



La revue Virtuelle de la FFY ' Les chroniques du Yoga '

Bimensuel gratuit
Écrit par des maîtres en Yoga
© Tout droit réservés à la FFY



Coordonnateur : Swami Sai Shivananda

Chronique Yoga & Traditions : Yogacharya D. Pineault

Chronique Le yoga thérapeutique : Swami Locananda

Chronique Les voies du yoga : Swami Sai Shivananda

Chronique Science et yoga : Swami Dhrashtananda

Chronique Inter-spiritualités : Yogacharya C. Sergi

Chronique libre & ouverte : Aimez-vous Dieu ?-Govindan Satchitananda

YOGA & TRADITION

Par Daniel Pineault , Enseignant de Yoga - FFY

Le yoga est aujourd'hui reconnu comme une discipline ayant des effets réels sur notre Quête de bonheur. Il n'y a pas si longtemps encore, les pionniers du yoga, ont dû combattre de nombreux préjugés - le yoga étant alors considéré comme la "dernière chose à faire quand on ne pouvait rien faire d'autre de plus valable." Le yoga est une tradition riche et pour bien la comprendre il faut revenir à la source. Nos chroniques valoriseront les diverses traditions du yoga. Ce premier article s'inspire de la toute la première ligne du texte des Yoga Sutra de Patanjali qui présente l'importance de la tradition.

Patanjali est le maître dont l'action principale a été de préciser l'essentiel du yoga pratique en le rendant disponible par écrit pour les générations à venir. Il explique pourquoi nous souffrons et suggère les méthodes pour éloigner la souffrance. Celui qui sait se concentrer et méditer, obtient des bénéfices impressionnants. Cette démarche prend son sens dans une pratique quotidienne concrète qui se transforme au fil des années en une recherche intérieure d'une profondeur inestimable. Le yoga mène à l'atteinte d'un état de bonheur durable (Shanti). Telle est l'essence du yoga traditionnel.

Yoga Sutra 1.1 : Atha yoga anushasanam .

Le premier mot de Patanjali "ATHA" en est un de bon augure exprimant l'idée d'amorcer quelque chose d'heureux et d'important. **"Voici, nous sommes prêt à entreprendre l'étude du yoga..."**

Sur notre tapis, nous faisons notre Yoga dans la continuité des Maîtres qui nous ont précédé.

ANUSHÂSANAM c'est l'idée de reconnaître la tradition, la racine ANU signifie justement l'idée de la continuité. Patanjali a mis au monde des paroles vivantes qui s'adaptent au contexte de l'évolution humaine. Aussi à chaque fois que je m'installe sur mon tapis de pratique ou mon banc de méditation, j'ai l'impression de continuer le même chemin où tant d'autres m'ont précédé.

Reconnaître l'importance de la tradition nous dispose à bénéficier de l'expérience de ceux qui vous enseignent. Les professeurs(es) sont des descendants de la grande famille du yoga, ils continuent la tradition, c'est ça "anushasanam".

À BKS Iyengar que nous avons eu l'occasion de rencontrer chez lui à Pune en Inde en 2003, nous avons posé la question: "Quelle est la principale lacune chez les pratiquants occidentaux du yoga? Il répondit d'un trait: "L'humilité, l'écoute et le **manque de référence à la tradition sont les principales lacunes du yoga moderne**".

Les enseignants(es) en particulier devraient savoir se référer à la tradition. Le yoga a connu par le passé son âge d'or où les grands maîtres véritables ont vécu les plus hauts états de yoga. Ils ont transmis leur expérience dans des textes inspirés qui valent la peine d'être étudiés à fond. Les Yoga Sutras, la Baghavad Gita, la Hatha Yoga Pradipika, la Yoga Rahasya, les Upanishad et autres extraits des Veda représentent des richesses inestimables pour l'adepte voulant s'imprégner de la tradition.

Suivons avec confiance les pas de ceux qui nous ont précédé et inspirons nous des enseignements traditionnels. La tradition a certainement quelque chose de précieux à nous transmettre.



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

Le Jnana Yoga - Savoir Intellectuel ou Connaissance de l' Ultime

' Jnana ' signifie sagesse, discernement ou Connaissance. Termes en soi

par Swami Sai Shivananda

Shri Swami Sivananda disait du Jnana yoga : « Le Jnana Yoga n'est pas que connaissance intellectuelle. Ce n'est ni entendre, ni reconnaître. Ce n'est pas seulement un consentement intellectuel. C'est la réalisation directe de son unicité en Unité avec l'Être Suprême. C'est Paravidya (la Sagesse Suprême). La conviction intellectuelle ne conduira pas à Brahma-Jnâna. »

Le terme Connaissance demande des explications. Il est d'abord nécessaire de le distinguer du savoir, de la réflexion intellectuelle, le mot par lui-même nous dit : ' Co-naître ' donc naître avec soi, naître à soi-même. Nous voyons donc que nous retrouvons le sens de toute démarche spirituelle: la ré-unification de soi qui nous amènera à l' Unité .

