de soi, équilibré par Abhaya, amènera confiance et ouverture harmonieuses.

Ces deux mudrâ nous rendent forts et invulnérables.

Cette posture induira la solidité d'une démarche vers l'intériorité et vers le haut. C'est cela notre pilier.

Le visage est épanoui et le cœur est ouvert. Nous pouvons alors, tout à fait librement, laisser jaillir le prana sur quelques respirations.

Tout est sérénité et équilibre, c'est le cadeau de Shiva.

Que penser de ces trois postures ?

Bien entendu, chacune d'entre elles se suffit à elle-même. Mais, même si nous les expérimentons dans des moments ou périodes éloignés, nous pouvons les rapprocher en une compréhension globale.

Elles forment comme une « phrase ». Comme pour tout équilibre, encore que plus que pour toute autre posture, nous serons nécessairement à la fois dans un vécu d'intensité (tapes) ainsi que dans un lâcher prise se transformant en un large déploiement vers d'autres plans de conscience (Îshvara pranidhana).

De Yudhâsana à Shivavarâsana, il va y avoir trois facettes, trois nuances d'une même démarche, chacune de ces postures développant sa « personnalité ».

Nous passerons d'une posture volontaire et puissante, bien qu'adoucie par un élan vers le subtil, à une mise en forme développant un aspect plus ludique, plus libre et plus joyeux, pour enfin nous installer avec une très grande simplicité, dans un état lumineux et serein.

La particularité des équilibres est de



Prâna mudrâ



Jnana mudrâ



Abhaya mudrâ



Varada mudrâ

nous placer d'emblée dans une exigence de silence mental.

C'est ainsi que, baignées dans cette tranquillité intérieure, ces trois mises en formes développeront tout

autant de nuances de rayonnement et de vibrations. Elles seront pour nous des clefs ouvrant les portes du silence, de la joie et de la pleine conscience. ■

STAGE DE YOGA EN AUVERGNE à Chavarot

dans le Livradois-Forez

• du 7 au 12 juillet 2014 •

*prânâyâma, kryâ yoga, yoga de l'énergie,
yoga intégral*

Thème : action et évolution

Stage animé par

Denise Manson-Lesage

(FNEY - FIDHY)

3 route de Vaucelas 91580 ETRECHY -

Tel : 01 60 80 42 57

denise.manson-lesage@sfr.fr

Jacques GAILLARD (FNEY)

rue de la Mairie 63730 LA SAUVETAT -

Tel : 04 73 39 52 03

j.gaillard@laposte.nettel

EVE YOGA MATERNITÉ NAISSANCE

Formation Évian & Sud-Ouest
pour sage-femme & enseignant de yoga
2014 - 2015



Martine Texier et son équipe - Tel : 04 76 77 81 33 - Mobile : 06 71 70 70 25
Mail : secretariatyogagestion@gmail.com - Site : www.yogamaternite.fr

Marche consciente

par Jacques Vigne

(Août 2013 Extrait)

La marche méditative fait partie de mes activités régulières, en particulier dans l'ermitage de l'Himalaya où je suis souvent, en Inde au-dessus d'Almora, près de la frontière du Népal et du Tibet. J'ai aussi écrit sur le sujet, avec un autre ermite ami, Michel Jourdan, dans deux livres parus en édition de poche, Marcher, méditer, et Cheminer, contempler¹. Le premier ouvrage en particulier a touché le public, puisqu'il a été distribué à plus de 40 000 exemplaires. Je suis actuellement au Sri Lanka dans un centre de retraite vipassana où j'ai accompagné un groupe de Français, et je me remets à pratiquer la marche lente consciente selon la tradition du bouddhisme théravada. Cela m'a donné l'idée de revenir dans cet article sur ce sujet, qui est important dans toutes les branches de la tradition bouddhiste, mais en particulier dans le bouddhisme du Sud. Je me suis inspiré pour ces réflexions d'un petit livre important publié par la Buddhist Publication Society au Sri Lanka en 2007 Walking Meditation², qui est une brève anthologie d'articles sur le sujet, ainsi que du petit livre en anglais de Thich Nhat Hanh, La longue route devient joie – Un guide pour la marche méditative³. Ajoutons d'emblée que la marche consciente représente une bonne pratique de spiritualité laïque. Nous savons tous marcher et avons une conscience, l'idée de combiner les deux capacités n'est pas religieuse en soi et ne requiert pas de croyances dogmatiques. Cette spiritualité laïque est en développement de nos jours. Elle est importante pour l'avenir de l'humanité, qui ne sera certainement pas l'exacte réplique du passé, comme le voudraient les traditionnalistes et conservateurs religieux.

Nous devons bien comprendre d'emblée que la marche consciente n'est pas un parent pauvre de la méditation assise, juste un bref intermède pour se dérouiller les jambes, c'est une méditation à part entière, sauf qu'elle est dans une position corporelle différente de l'assise. On raconte dans les soutras que le Bouddha, le matin en se réveillant, commençait par la marche consciente, et seulement après effectuait sa méditation assise. De plus, en dehors des quatre mois de retraite de la saison des pluies (en pali *vassa vasa*), il se déplaçait régulièrement à pied dans la plaine du Gange, pendant donc huit mois. Pratiquer la marche consciente, non seulement lente, mais aussi à vitesse normale dans les déplacements courants, était ainsi naturellement une technique importante pour ces moines errants.

La méditation assise, immobile, correspond à visualiser un chemin, et la marche méditative revient à l'emprunter effectivement. Dans une autre image, la méditation immobile correspond à construire un moteur, et la marche méditative revient à y introduire le carburant et à le faire fonctionner pour de bon.

Textes et pratiques de base

Commençons par quelques citations du Bouddha lui-même et d'un de ses disciples directs sur la marche :

Ô moines, il y a cinq bénéfiques dans la marche méditative. Quels sont ces cinq ? On est plus endurant pour de longs voyages (à pied). On est plus endurant aussi pour l'effort (de la méditation). On a peu de maux physiques. On digère bien ce qui est mangé, bu mastiqué et goûté. La concentration qu'on atteint par la marche méditative dure longtemps. (Anguttara Nikāya 5:29).

En percevant ce qui est devant et derrière, tu dois fixer l'attention sur la marche méditative, avec les facultés des sens

tournées à l'intérieur, et l'esprit qui ne s'échappe pas (Anguttara Nikāya 7:58)

Et voici maintenant le témoignage d'un disciple direct du Bouddha :

J'ai quitté ma demeure écrasé de fatigue. En me rendant à la piste pour la marche méditative, je suis tombé. Je me suis frotté les membres, et finalement je suis arrivé sur la piste, j'ai effectué la marche méditative et je me suis bien rééquilibré l'esprit. L'attention sage s'est élevée en moi, le danger de l'existence est devenu clair, le détachement s'est établi, et mon esprit obtint la Libération. (Theragāthā 271-273)

On appelle en pali la méditation marchée *chankama*.

Dans la tradition des moines de la forêt du nord-est de la Thaïlande, on insiste particulièrement sur cette pratique. Beaucoup de moines marcheront pendant de longues heures comme un moyen de développer leur concentration, parfois jusqu'à 10 ou 15 heures par jour ! Ajahn Singtong utilisait tellement sa piste de marche méditative qu'il y a fait un sillon. Ajahn Kum Dtun ne se souciait pas de rentrer dans sa cabane la nuit. Quand il sentait réellement la fatigue après avoir marché en méditation toute la journée et jusque tard dans la nuit, il s'allongeait à l'endroit même sur le sable de la piste de méditation et utilisait son poing comme oreiller. Il s'endormait avec vigilance, en ayant pris la résolution de se lever au moment même où il se réveillerait. Aussitôt sorti du sommeil, il recommençait à marcher. Au fond, il vivait sur sa piste de méditation ! Rapidement, il a atteint d'excellents résultats dans sa pratique.⁴

Nous pouvons maintenant reprendre les cinq bénéfiques de la méditation tels que les a décrits le Bouddha dans ses instructions citées ci-dessus :

Développer l'endurance pour marcher pendant de longues distances

À l'époque du Bouddha, la plupart des gens voyageaient à pied, ils en avaient l'habitude, mais expérimentaient malgré tout les problèmes physiques et la fatigue générale causée par les longues marches. Une pratique qui pouvait les aider dans tous ces déplacements était donc la bienvenue. Il en va de même pour les moines de la forêt thaïlandaise qui se déplacent à pied sur de grandes distances régulièrement. Quand ils savent qu'ils vont faire un long voyage à pied, ils augmentent leur durée de marche méditative dans leurs ermitages pour s'entraîner et pratiquent au moins cinq ou six heures par jour dans ce sens.

La marche méditative est bonne pour l'effort de méditation

Elle permet de lutter contre la somnolence. Une méthode que recommande Ajahn Chah quand on est très endormi, c'est de marcher à reculons, on ne peut pas somnoler en le faisant... Dans un monastère d'Australie, il y avait un laïc qui avait l'habitude de faire sa marche sur le faite d'un mur d'un mètre cinquante ou de deux mètres de haut pour rester bien concentré !

La marche méditative est bonne pour la santé

Le Bouddha explique que la marche méditative mène à la bonne santé, c'est son troisième avantage. Il faut évidemment distinguer du point de vue physiologique la marche lente et la marche rapide. Cette dernière a tous les intérêts physiologiques de l'effort soutenu, réduction des graisses, prévention de l'augmentation de l'insuline et du diabète, accroissement de la masse musculaire. Par contre, il faut reconnaître que du point de vue purement physiologique, la marche lente n'est guère différente de la sédentarité. Cependant, du point de vue énergétique, elle permet le déblocage de nombreux noeuds qui ne sont pas si facilement accessibles à la relaxation dans la méditation assise. Elle assure une fluidification du corps subtil, ce qui est un but important de la méditation en général. Nous y reviendrons à propos des premières paroles du Bouddha après sa Réalisation.

La marche méditative est bonne pour la digestion

Elle permet de dissiper la somnolence post-prandiale. Cela est particulièrement intéressant pour les moines qui ne mangent que deux, voire qu'un repas par jour, souvent à base de riz blanc. Ils ont une réaction hypoglycémique qui les endort après le repas, d'autant plus qu'ils se sont levés très tôt après une nuit en général courte.

L'effet de la marche méditative dure longtemps

Cela est probablement dû à la libération d'endorphines, nous y reviendrons. Parce que la marche consciente s'inscrit dans un mouvement déjà naturel, son action pénètre plus facilement dans l'inconscient corporel profond. De plus, l'action au quotidien est souvent reliée à la marche. Si nous souhaitons faire entrer la méditation dans notre vie, la marche consciente est un bon canal de communication entre les expériences de méditation assise et le quotidien.

Pour clarifier les choses, nous pouvons distinguer la marche effectuée en retraite, qui sera plus inspirée par la claire vision intérieure, *vipassanā*, et la marche accomplie durant la



vie quotidienne, qui sera davantage un moyen d'apaisement du mental, *samatha*. De manière générale, dans la marche consciente, l'attention est dirigée vers les pieds plus que sur le souffle, mais les deux peuvent bien sûr être combinés.

On peut retrouver dans la relation du pratiquant à la marche consciente la double polarité de l'attachement et l'aversion : on peut devenir attaché à cette pratique comme à une forme de « vacances » faciles, où on ne se sent plus obligé de méditer strictement comme on le faisait assis. On peut aussi développer de l'aversion envers cette méthode, en y voyant une perte de temps, qui casse le rythme de la « vraie » méditation qui, dans une vision limitée, ne pourrait être effectuée qu'assise. En fait, nous l'avons déjà dit, il s'agit de la continuité de la même pratique dans une posture différente.

Comme le dit Ajahn Brahmavamso :

*Même le son des oiseaux disparaît quand l'attention est pleinement focalisée sur l'expérience de la marche. Notre attention est facilement établie, contente, et soutenue sur une chose. Vous trouverez que c'est une expérience au fond très agréable. Au fur et à mesure que votre attention s'accroît, vous reconnaîtrez de plus en plus les sensations de la marche. Vous trouverez que celle-ci a son propre sens de beauté et de paix. Chaque pas devient un « beau pas ». Et très facilement, votre attention est absorbée et vous devenez fascinés par le simple fait de marcher. Vous pouvez recevoir un grand *samādhi*, une grande absorption, à travers la marche méditative pratiquée de cette façon... Beaucoup de gens qui effectuent cette méditation pour la première fois disent : « Je suis stupéfait de voir comme c'est beau ! »⁵*

Ceci provient en particulier du fait que la marche méditative amène de façon assez rapide à une paix approfondie. Dans ce sens, comme le disait le Bouddha lui-même : « La paix est la félicité la plus haute ».