Les écritures en relation avec le Jnana - Yoga sont essentiellement : le Yoga Vasistha (9 ième siècle) - les Upanishad (770 a.v.JC) et les Védas (mot sanscrit qui se traduit souvent aussi par connaissance - 1800 a.v. JC).

Le Jnanin veut connaître Brahman : l'esprit universel et l' Atman: l' âme individuelle et réaliser leur lien. Ainsi que les Upanishad le lui indiquent : ' Tat twam asi ' : ' tu es Cela '. Le Jnani veut ainsi mettre fin à l' ignorance qui lui empêche de comprendre la nature non-dualiste de l' univers. Bien sur nous pourrions considérer cette nature double matière - esprit comme le monisme prôné par Hegel et Berkeley. Mais le Jnani ne pense pas atteindre l' éveil spirituel seulement en étudiant les textes anciens, il s' étudie lui-même. Nous pourrions dire que la connaissance des aspects de la nature humaine relève de la psychologie ou de la psychanalyse, d' une certaine façon, mais le but

en est totalement différent, il n' est pas thérapeutique. Nous pourrions parler de connaissance transcendante ou même d' une philosophie trans-personnelle. Mais cela ne serait pas suffisant le Jnani veut vivre en Dieu et pas seulement étudier Dieu, il n' est pas un métaphysicien. Le Yoga Vasistha et le Brahma Sutra dans les Upanishad sont essentiellement consacrés à définir la réalité de la Conscience mais les textes sont très mystiques et souvent hermétiques, ce qui nécessite les commentaires et explications d' un guide expérimenté. Le Jnana Yoga se retrouve aussi dans l' advaita Yoga ou Yoga non dualiste, dans le Mahayana et le Zen ou prajna (la sagesse) remplace jnana.

Le Jnana-Yogin, de même que le bouddhiste, pensent que la cause de nos douleurs réside dans l' ignorance. Ignorance de ce qu' il est réellement : un être de nature divine. Cette ignorance le fait vivre dans l' illusion (Maya), car identifié à son corps, ses émotions, ses pensées. Le jnani cherche donc des moyens de découvrir sa nature totale sans s' identifier à une partie de lui-même seulement. L' état de Jnanin est en fait un état de conscience éveillée (de Bodhicitta), de perception et de compréhension globale. Pour cela il développe le discernement (viveka). Ce discernement ne peut cependant pas être présent sans développer la vigilance. Seul la conscience témoin peut nous permettre de ne pas nous identifier sans cesse aux pensées, aux émotions, aux situations de vie, aux souffrances même pour se prouver à soi-même son existence. Paradoxe puisque nos identifications inconscientes et constantes essaient de nous démontrer que nous existons bien alors que ces mêmes identifications sont illusion de notre nature véritable. Bien évidemment le Jnani ne portera aucun jugement sur ses propres identifications.

Le développement de notre attention vigilante et de notre conscience témoin nécessite des moyens, des outils que le jnani découvre dans sa pratique de méditation.

Le Jnani anhile donc la distinction entre le sujet et l' objet, il devient unifié avec chaque aspect de la vie. Mais qui prendra conscience du témoin lui-même ? Personne. Le Yogi comprendra alors que l' ego n' existe pas par lui-même, que l' ego n' est qu' une manifestation de Brahman et que tout est Brahman sans séparation. En fait c' est seulement cette notion de séparation qui aura disparue. Cette séparativité qui nous isole des autres, de nous et de la Réalité nous l' avons créée pour nous protéger au départ, nous devons ensuite apprendre à nous en défaire.

Le But du Jnana – Yoga est d' être Réel

Dans la tradition, le Jnana Yoga utilise quatre moyens de salut (enseignés notamment par Sankarâchârya) :

- Viveka : la discrimination,
- Vairagya : le non-attachement, être libre de ce qui n' est pas lui-même,
- Shad-sampat : les vertus de : tranquillité / de maîtrise du mental / de simplicité / de patience / de foi / de concentration,
- Mumukshutva : aspiration à la libération.