Pour augmenter cette paix, on peut réciter un mantra. Dans la tradition des moines de la forêt de la Thaïlande, c'est « bouddho, bouddho » qui est souvent utilisé. Mais il y a beaucoup d'autres possibilités, Thich Nhat Hanh en donne dans son petit livre inspirant sur la marche méditative, cela peut simplement être en posant un pied au sol dire « l'ici... » et en posant l'autre dire « revient au maintenant ». Il peut y avoir une certaine créativité dans l'utilisation des mots qu'on associe à la marche, l'idée générale est qu'ils seront inscrits plus profondément dans notre mémoire car associés à un rythme corporel déjà profondément ancré dans notre inconscient. On peut aussi en marchant méditer directement sur les quatre brahma-vihâra, les quatre demeures sublimes : la bienveillance, mettâ, la compassion, *karunâ*, la joie altruiste, *muditâ*, et l'équanimité, *upekkhâ*. Les conseils de base du Bouddha pour cette méditation sont les suivants :

*Ici, ô moines, le moine a un esprit plein de bienveillance qui se répand d'abord dans une direction, ensuite dans une seconde, ensuite dans une troisième, ensuite dans la quatrième, et de même vers le dessus, dessous et tout autour, et partout en s'identifiant lui-même avec tout, il pénètre le monde entier avec un esprit plein de bienveillance, un esprit large, développé, sans limites, libre de haine et de mauvaise volonté.*⁶

Ensuite il y a les mêmes descriptions avec la compassion, la joie altruiste et l'équanimité. Nous y reviendrons.

La marche méditative amène assez aisément à l'expérience de continuité complète, mais il faut élargir cette continuité à la méditation assise avant et après, et à la marche durant la « post-méditation ». Ajahn Nannadhammo explique en conclusion d'un bel article sur la marche méditative :

*Dans la tradition de la forêt thaïlandaise, à chaque fois qu'un enseignant de méditation arrive à un monastère, un des premiers lieux auquel il se rend, ce sont les pistes de méditation des moines pour voir combien de traces de pas y sont visibles. Si les pistes de méditation sont bien utilisées, on considère que c'est le signe d'un bon monastère. Puissent vos pistes de marche méditative être bien utilisées.*⁷

Du point de vue pratique, les pistes de méditation font, en général, environ 30 pas de long, ou sont parfois plus courtes avec simplement quinze pas. Quand on inverse le sens de la marche, il faut bien contrôler le souffle et la conscience pour que l'esprit ne s'échappe pas et que la continuité ne soit pas interrompue. Le sol est souvent de sable, ce qui est agréable quand on marche pieds nus. Les promeneurs qui ont suivi la mer le long des plages le savent bien. Dans beaucoup de monastères ou de centres de méditation *théravâda*, chacun décide quand il a besoin de faire la marche méditative et pour combien de temps. La marche est en général lente, mais on peut appliquer la pleine conscience dans la marche à rythme normal, voir rapide.

Ceux qui ont une bonne expérience de la marche méditative insistent sur son aspect de fluidité parfaite. C'est de cette façon qu'on pourrait traduire un des sept facteurs d'éveil, *pas-saddhî*, qu'on traduit d'habitude par relaxation. En fait, son origine sanskrite est *pra-srab-dhî, dhî*, le courant de sensation qui *srab*, s'écoule, *pra*, vers l'avant, d'où la notion de fluidité. Dans ce sens, si on étiquette les phases du pas par un mot, on conseille de ne pas trop les détailler. Trois ou quatre mots pour décrire un cycle complet sont suffisants. Cela favorise une absorption fluide et continue, on est tellement absorbé

dans l'engrenage du pas qu'on en arrive au silence du mental. On pourrait ainsi distinguer deux pôles fondamentaux de fluidité dans la méditation bouddhiste de base, celui d'*ânâ-pânasati*, la continuité fluide de la respiration qui diffuse progressivement aux sensations, aux émotions, au contenu du mental, pour arriver à la fluidité du nirvâna. La seconde fluidité est celle de la marche, qui a tendance aussi à diffuser naturellement aux autres étages du psychisme pour aboutir non seulement au nirvâna, mais aussi au lâcher prise par rapport à celui-ci, ce qui représente le 16^{ème} et dernier échelon de l'évolution dans, par exemple, l'*ânâpânasati soûtra*, le soûtra de la pleine conscience et de la respiration⁸.

Marcher consciemment nous ramène à l'état primordial du bébé Bouddha qui a posé le pied sur terre : lors de ses sept premiers pas, à chaque fois des lotus sont sortis sous ses pieds. Nous reviendrons en détail au symbolisme de cet épisode, si important qu'il est régulièrement représenté sur l'un des côtés des *stoupa*, devenant le symbole de la naissance du Bouddha, les autres côtés étant occupés par la réalisation de Bodhgaya, la première prédication de Sarnath et la mort à Kushinagar. La sensation de base de poser le pied délicatement sur des lotus qui s'ouvrent nous oriente déjà vers la légèreté et la subtilité de l'expérience de la marche en pleine conscience.

Interprétations neurophysiologiques de la marche consciente

Soulignons d'ores et déjà le fait que la plante du pied a une grande représentation cérébrale au niveau du cortex sensitif. Elle a ceci de commun avec les mains, la bouche, le ventre et la zone génitale. Ceci contribue à comprendre pourquoi se concentrer dessus amène facilement à une absorption profonde. Du point de vue biochimique, cela est très probablement relié aux endorphines, qui elles-mêmes se transforment en sérotonine et stimulent les centres du plaisir, par exemple le *nucleus accumbens* qui est à l'arrière des lobes pariétaux. On a découvert les endorphines par le phénomène du second souffle en jogging. Le coureur se sent de plus en plus fatigué, mais tout d'un coup, un état de grâce arrive, et il ou elle a l'impression de pouvoir continuer à avancer indéfiniment. On rattache cette libération des endorphines à l'effort en général, en particulier à l'hypoxie entraînée par la consommation intense d'oxygène par les muscles et qui met le cerveau en alerte, d'où la libération des endorphines. Cependant, il n'est pas interdit de faire entrer dans la liste des facteurs causaux de sa production une stimulation intense de la plante du pied. À ce moment-là, même la marche lente irait dans ce sens. De plus, dans celle-ci comme dans la méditation assise, le souffle a tendance à beaucoup s'apaiser, ce qui induit une hypocapnie, une baisse du gaz carbonique dans le sang. Cela a le même effet de réveil du cerveau et de production d'endorphines que la course prolongée. C'est comme si les extrêmes se touchaient, la marche lente et la course de fond.

Pour ce qui est des genoux, l'étirement de l'arrière de ceux-ci pendant le déroulé du pas favorise une extension des tendons, et donc, par l'intermédiaire des fibres nerveuses bêtas, une stimulation de la substance réticulée activatrice qui se trouve dans le bulbe rachidien, et qui est une sorte de thermostat de l'éveil pour tout le cerveau. Ainsi, ce ne sont pas simplement les jambes qui s'étirent et « se dérouillent », mais

c'est tout le cerveau qui sort de la torpeur.

Les enseignants de marche méditative considèrent en général qu'aller avec les mains dans le dos relève plus de la promenade habituelle, en méditation consciente, on garde soit les bras ballants le long du corps, soit réunis par devant. Dans le *théravâda*, on met souvent la main droite sur la main gauche, celle-ci étant au niveau du *hara*. Dans la marche méditative zen, la main droite entoure le point gauche fermé, avec le pouce en face de la région du plexus. L'idée est celle de la réunion de la gauche et la droite, en yoga on dirait du courant masculin et féminin pour constituer le mariage intérieur, une union pleinement consciente. Dans ce sens, la réunion des mains à l'avant est plus logique que celle à l'arrière.

Un demi sourire fait partie intégrante de la marche consciente. Comme le dit Thich Nhat Hanh avec sa simplicité habituelle : « J'inspire, je sens le calme, j'expire, je souris. » Le sourire est une de ces choses vraiment importantes qu'on oublie souvent. Le remède? S'entraîner!

Il existe une différence entre la marche lente, qui n'est guère différente du point de vue de la physiologie habituelle de la sédentarité, et la marche rapide, en particulier celle où on monte les escaliers, qui produit un effort intense et présente les mêmes bénéfices physiologiques que le sport. On a remarqué par exemple que monter trois étages par jour, ce qui ne paraît pas grand-chose comme effort, diminue déjà de 30 % les risques d'infarctus. Le mécanisme est le suivant : en marchant rapidement ou en faisant un effort intense même pendant quelques minutes, on augmente l'index métabolique pendant quelques heures, c'est-à-dire qu'on brûle les graisses stockées pendant toute cette durée de temps. Les quelques minutes d'effort intense suffisent à mettre en alerte l'organisme, il croit qu'il va avoir soit à combattre, soit à fuir comme c'était le cas dans le stress de base durant l'évolution de l'espèce humaine, et cette alerte dure quelque heures. Quand on développe son expérience de la marche lente, il devient de plus en plus possible de faire passer une conscience analogue dans la marche rapide. Il est utile aussi de savoir marcher normalement, mais avec une conscience pleine, quand on veut pratiquer dans les lieux publics, pour rester discret et ne pas attirer l'attention des gens par un rythme bizarrement ralenti et une position étrange des mains...

Le Shri Pada et le pied dans la tradition indienne

Le *Shri Pada*, aussi appelé par les chrétiens et les musulmans le pic d'Adam, représente le sommet sacré de Ceylan, même s'il n'en est pas le sommet géographique. Il est l'objet d'un pèlerinage fort ancien, et qui attire les foules. La tradition est de monter de nuit, pour méditer au sommet sur le lever de soleil. Le terme même *Shri Pada* signifie « le pied vénérable, splendide, lumineux ». En sanscrit, *padam* signifie non seulement le pied, mais aussi le niveau. Ainsi, vénérer le pied du gourou, c'est aussi vénérer son niveau, pour pouvoir l'atteindre par sa propre pratique utilisant l'identification dévotionnelle. La réalisation est appelée *param-padam*, littéralement le niveau suprême. Dans l'ancienne tradition bouddhiste ainsi que vishnouïste, le pied et la roue étaient les seuls symboles évoquant le Bouddha et Vishnu. La roue est un signe solaire, qu'elle soit du dharma dans le cas du Bouddha ou correspondant à une arme en forme de disque solaire dans celui de Vishnu. Quant au pied, on a d'abord seulement

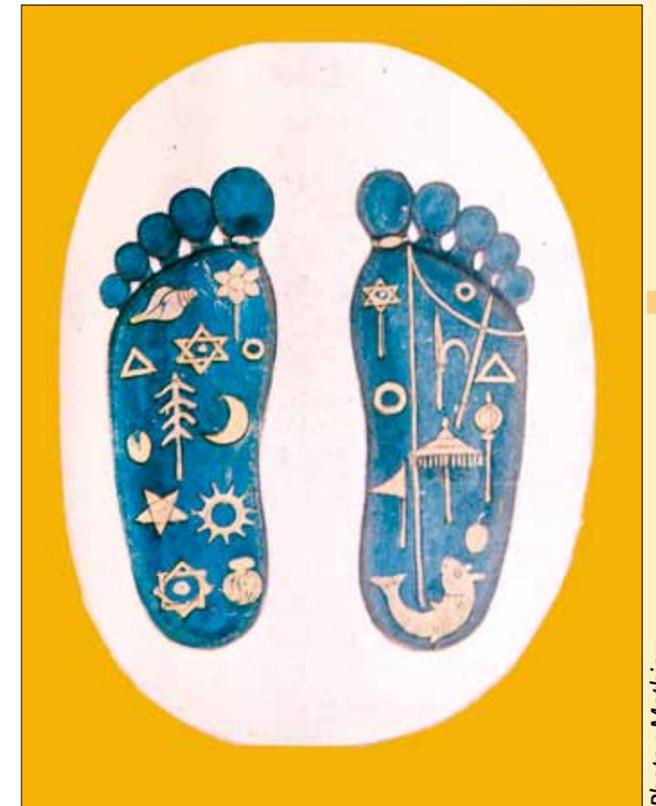


Photo : Mathieu

révéré sa trace dans les rochers, puis il a été représenté de façon plus variée. Ainsi, marcher comme le faisait Bouddha, c'est mettre ses pieds dans ses traces, et s'élever progressivement à son niveau.

Le pied dans la tradition indienne est quasi automatiquement associé au lotus, ceci est basé sur un jeu de mots, *padma* signifiant lotus et *padam* le pied. Ressentir pleinement cette image du lotus qui s'ouvre est important, car cela permet de toucher du doigt l'union de la félicité de la vacuité : le bonheur intérieur vient de la montée de la force vitale à partir du bassin, mais il a le risque de mener à l'attachement, voire à l'addiction. Pour éviter cela, ont le « met sous vide ». Je donne cette image par comparaison avec le fait de conserver une nourriture sous vide pour qu'elle ne s'abîme pas. Ceci est évoqué par l'épanouissement du lotus, qui se met à occuper tout l'espace : à ce moment-là, on a une infinité d'alternances entre les pétales qui représentent la félicité et les interstices entre elles, qui représentent la vacuité. On pourra ainsi ressentir la joie, mais sans son côté addictif qui entraînerait automatiquement l'anxiété.