Pour échapper à l' illusion du monde et devenir ce que l'on est deux voies classiques sont présentes

· la Voie de la négation : le fameux: ' Neti, Neti,...' : Je ne suis pas ce corps...Je ne suis pas les émotions, je ne suis pas la pensée,...mais plus que cela et tout cela. Cette voie mal comprise peut engendrer un rejet de la personnalité. Ce qui ramènerait le jnani à un monde de lutte entre la matière et l' esprit, un monde dualiste. Le mot ' Nirvana ' signifie ' extinction ', mais instinctivement de quoi ? De l' illusion, c' est à dire la fin non du monde de la matière, mais de la séparation entre la matière et l' esprit : la non séparativité.

· La voie de l' affirmation : Le Jnani affirme que ' Tout est Brahman '. Le Jnana-Yoga nous explique comment l' Atman est au-delà de ce qui caractérise la multiplicité. Le temps, l'espace, les causes sont créations mentales, donc irréelles, illusoire. Dès lors, il nous appartient de contempler l'immortel Atman.

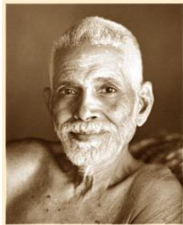
La réflexion et la discrimination font intervenir la logique et la raison, mais cette dimension intellectuelle ne suffit pas pour réaliser l' Atman et Brahman. La méditation, la perception directe et intérieure, le discernement font eux partie de notre cerveau de droit, notre cerveau créatif. Nous pourrions même dire que notre cerveau logique (celui de gauche) est celui qui s' identifie par

insécurité, tandis que notre cerveau de droite lui nous permet de vivre notre vastitude, notre infinité.

La question essentielle du Jnani est toujours : 'Qui suis-je?', Question comme un koan Zen qui me permet d'approfondir à chaque instant ma qualité de présence et d'intelligence. Car être intelligent est le but du Jnana Yoga: Intelligent signifiant : 'inte - lligere': 'faire des liens'.



Nisargadatta, dont l'ouvrage essentiel est 'Je Suis', a réalisé ce cheminement et il écrit : " Qui peut être conscient d'être conscient si ce n'est la conscience elle-même ? Existe-t-il une autre entité ? La conscience est là, elle est toujours consciente d'elle-même, le seul ennui est que cette conscience se soit identifiée au corps! "

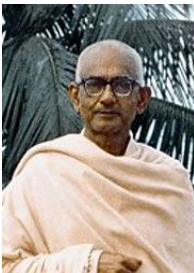


Ramana Maha rishi considéré comme un des plus grand Jnani enseigne une pratique de conscience incluant respiration et attention, intégrant les voies de négation et d'affirmation :

Ko Ham - Qui suis je? - En Inspirant

So Ham - Je suis Cela - Rétention

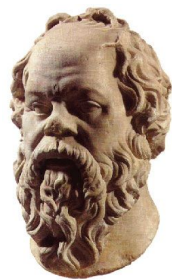
Na Aham : Je ne suis pas cela - En expirant



Swami Prajnanpad pose la question :

'Quelle est la vraie racine de l'illusion?' et il répond : Le désir.

Le non désir ne devant cependant pas être vécu comme une annihilation de soi, mais comme un état sans demande, c'est à dire la liberté. Un état sans demande, c'est un état guidé par le Soi au lieu d'être guidé par la seule personnalité. Ce que l'on appelle le 'non-agissant'.



Socrate qui pratiquait la maïeutique et amène ces élèves à se poser des questions et à trouver la réponse par eux même pratiquait une forme de Jnana - Yoga.

Le but ultime du Jnani est de vivre le Samadhi, d'être unifié au Tout, d'être guidé par l'Esprit tout en étant dans le monde. Le Yoga de la Connaissance nous mène à la libération parce que l'on devient libre de ce que l'on connaît. C'est toujours l'inconnu qui nous limite, nous

apeure et nous insécurise. En étudiant et en intégrant l'Atman et le Brahman, mon âme retrouve ses liens universelles : Tat Twam Asi.



Par Swami Sai Shivananda, Ph.D.