Quand on appuie la plante du pied dans le sol, on donne quelque chose à la terre, et elle nous le rend sous forme d'un bonheur qui monte à travers tout le corps. Si on sait laisser s'épanouir cette joie dans les niveaux ascendants où elle passe, elle nous traverse sans attachement, et se spiritualise d'autant. Thich Nhat Hanh explique à ce propos : « Soyez conscients du contact entre vos pieds et la terre. Marchez comme si vous donniez un baiser à la Terre avec vos pieds. Nous avons causé beaucoup de dégâts à la terre; maintenant, il est temps de prendre bien soin d'elle ».⁹

En Inde, on recommande de se représenter la divinité d'élection, le bodhisattva ou le gourou qu'on vénère au-dessus

.../ de la tête, assis avec son pied juste au *Brahma-randhra*, dans la région du vertex. Cela est aussi une manière d'unir la félicité de la plante du pied à la vacuité de l'espace au-dessus du corps. Cette visualisation permet aussi de refermer en temps ordinaire ce *Brahma-randhra*, cet orifice du *Brahma* qui normalement ne doit s'ouvrir qu'au moment de la mort. S'il le fait avant, cela peut entraîner des déperditions graves d'énergie, voire un état psychotique. À l'inverse, la présence du pied sacré au-dessus de la tête permet de faire entrer une énergie positive dans le corps, qui aide à dénouer ce qui est noué, et à remplir les zones en vide d'énergie. Il s'agit donc d'une force éminemment thérapeutique. Pour nous résumer, le centre du sommet de la tête a une fonction de clapet, qui laisse descendre l'énergie mais ne l'autorise pas à remonter.

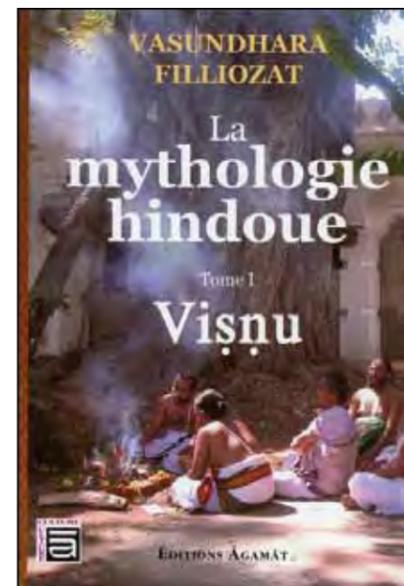
Les Indiens Dakota relient la santé mentale à une bonne communication entre le ciel et la terre. La conscience représente le pôle ciel, la plante du pied le pôle terre. Quand la première va dans la seconde, l'être humain assume sa vocation de trait d'union entre le haut et le bas, et il y a une bonne fondation pour la santé mentale.

La marche avec le détachement qu'elle entraîne à chaque pas peut évoquer la mort de l'ego. Dans la tradition jain, quand un sujet sent qu'il est trop vieux et trop malade, qu'il n'y a pas d'espoir de guérison, on tolère qu'il décide de partir sur la route et de marcher jusqu'à ce que mort s'en suive. Cela n'est pas considéré comme un suicide. La marche consciente pratiquée intensément a ainsi également le pouvoir de mener à la mort de l'ego. Nous avons cité l'exemple de cet Ajahn,

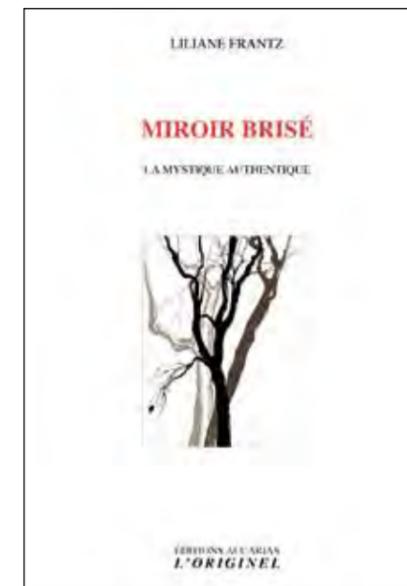
qui vivait sur sa piste de marche méditative, quand il n'en pouvait plus, il se couchait et dormait, et dès qu'il se réveillait il recommençait à marcher. Nous avons déjà mentionné que ceux qui le connaissaient et rapportent ces faits nous expliquent qu'il a rapidement atteint la mort de l'ego.

Bibliographie

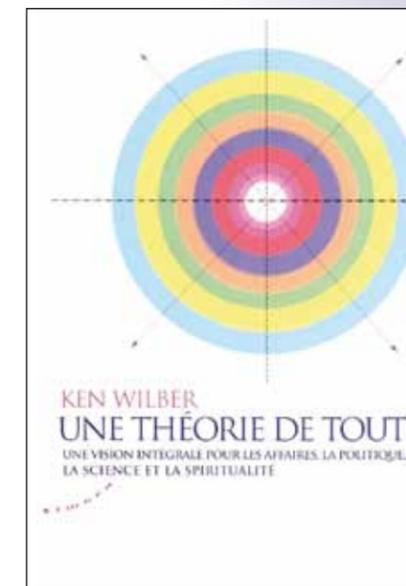
- 1 Albin Michel/Espaces libres, 2005, 2007.
- 2 BPS, Kandy, Shri Lanka
- 3 Parallax, Berkeley, Californie, 1996. A part une citation qui sera signalée, toutes les Editions du Relié, 1993 de Thich Nhat Hanh seront tirées de cet ouvrage.
- 4 Ajahn Nyanadhammo Walking Méditation p.2
- 5 Walking Meditation op.cit. p.22
- 6 Nyanatiloka Thera Buddhist Dictionary Buddhist Publication Society 1952, 2011
- 7 Walking Meditation op.cit.p.18
- 8 On se reportera par exemple à la traduction française commentée par Thich Nhat Hanh dans la première partie de La respiration essentielle AlbinMichel/Spiritualités Poche, 1996
- 9 Thich Nhat Hanh Peace Is Every Step Bantam Books, New York, 1991



La Mythologie hindoue Tome 1
Vasundhara Filliozat
Editions Agamat
25€ 280 Pages



Miroir Brisé
La Mystique authentique
Liliane Frantz
Editions Accarias L'Originel
17,50€ 155 pages



Une théorie de Tout
Une vision intégrale pour les affaires, la politique, la science, la spiritualité
Ken Wilber
Editions Almora
22€ 276 pages

L'École de Yoga d'Évian
Fête ses 35 ans

du 13 au 19 juillet 2014

avec **Swami Veetamohananda**
du centre védantique Ramakrishna
et **Éliane-Claire Thiercelin**
enseignante de yoga de l'énergie
et les formateurs de l'école

Inscriptions : École de Yoga d'Évian
Tel : 04 76 77 81 33 - Mobile : 06 71 70 70 25
Mail : secretariatyogagestion@gmail.com - Site : http://www.yoga-energie.fr