Président de la Fédération Francophone de Yoga

Membre du World Council of Yoga - Patanjali Award 2012

Récit d'un Parcours :

De L'expérience spirituelle à l'émergence du Soi profond

Par Christina Sergi, Ph.D. yogacharya

L'Éveil spirituel

Trop souvent, nous pensons bien nous connaître ainsi que ce que nous voulons faire jusqu'à ce nous ayons l'opportunité de nous découvrir vraiment au plan de l'être.... Ce fut mon cas, un jour où, après avoir acheté un livre sur le yoga et avoir pratiqué les asanas suggérées dans le livre, je me retrouvai dans un état profond de relaxation. Durant ce moment, je vécus une expérience particulière qui transforma non seulement la perception de moi-même mais toute ma vie : Je vis sortir de ma poitrine une flamme lumineuse qui avait la forme de mon visage et qui me regardait en souriant, puis après quelques secondes, retourna en mon cœur. À cet instant je compris que j'étais plus qu'un corps physique, plus qu'une personnalité, car cette flamme était mon essence, mon âme ou Soi profond. Cette expérience répondait à une question fondamentale que je me posais enfant et à laquelle aucun adulte ne pouvait répondre : Qui suis-je ?

De la plongée en soi à la Traversée vers l'être

À la suite de cette expérience, je me mis en quête d'une plus grande connaissance de moi-même et des voies spirituelles de réalisation. Par différentes lectures et la pratiques régulières du yoga et de la méditation, je vécus une plongée en moi-même qui me conduisit à vivre une traversée vers mon unique raison d'être. Cette révélation créa en moi un effet « haaa » et un effet « hooo ». Le haaa pour exprimer : « enfin je sais », et hooo parce que notre raison d'être unique n'est pas toujours dans la lignée des plans de notre moi conscient. En effet, la manifestation de ma raison d'être nécessitait des études supérieures avec plusieurs années de recherches mais qui devinrent plus tard une source de libération et d'accomplissement personnel à plusieurs niveaux.

Du Rayonnement en Soi

Cette traversée vers mon Soi m'a permis de réaliser ma destinée spirituelle et sociale afin que mon être puisse rayonner ses talents. Cela procure un sentiment intérieur de luminosité et de paix. En repensant à mon expérience spirituelle initiale, je constate qu'elle est mon point d'ancrage, c'est pourquoi « *D'expérience en expérience, je ne t'oublierai jamais, Ô mon âme, ma flamme divine, mon Soi profond, tu es la source de ma vie, t'ignorer c'est me fuir moi-même, le chemin du bonheur réside en toi, au plus profond de mon cœur..* » Je sais désormais que chaque être est essentiellement une âme en quête de réalisation. Avec la méditation et l'ouverture à l'être, plongez en vous et traversez le désert de l'inconnu pour y découvrir votre raison d'être unique pour que rayonne à tout jamais votre Soi profond.



Christina Sergi, Ph. D. Yogacharya, Fondatrice du *Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi* www.christinasergi.com et Auteure du livre *L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi*, Novalis, 2011, disponible en librairie ou www.louverture.christinasergi.com

**QU'EST-CE QUE
LE YOGA THÉRAPEUTIQUE ?**

Le moi prend et oublie.
L'amour donne et pardonne.
Sathya Sai Baba

INTRODUCTION

Le Yoga thérapeutique est l'application de la très ancienne science du Yoga. Il nous offre de prendre un chemin vers la guérison de l'être, sur tous les plans : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. Il se sert des pratiques millénaires du Yoga comme autant d'étapes d'un voyage intérieur qui apporte un meilleur équilibre, un équilibre plus stable et plus durable, au corps et au mental. Ce chemin se fait à travers une compréhension profonde de l'intention première du Yoga, intention qui est d'éveiller la conscience et de retrouver notre nature véritable.

Le processus en Yoga thérapeutique en est un de voyage intérieur vers la guérison en intégrant les divers aspects de l'être humain et en développant une conscience plus grande de qui nous sommes vraiment et de la source spirituelle à laquelle nous pouvons nous rattacher, à notre nature véritable et profonde, une nature faite de Pure Lumière et d'Amour Infini. Ce voyage intérieur est unique pour chacun. Le Yoga thérapeutique permet de choisir, d'adapter et de modifier les pratiques de Yoga pour être parfaitement moulé, avec respect, à chaque individu, selon son âge, ses besoins particuliers et les défis physiques auxquels il a à faire face à certaines étapes importantes de la vie. Tout cela afin de faciliter un retour vers l'équilibre entre le corps, les émotions et le mental.

Le Yoga thérapeutique offre une vision complète sur la santé et le bien-être des individus et ce, sur chacun des plans. Diverses techniques sont utilisées pour, à la fois, purifier le corps et le mental et aussi pour augmenter la vitalité et le *prana* de façon à engager les forces de guérison présentes en chacun. Le mode de vie proposé en Yoga thérapeutique est une invitation à pénétrer de plus en plus à l'intérieur de soi, dans le temple sacré de l'espace du cœur. C'est aussi une invocation consciente des principes de Lumière et de Vie, d'Amour et de Liberté, de Douceur et de Sérénité.