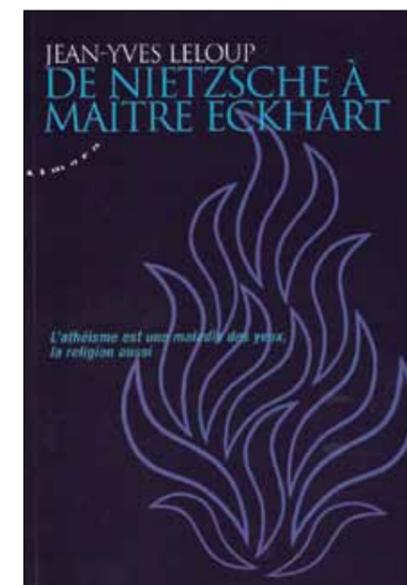
Yoga & vin

dimanche 18 mai
de 13^h - 17^h30
à la Maison du Yoga (75011 Paris)
maison.yoga@wanadoo.fr
02 99 43 17 90

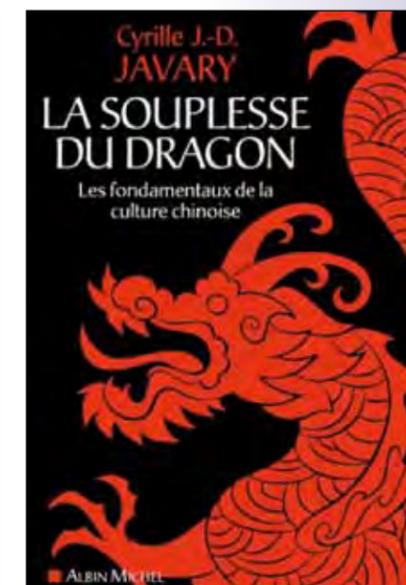
Yoga et œnologie
avec
Alexis de Saint Ours
philosophe et œnologue
et Mathieu



Se soucier du monde
Trois méditations sur le bouddhisme et la morale
Eric Rommelière
Editions Almora
12,50 € 88 pages.



De Nietzsche à Maître Eckhart
L'athéisme est une maladie des yeux, la religion aussi
Jean Yves Leloup
Editions Almora
13,50€ 121 pages



La Souplesse du Dragon
Les fondamentaux de la culture chinoise
Cyrille J-D Javary
Editions Albin Michel
19,50€ 314 pages

1^{er} colloque international
YI JING
 organisé par le Centre Djohi

Théâtre Adyar
 4, square Rapp Paris 7^{ème}
14 et 15 juin 2014
 (U.S.A - Chine - France - Suisse)
 Sinologue, professeur, médecin, psychologue, économiste, mathématicien, journaliste, artiste viennent partager avec vous leur intérêt pour le Yi Jing.
 Une opportunité unique à ne pas laisser passer si le Yi Jing vous intéresse.
 Renseignements et inscriptions
www.colloque-yijing.com



• **STAGES** •
 avec Jacques Vigne sur clé USB

- SOMMAIRE :**
- 4 jours de stage **'MÉDITATION ET PSYCHOLOGIE'** (Audio MP3) ('Postures', 'Vipassana', 'méditation selon le yoga', 'rééquilibrage', etc...)
 - **CONFÉRENCE** (Audio MP3) 'Méditation et Santé' - Châlons-en-Champagne Juin 2007
 - **ARTICLE** (Lecture seule) 'Corps, émotions et méditation'
 - **STAGE** Châlons-en-Champagne
 - **STAGE** d'une semaine à Cordes-sur-Ciel
 - **STAGE** 29-30 Septembre 2012 - Centre Shakti - 'Du corps vécu au silence intérieur'
 - **STAGE** île de La Réunion - 6 au 10 Octobre 2012
 - **STAGE** île de Berder - 'Raja yoga' - 'Vipassana'
 - **Film de Jean-Marc CHAUVET sur la KUMBHA MELA** (MP4)

Le paiement s'effectuera comme pour notre petite brochure 'JAY MA', soit : 15 Euros par clé à envoyer au nom de Jacques VIGNE à : **José SANCHEZ GONZALEZ** - 10 rue Tibère 84110 VAISON-LA-ROMAINE France
 Téléphone : 06 34 98 82 22 - Email : nagajo3@yahoo.fr - Ceci pour le paiement 'uniquement'. En lui précisant bien 'Pour clé USB Jacques Vigne', et en lui indiquant également vos propres coordonnées (Adresse postale - Téléphone - Email). Ne pas oublier de les indiquer aussi en avisant ensuite Mahâjyoti (koevoetsg@orange.fr) qui, indépendamment de cela, se chargera de vous la faire envoyer.
 Utilisation : la clé se présente sous la forme d'une carte bancaire. Faire basculer la petite languette centrale et l'introduire dans l'ordinateur, comme une simple clé USB.
 Sur certains ordinateurs le sommaire s'ouvre directement, sur d'autres il suffit de choisir 'Ouvrir le dossier et afficher les fichiers avec Explorateur Windows'.
 Coordination bénévole : koevoetsg@orange.fr