Le Yoga thérapeutique offre une vision de la santé qui respecte l'inter - relation de toute la vie, sous toutes ses formes et qui aligne le tout avec le plus haut potentiel évolutif de notre conscience. Il s'adresse à l'être dans sa totalité et non à la maladie ou aux signes et symptômes que celle-ci révèle.

IL EST PLUS FACILE DE PRÉVENIR QUE DE GUÉRIR.

En Yoga thérapeutique, il est important de prendre en considération l'état de la personne dans sa totalité, de tenir également compte de la nature véritable de chaque personne selon sa constitution ayurvédique. Les forces et les faiblesses physiques, émotionnelles et mentales, le rôle du stress et les séparations énergétiques dans la vie de la personne malade sont également évalués. Ainsi, plusieurs personnes souffrant d'une même condition de santé ne recevront pas nécessairement les mêmes consignes à pratiquer et ce, dépendamment de leur type ayurvédique soit *Vata*, *Pitta* et *Kapha*.

Il est important de revisiter la diète alimentaire, les activités physiques et intellectuelles, ainsi que les habitudes de vie. Le Yoga ne se limite pas à une simple pratique posturale. Le Yoga thérapeutique inclut une discipline intérieure qui peut réduire et même faire disparaître les inconforts causés par une condition de santé. Ainsi, les notions de base du Raja Yoga sont aussi mises à contribution et ainsi on peut installer un art de vivre au quotidien qui se développe avec toute la conscience nécessaire.

Le Yoga propose une pratique régulière, quotidienne, idéalement faite à heure fixe, et dont le contenu est le plus possible adapté à chaque personne.

Le *Hatha Yoga* est le point de départ pour la plupart des interventions qui seront proposées en Yoga thérapeutique. Il travaille sur les organes physiques ainsi que sur le *prana* présent dans le corps à travers le système énergétique du corps.

Les *PawanaMuktasana*, les *Asanas* et le *Pranayama* relâchent les tensions physiques, émotionnelles et mentales. Ces pratiques agissent également sur les rivières énergétiques subtiles qui influencent le corps, les émotions et les pensées, permettant ainsi à l'énergie de vie, *prana*, de circuler plus librement et de manière plus fluide dans le corps. Ainsi, *Asana* et *Pranayama* deviennent des outils très efficaces dans le processus de guérison.

Les diverses techniques de visualisations, de méditation, les *Mudra* ainsi que les *Mantra* et d'autres pratiques puissantes purifient les éléments les plus profonds et les plus fondamentaux de l'être. L'expression des émotions, *Rasa Yoga*, qui s'en suit se fait en douceur et sans éclat.

L'*Ayurveda* et les *Shat Karma* nous invitent à faire des réflexions sur l'alimentation, la gestion du stress, la gestion de la douleur. Des soins à la maison ainsi qu'une pratique personnelle sont parfois suggérés comme compléments de pratique ou encore comme règles de vie. Ainsi, l'herboristerie, la naturopathie peuvent venir soutenir les processus de vie et aider les forces de guérison présente en chacun.

Le corps a une remarquable capacité d'adaptation et d'endurance.

Calme et tranquille, fort et équilibré,

il pourra à chaque minute fournir l'effort qui lui sera demandé,

car il aura appris à trouver le repos dans l'action, et à récupérer,

par le contact avec les forces universelles, les énergies utilement et consciemment dépensées.

Mère



*Swami Locananda
Padma -Yoga*

SCIENCE ET YOGA

Nous vivons une époque extraordinaire pour le Yoga. En effet des recherches scientifiques de plus en plus nombreuses viennent en valider les enseignements, en expliquer les effets. Pour nous, pratiquants, cela ne présente pas d'intérêt immédiat, puisque nous n'avons pas besoin d'être convaincus. Par contre cela est d'un grand intérêt pour les sceptiques de tout poil, et pour qui a besoin de comprendre, de se reposer sur l'opinion des «savants», et cela contribue à amener vers la pratique un large public, avec l'impact que l'on peut imaginer, à plus ou moins long terme, sur la société toute entière. En tant que professeurs de Yoga nous ne pouvons que nous réjouir d'un tel engouement (même s'il puise également ses racines dans d'autres sources telles que la recherche du bien-être).