Stages

- **03 - 3 - Stage de Gitananda Yoga** avec Janita, samedi 29 juin. Renseignements: Joëlle Ballot 06 42 40 05 41 ou ballotsfamily@orange.fr
- **04 et 05 - Trois retraites de Yoga en Provence.** Abandon et lâcher-prise : réaliser les besoins profonds de l'être. Enseignement C. Coupé - du 19 au 24/04 - du 6 au 11/07 - du 02 au 16/08 - www.manolaya.org - 06 28 462 463
- **04 - Alpes de Haute Provence à Annot :** 3-8 août Eliane-Claire Thiercelin, yoga de l'énergie & Chantal Webster, yoga des yeux, méthode Bates
 Tel : 0493051134 / 0687383703
ctwebster@orange.fr
www.yoga-des-yeux.org
- **05 - Cours de yoga marches méditatives** + hébergement indépendant séjour d'été 2/4 pers. lieu d'exception alt 1100m en pleine nature ferme rénovée L'Hermitage 05000 La Bâtie-Vieille Tel : 0688558875
- **06 - Alpes maritimes centre ayurvédique** 06420 Tournefort - 6 -11 juillet. Yoga des yeux, méthode Bates & chant védique Hélène Marinetti, DIPA & Chantal Webster
 Inscription renseignements auprès de la FIDHY
 Tel : 0493051134 - 0687383703
ctwebster@orange.fr - www.yoga-des-yeux.org
- **09 - Stage d'été, Yoga et Randonnée,** du 07 au 12 juillet avec Marie Polderman. «La pleine conscience en yoga». Saint-Girons (Ariège).
 Contacts : 06 70 13 80 16
 Mel : yoga.tolosa@laposte.net - Site : <http://www.yogatolosa.siteweb.fr>
- **19 - Stage yoga et création** 29/05 au 1/06 3 jours de pratique du yoga et d'expression artistique.
www.yoganuageblanc.fr
 0622450849 et www.atelier-espelidor.com
 0555856065 www.yoga-narbonne.com
- **26 - Yoga et randonnée** du 24 au 30 août 2014 dans les Alpes du Sud animé par David Leurent. Prix 500€ pension comprise. Site : <http://stageyogadavidleurent.wordpress.com/>
 Tel : 06.17.65.70.80
david.leurent@gmail.com
- **26 - «Pratique de l'écologie intérieure :** taiji, yoga du son, méditation poétique» (8^{ème} année) 20 / 26 juillet. Centre Amanins-Rabhi avec Pierre-Pascal mantra-yogi + Jacques philo-thérapeute. Yoga musical, do-in, sophro, écriture, parole : 560€ / 6j Détails : 02 98 55 50 29 ephatacornouaille@gmail.com ; www.lesamanins.com ; <http://ephata-bzh.blogspot.fr>
- **26 - Yoga : Vieillesse et Handicap** par la pratique du yoga sur chaise ou fauteuil, à Grimone, petit village d'altitude, près de Die dans la Drôme du lundi 8 au vendredi 12 septembre 2014. Objectif : acquérir des outils pour transmettre cette pratique dans les institutions (maisons de retraite, hôpitaux, foyers d'hébergement) ou dans les villages ou quartiers. Doc sur demande : jeannot.margier@nordnet.fr
 Coût du stage tout compris 500 euros. Inscription définitive à réception de 100 euros d'arrhes à envoyer à : Jeannot Margier - La Croix - 26150 - Marignac en dióis
 • **29 - Week-end** les 6 et 7 septembre avec Jacques Vigne organisé par «yoga à Landerneau»
 Samedi : observation de la respiration et la posture - Dimanche : il n'y a rien à faire mais beaucoup à défaire
 Contacts : 02 98 85 29 49
lilipennec@voila.fr
- **31 - Colomiers** 17 Mai 2014 - Contrôle de soi, tonus, souplesse des membres selon la logique du Yoga : mouvement, souffle et conscience. Institutleiminger.com
- **31 - Toulouse - journées de yoga** avec Marguerite Aflallo - samedi 24 mai : les Yama et les Niyama Contact: 05 61 21 33 64 marguerite.aflallo@free.fr
- **35 - Stages pour couples «Être Amour» :** « Comment nourrir au mieux l'intimité de votre couple, comment prendre soin de cette précieuse relation ». En résidentiel, Saint Malo 29/31 août - près de Rennes 26/28 septembre. Animation Edwige Moisan formatrice Biodanza avec la participation de son mari
 Contact : 02 99 61 88 28
biodanza-bretagne.com
- **38 - Saint-Antoine-l'Abbaye du 25 au 31 août :** "La Tradition de Kaivalyadhama : Asanas, Pranayama, Textes" avec Sudhir Tiwari et Nathalie Anthony.
 Site www.yogadhama.com
 ou 06 61 39 40 23
- **38 - Stage Kaivalyadhama** France en Isère Anushtan et étude de la Bhagavad Gita du 31 juillet au 10 août 2014 avec Shri OP Tiwari et Shri Sudhir Tiwari. Ouvert aux enseignants et aux personnes pratiquant le yoga régulièrement.
 Contact : www.kdham.org et kdhama.fr@gmail.com
- **38 - Dans le Vercors en Isère.** Du 12 au 18 Juillet 2014. Le Silence et la Joie. Stage de Méditation avec Jacques Vigne : 3 ou 6 Jours pour expérimenter le son du silence et la joie reliée au mariage intérieur. Méditations guidées, temps de yoga et de marche consciente dans la nature. Ouvert à quelques familles avec enfant(s). Pension complète : 310€ à 410€ et de 30€ à 70€ par jour pour l'enseignement. Stage organisé avec l'Union des Enseignants de

- Yoga de l'Isère (UEYI). Renseignements : nathalie.heraut@wanadoo.fr
 Tel : 06 71 71 06 63
 Inscriptions : Florence Vitry muditayoga.asso@gmail.com
 Tél : 06 60 04 16 84
www.jacquesvigne.com
- **46 - Etude et pratique intensive de la méditation.** Les 3, 4 et 5 octobre 2014
www.lamaurelle.fr
- **48 - du 14 au 17 juillet :** "Quatre matinales de pratique en continu" dans les beaux paysages des Cévennes.
 Site www.yogadhama.com
 ou 06 61 39 40 23
- **56 - «L'être humain, médiateur entre le ciel et la terre.** Tao, yoga et sacré» 19 / 26 août abbaye de Rhuy bord océan. Avec Raymond Volant sinologue consultant ermite + Jacques Richard sophro psycho philo thérapeute. Tao : science, médecine, art, vision taoïste. Coût : 620€ / 7j Détails : 02 98 55 50 29 ephatacornouaille@gmail.com ; www.abbaye-de-rhuy.fr ; <http://ephata-bzh.blogspot.fr>

Une annonce coûte 10 euros pour quatre lignes (Soit 132 lettres, signes ou espaces), ligne supplémentaire 5 euros. Pour qu'une annonce paraisse dans le prochain numéro, elle doit nous parvenir à la fois par mail infos-yoga@wanadoo.fr (pour la saisie) et par voie postale (pour le paiement) avant le 30 juin 2014. Infos-yoga ne saurait être tenu responsable de la qualité des enseignements, manifestations, cours ou stages cités ici, ni des annulations ou modifications possibles. Nous nous réservons le droit de refuser les annonces ne correspondant pas à l'esprit d'Infos Yoga.