Dans la série d'articles qui vont suivre, nous aborderons différents thèmes concernant le lien entre Science et Yoga. Par exemple nous verrons le lien entre Yoga et Pédagogie (Yoga pour les enfants) Yoga et Gériatrie (Yoga pour les aînés). Nous verrons comment des sciences très spécialisées comme la physiologie viennent expliquer et corroborer les effets des postures tels qu'enseignés par la Tradition. Nous explorerons, à la lumière de l'Ayurveda et de la pathologie occidentale les possibilités offertes par la Yoga-thérapie. Les neurosciences connaissent, depuis une vingtaine d'années, un développement exponentiel, et apportent un éclairage nouveau sur les 4 «étapes» du Yoga intérieur (Pratyahara, Dhyana, Dharana et Samadhi). Quant à des notions très spécifiques comme celle des Samskaras, c'est du côté de la physique quantique qu'il faut cette fois-ci se tourner, et nous y trouverons également des réponses intéressantes.

L'espace qui m'est imparti ne me permettant pas de développer un de ces sujets aujourd'hui, je termine en vous citant quelques exemples de recherches, publiées dans des revues scientifiques réputées, ou de thèses universitaires, tant indiennes qu'occidentales.

Bera TK, Rajapurkar MV. (1993). Body composition, cardiovascular endurance and anaerobic power of yogic practitioner. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 37(3): 225-8.

Altman, K.E.R. 2000. *A brief therapy model to reduce stress by practicing breathing exercises, mindful meditation, and yoga stretching*. Thèse de doctorat, Minneapolis, Capella University, 126 p.

Anand, B.K., O.S. Chinna et B. Singh. 1969. *Some Aspect of Electroencephalographic Studies in yogis. Altered States of Consciousness*. Ed. C. T. Tart. New York: John Wiley and Sons.

Backon, I 1988. «Changes in blood glucose levels induced by differential forced nostril breathing, a technique which affects both brain hemisphericity and autonomic activity ». *Medical Science Research*, vol. 16, p. 1197-1199.

Berger, B. G. et D.R. Owen. 1992. «Mood alteration with yoga and swimming: Aerobic exercise may not be necessary ». *Perceptual and motor Skills*, vol. 75, p. 1331-1343.

Bhatnagar, O.P. et V. Anantharaman. 1977. «The effect of yoga training on neuromuscular excitability and muscular relaxation ». *Neurology India*, vol. 25, p.230-232.

Chaudhary, A.K., H.N. Bhatnagar, L.K. Bhatnagar et K. Chaudary. 1988. « Comparative study of the effects of drugs and relaxation exercise (yoga shavasana) in hypertension ». *Journal of the Association of Physicians of India*, vol. 36, p. 721-723.

Gelhom, E. et W.F. Kiely. 1972. « Mystical States of Consciousness: Neurophysiological and Clinical Aspects ». *Journal of Nervous and Mental Diseases*, vol. 154, p. 339-405.

Girodo, M. 1972. *Yoga, Meditation and Psychodynamic Behavior Therapy in the Treatment of Anxiety Neurosis*. Ottawa: University of Ottawa.

Herzog, H., V.R. Lele, T. Kuwert, K. Langen, E.R. Kops et L.E. Feinendegen. 1991. « Changed pattern of regional glucose metabolism during yoga meditative relaxation ». *Neuropsychobiology*, vol. 23, p. 182-187.

Jensen, P. S. et D.T. Kenny. 2004. «The effects of yoga on the Attention and behaviour of boys with Attention-Deficit hyperactivity Disorder (ADHD) ». *Journal of attention Disorders*, vol. 7, no 4, p. 205-216

Jensen, P.S. 2002. *The effects of yoga on the behavior of boys with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Unpublished master's thesis. University of Sydney, Australia.

Moses, R. 1972. *Effects of Yoga on Flexibility and Respiratory Measures Vital Capacity and Breath Holding Time*. D. Ed. Dissertation, University of Oregon, Eugène.

Shannahoff-Khalsa, D. S., M.R. Boyle et M.E. Buebel. 1991. «The effects of unilateral forced nostril breathing on cognition ». *International Journal of Neuroscience*, vol. 57, p. 239-249.

Telles, S. et T. Desiraru. 1991. «Oxygen consumption during pranayama type of very slow-rate breathing ». *Indian Journal of Medical research*, vol. 94, p. 357-363.

Il y en aurait des pages et des pages, et comme vous pouvez le constater ces recherches viennent des quatre coins du globe. Je vous donne donc rendez-vous au prochain numéro pour un premier article sur les liens entre Science et Yoga.



Swami Dhrastananda

Aimez-vous Dieu?