COUSSINS TRADITIONNELS



enveloppe coton intérieur fibre naturelle de kapok

Pour commande supérieure à 5 articles : port compris

- a) Zafu : 42 €
- b) Zafu voyage : 35 €
- d) Zabulon : 50 €

composez vos couleurs uni ou avec partour tissu tibétain
 Bordeaux, jaune, violet, orange, rouge, vert, bleu, noir (ex : dessus bordeaux : partour tibétain)

ESPACE TEMPS, Les Lamains, 71520 Saint Pierre le Vieux
 Tel : 09.61.35.51.50
 email : coussinsdeveil@orange.fr
 site : www.coussinsdeveil.fr

LIEU DE STAGE pour vos formations accueil toute l'année



Hébergement en chambre (18 pers) Salle de pratique toute équipée (60m²) Repas végétarien




Association Yoga **SOUFFLE HARMONIE**
 726 Chemin du Brugas
 30130 St Paulet de Caisson
annaboulieu@orange.fr
 Contact : Anna Boulieu Tél : 04 66 39 28 71 • <http://lieu-accueil-gard.over-blog.com>

• **63 - Yoga et Randonnée** du 13 au 19 juillet 2014 au coeur de l'Auvergne animé par David Leurent 485 pension comprise
Site: <http://stageyogadavidleurent.wordpress.com/> **rens:** 06.17.65.70.80
mail: david.leurent@gmail.com

• **63 - Stage de yoga du Cachemire.** Du 24 au 28 août, à Re.sources, Valcivières (moyenne montagne, Massif Central, France). Ecoute et Vibration. Enseignement de Jean Klein transmis par Eric Baret.
 Intervenante : Marie-Claire Reignier, danseuse, enseigne depuis 25 ans. Professeur certifiée des Méthodes FM Alexander et Ehrenfried. Praticienne Feldenkrais.
 Organisateur : Association Mû en collaboration avec Transition asbl
Contact pour informations, inscription: 00 33 (0)9 52 29 57 66 ou 00 32 497 707189 ped.mu@gmail.com

• **69 - Stage à Oullins «Du Toucher au chant, du mouvement au silence»** Yoga du Son & Samvahan A. Didierjean & J. Nevendumont. Du 10 au 13 juillet 2014 de 9H30 à 17H00 www.arnauddidierjean.fr & <http://samvahan.wordpress.com>
didier_amo@me.com
Tel : 0664730160 ou 06 61 39 40 23

• **75011 - Week-end kurma yoga et yoga nidra** avec Mathieu à ka Maison du Yoga Paris 11 : 24 / 25 mai, 28 / 29 juin.
maison.yoga@wanadoo.fr 02 99 43 17 90

• **77 - Centre Védantique Ramakrishna.** Stage 7, 8 et 9 juin 2014. Cycle « Ethique

et management». Swami Veetamohananda président du centre védantique Ramakrishna et Shivani Nadine Deswasiere directeur général ethiconseil. Prix du stage / personne 180€ en pension complète / 100€ en externe. **Inscriptions et renseignements:** contact@centrevedantique.fr ou écrire à : CVR 64 bd Victor Hugo 77220 Gretz Armainvilliers **Tél** 01 64 07 03 11 **fax:** 01 64 42 03 57 contact@centre-vedantique.fr www.centre-vedantique.fr

• **78 - Week-end yoga et ressourcement.** 7 au 9 juin. Pratiques:yoga, massage, relaxation, etc. Près d'un lac. N.Lheureux C.Thollioz **0678610749**

• **81 - Stage d'été avec Marguerite Aflallo** du 14 au 19 juillet «Comment vaincre les sources d'obstacles» Château de Marzens (Tarn) **Contact: 05 61 21 33 64** marguerite.aflallo@free.fr

• **87 - Stages pour couples «Être Amour»:** « Comment nourrir au mieux l'intimité de votre couple, comment prendre soin de cette précieuse relation». En résidentiel : près de Limoges 17/19 octobre. Animation Edwige Moisan, formatrice Biodanza avec la participation de son mari.
Contact : 02 99 61 88 28
www.biodanza-bretagne.com

• **88 - Stage de Yoga, Massif des Vosges,** du 3 au 9 août 2014 « L'attention sans tension ». Avec Anne, dans le Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges, sur les

hauteurs de La Bresse. Enseignement selon Nil Hahoutoff et Swami Satyananda Sarasvati. **Rens :** yoga-anandi@orange.fr
Tel 06-15-06-09-99 **mail :** yoga-anandi.com

• **Espagne - Yoga, 14-19 Juil.** Détente du diaphragme, recherche de l'harmonie en soi, avec le monde, moyens de la retrouver. Douceur et fermeté.
www.institutleininge.com

• **Espagne - Yoga, 21-26 Juil.** Détente du diaphragme, Yoga et philosophie de vie. La pensée indienne assure de libérer l'être de sa condition.
www.institutleininge.com

• **Inde - Voyage en Inde du Sud** pour passer Noël dans les bras d'Amma, visiter Hampi, rendre visite à Hanuman et finir sur les dernières plages sauvages de Goa, avec Philippe Djoharikian, trois semaines du 21 décembre 2014 au 11 janvier 2015; 1500€.

Contact: 0467551515 ou
champignonbleu@free.fr

• **Suisse - Séminaire de Yoga** à Villars du 28 juillet au 2 août 2014. Du plus dense au plus subtil: les koshas». Guy Boudero, invité d'honneur, J.Y. Dumontier (Yoga Nidra/Hatha Yoga) et Natacha Van de Loo (Pranayama).

Renseignements:

nityamurti@gmail.com

Tél.06 64 11 00 88 ou 06 82 75 31 68

Site : <http://sites.google.com/site/pranayamanitya>

Stage d'été dans le Gers

avec Mathieu

• du 27 juillet au 2 août 2014 •

Initiation au kurma yoga, au yoga nidra traditionnel et à la méditation

informations téléchargeables

sur www.infosyoga.info

rubrique : « école de yoga Mathieu »

abonnez-vous • re-abonnez-vous

Bulletin d'abonnement (à partir du N° 96 ou autre.....) à adresser à



La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France) avec un chèque à l'ordre de "Infos yoga".

Nom Prénom

Adresse Code postal Ville.....

Tél (facultatif) Mail.....

Je désire un reçu **France** 2 ans (10 numéros) 50 € 1 an (5 numéros) 26 € **Etranger** 2 ans (10 numéros) 53 € 1 an (5 numéros) 28 €

Pour l'étranger payer par virement à : "Banque Populaire de l'Ouest"

IBAN = FR76 1670 7000 1210 6198 5745 345 Swift = CCBPFRPPREN

Veillez indiquer la rubrique choisie et le n° du département, rédiger votre texte en capitales et l'envoyer accompagné de votre règlement à :

INFOS YOGA, Annonces, La Haute Jambuère 35320 Lalleu Merci de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse si vous désirez recevoir une facture.

Rubrique : Département :

.....

.....

.....

.....

.....

Ligne supplémentaire

.....



2 Stages de 12 jours

avec Vinay Kumar et Mathieu

2 cures ayurvédiques au Kérala (Inde)

Ces stages proposent de relier la diététique ayurvédique, les massages, le kurma yoga, le yoga nidra traditionnel et les assises.

- Premier stage : du 9 au 20 février 2015
- Second stage : du 23 février au 6 mars 2015



organisés par EYM 02 99 43 17 90 ecoleym@orange.fr
06 65 27 55 74 www.infosyoga.info

Kurma Yoga