Ou comment empêcher la pratique du Yoga à devenir une satisfaction de l'égo ?

Par M. G. Satchidananda

Si je demande à des pratiquants du Yoga « Aimez-vous Dieu », la plupart d'entre eux répondront dans l'affirmative, particulièrement si par « Dieu » ils peuvent se référer à n'importe quelle conception personnelle ou impersonnelle d'un Être Suprême. La conception préférée de « Dieu » d'une personne s'appelle *istadevata* en Inde. Par exemple, beaucoup de gens remplaceraient « Dieu » par le mot « Jésus », « Bouddha » « Allah », « Jéhovah », « Shiva », « Krishna », ou un avatar comme Babaji. D'autres

peuvent considérer Dieu comme étant l'impersonnel *Brahma* ou la « Lumière de la Grâce Suprême » ou la Béatitude de la Conscience Absolue de l'Être (satchidananda). Alors, si je demande « comment savez-vous que vous aimez Dieu? » Plusieurs de nos lecteurs justifieront leur déclaration d'amour pour Dieu en faisant référence à leurs prières régulières, aux pujas, au mantra japa, aux méditations ou autres sadhanas yogiques, à la lecture de livres spirituels, au plaisir de discuter sur la vie Divine et spirituelle, aux images de Dieu sur l'autel et aux chants ou kirtan, seul ou en groupe.

Les activités ci-dessus prouvent-elles qu'on aime Dieu? Pas nécessairement. Si elles sont teintées par l'ombre de l'égo telles que « ma » sadhana de yoga, « ma » réalisation, « mes » efforts ou « mon » développement spirituel, alors on ne peut pas développer en nous un amour véritable pour le Divin. On ne peut pas s'abandonner si les désirs personnels, l'ambition, la peur, les exigences égoïstes et les compulsions du vital se camouflent dans des activités dévotionnelles ou yogiques apparentes. L'utilisation de la pratique de Yoga pour surmonter des sentiments de culpabilité, d'insuffisance, de solitude ou n'importe quelle autre forme d'autocritique peut être considérée simplement comme un bon moyen de développement personnel. C'est ce qu'on désigne parfois sous le nom « d'amour-propre » en particulier dans les cercles psychothérapeutiques. Il y a un dicton dans le milieu de la psychologie transpersonnelle : « avant que vous puissiez transcender l'égo, vous devez le développer. » Cela signifie que sans un minimum de confiance en soi, on ne peut pas obtenir l'espoir de commencer à maîtriser les nombreuses facettes de l'égoïsme et, ultimement, à les transcender. C'est pour cette raison que les cours de « développement personnel », qui mettent l'accent sur « l'amour-propre », « l'épanouissement personnel », l'affranchissement de la pensée négative et des habitudes sont un prérequis nécessaire pour beaucoup de personnes avant qu'elles soient vraiment prêtes à s'embarquer sur un chemin spirituel. Autrement, on peut se leurrer en pensant que nos pratiques spirituelles vont résoudre des névroses profondément ancrées, nos mauvaises habitudes et nos pensées négatives.

Même si des méthodes comme « l'amour-propre » ou le « développement personnel » peuvent aider une personne à grandir et même lui procurer la confiance en soi nécessaire, ainsi que d'autres caractéristiques positives dans sa personnalité, afin de s'embarquer sur un chemin spirituel, lorsque l'égo est impliqué, peu importe l'activité, l'amour pour le Divin diminue. Parce que lorsque nous aimons, nous donnons; et si nous aimons le Divin, nous nous donnons, entièrement et complètement.

Autrement, notre pratique de Yoga ou n'importe quelle autre méthode d'épanouissement personnel devient un moyen pour une fin limitée, comme un corps plus sain et plus attrayant ou un mental plus calme et moins névrotique. Au pire, la pratique de Yoga devient une source de fierté, une justification pour se croire supérieur aux autres, en bref, une autre façon de satisfaire l'égo. Par conséquent, nous devons trouver une manière d'aller au-delà de la perspective limitée de l'égo dans son utilisation du Yoga.

Comment peut-on conquérir l'amour propre de notre égo ? Dans sa Lettre sur le Yoga, à la page 1372, Sri Aurobindo donne la prescription suivante : « Le remède est de penser constamment au Divin, pas à soi-même, travailler, agir, faire la sadhana pour le Divin; ne revendiquez rien, mais remettez tout au Divin. »

Tant que l'on considère que notre raison de vivre est de simplement chercher le plaisir et d'éviter la douleur ou de satisfaire la faim constante du corps vital pour de nouvelles expériences, l'attraction magnétique de l'égoïsme vers des objets du désir accablera la meilleure des intentions. L'amour-propre se manifeste d'une myriade de façons, à chaque instant, avec des préférences et des exigences, grandes et petites. Notre nature émotionnelle tombe sous son influence beaucoup trop facilement, engendrant l'illusion et beaucoup d'erreurs. Après avoir leurré notre mental et notre cœur, il s'attaque à notre volonté, qui oublie alors son véritable but. Il peut alors provoquer des doutes à savoir si l'on peut continuer sur le chemin spirituel, que seulement les réalités du monde matériel sont valides. Notre civilisation moderne renforce constamment cette notion tragique, de même que les valeurs et les jugements de notre famille, nos amis et nos collègues.

Cependant, si nous nous rappelons que le but principal de nos vies est de se donner complètement au Divin et de devenir Son instrument perfectionné, nous trouverons la joie inconditionnelle, ou Ananda, indépendamment des hauts et des bas des mouvements des corps vital et mental. Dans les mots de la Mère : « Dans le simple fait de ne pas penser à soi, de ne pas exister pour soi, de ne rien attribuer à soi-même, pensant seulement à ce qui est suprêmement beau, lumineux, merveilleux, puissant, compatissant et infini, il y a un plaisir si profond que rien ne peut être comparé à cela. » (Questions et réponses, vol. 3. P. 269). Alors, nous pouvons remplacer la perspective de l'égo avec ses références constantes à mon corps, mon mental, mes désirs, mes craintes, mes souvenirs et mon expérience, avec la perspective du vrai Soi, de l'âme, du Témoin, qui fait partie et est une particule du Divin, à l'intérieur et à l'extérieur.

Pour beaucoup, la manière la plus facile de développer l'amour pour le Divin, c'est d'entrer en relation avec lui en tant que Personne, sous le nom ou la forme que l'on préfère. C'est le chemin du *bhakti yoga*. L'amour sous-entend deux, l'amant et le bien-aimé. Par conséquent, lorsque le bien-aimé est le Seigneur, le Divin, Jésus, Krishna, Shiva ou autre, il est habituellement beaucoup plus facile de donner de l'amour que lorsque l'autre, l'Être Suprême, est une Vérité impersonnelle, une Unité ou Lumière. Cependant, alors que l'on mûrit sur ce chemin, l'amant et le bien-aimé fusionnent et puis, dans les mots du Tirumandiram, concernant l'âme et le Seigneur « ils ne sont pas deux » et un devient Cela.

En devenant des karma yogis, nous pouvons également remplacer les motivations ordinaires de l'égo par l'action, soit pour le travail ou le jeu, avec amour pour le Divin. Au lieu d'essayer d'obtenir quelque chose, le karma yogi donne. Ses actions sont faites avec l'intention de voir et servir le Divin dans les autres. Il agit habilement, comme une offrande, sans attachements aux résultats des actions. Le karma yogi expose et supprime les motivations détournées et subtiles de l'égo en posant les questions suivantes : « Est-ce que j'ai une préférence? » ou « Qui désire cela? » Son mantra est « Que Ta volonté soit faite, et non la mienne. »

Outre l'adoption de la perspective d'un karma yogi, les attitudes principales par lesquelles un sadhaka de yoga peut déraciner l'amour-propre sont le courage et la confiance absolue en la sagesse de la Divine providence. Nos vies sont remplies de défis et l'on peut se demander comment les choses tourneront. Mais si l'on se tourne vers le

Divin et que l'on demande au Seigneur de nous guider et de nous donner la force d'accomplir Sa Volonté, alors la Grâce descend et ouvre la voie. Nous devons nous développer dans ces vertus et pas seulement de temps en temps, mais dans chaque situation de notre vie. Nous pouvons nous libérer de l'amour-propre, en vivant pour le Divin, en nous donnant au Divin, par la recherche et l'abandon à la Volonté du Divin, sans peur, avec une confiance complète dans la providence Divine.



© Marshall Govindan

M. Govindan Satchidananda est l'auteur de plusieurs livres en français : *Babaji et le Kriya Yoga de Babaji, Le Kriya Yoga de Patanjali et les Siddhas, le Kriya Hatha Yoga : 18 Postures, Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel, La Sagesse de Jésus et les Yoga Siddhas*, et depuis 1994, une revue trimestrielle : *Le Journal de Kriya Yoga*.

M. Govindan Satchidananda <http://www.babajiskriyayoga.net/french/home.htm>