

# La revue Virtuelle de la FFY

## ‘ Les chroniques du Yoga ‘

Publication au 3 mois - gratuit  
Écrit par des maîtres en Yoga

Dans ce numéro :

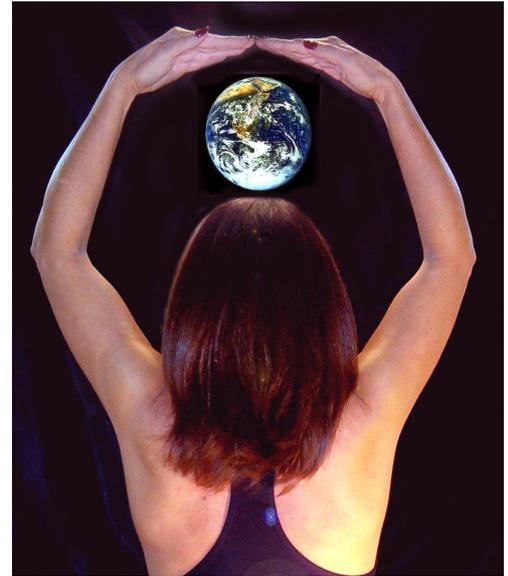
Yoga une tradition de transcendance

Rêver & révéler

Yoga à la lumière de l'Âyurveda : Les origines ( partie 2 )

La réalité du temps ( partie 2 )

Mon voyage en Mongolie



Parution No 12

**Fédération Francophone de Yoga**

*Rituel Rêver et Révéler*



**Coordonnateur : Swami Sai Shivananda**

**Chronique Yoga & Traditions : Yogacharya D. Pineault**

**Chronique Inter-spiritualités : Yogacharya C. Sergi**

**Chronique Yoga & Âyurveda : Swami Madhurananda**

**Chronique Science & Yoga : Dr Nathalie Perret**

**Chronique libre : Isabelle Lacharme**



## **Colloque Francophone Inter-Yogas 2015**

**‘ L’ Universalité du Yoga ‘**

**Le 17 Octobre à Montréal**

**Collège de Maisonneuve**

**Inscription**

**<http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2015.html>**

### **Yoga: Une tradition de transcendance**

*« Celui qui connaît d'où il vient, sait où il va. Il en va de même de la spiritualité.  
La transcendance est cette capacité d'élever notre conscience au dessus du niveau moyen. »*

**Dans notre vie quotidienne, il n'est pas facile de trouver du temps pour s'élever au dessus de la mêlée.** Peu de gens réussissent à se mettre à l'écart pour faire le point sur leurs valeurs véritables, leur identité profonde. Pourtant, le yoga demeure toujours cette voie traditionnelle qui donne un sens profond à la vie. Savoir aller au-delà de la souffrance et des doutes pour faire naître des états de bonheur durables, tel est le chemin qu'utilise quotidiennement le yogi dans sa pratique.

**Aujourd'hui on rejette volontiers les modèles religieux, pourtant il est dangereux de rejeter également la spiritualité personnelle.** Oui le yoga propose bien une spiritualité, mais cette spiritualité yoguïque se personnalise au point de convenir parfaitement à nos attentes individuelles. Là où les religions offrent chacune leur système de croyance unique, le yoga propose une pratique individuelle basée sur l'expérience. Quotidiennement sur le tapis, le yogi trouve l'intériorité, il renoue d'intimité avec sa nature véritable et transcendante.

Avant de chercher le sens profond de son existence, l'humain tente de se rassurer en standardisant sa vie et son entourage. Il définit, encadre, réglemente toute sa vie qui est organisée d'avance. Les objets et événements concrets possèdent une forme, une mesure, une limite. L'esprit humain se sent vite à l'étroit dans ces limites imposées par la vie matérielle. Il doit trouver son bonheur profond à l'intérieur de lui-même.

**L'humain trouve réconfortant de se relier à sa nature intérieure plus grande. Pour établir le lien avec la source de son être, le yogi a recours au principe de la transcendance. Justement, dans la tradition du yoga, tout est transcendance.** Dans le manifesté, l'Esprit se cache mais il n'est pas perceptible, il n'est pas mesurable. L'Être transcendant ne se perçoit pas par le mental, ni par les sens.

**Pour goûter à la transcendance, il faut des conditions favorables. Le yoga est ce chemin par lequel on « jardine notre conscience » pour y faire croître la perception de notre nature spirituelle véritable.**

**L'Être transcendant doit être pressenti. Sa présence s'apprécie dans la méditation.** Dès lors que je cesse d'agir, je cesse de penser, je cesse de faire, je cesse de vouloir ou de craindre, là commence mon lien avec l'Être universel, là commence l'expérience de la transcendance.

L'être universel anime chaque atome perceptible et anime l'univers infini. Il est sans limite, hors du temps, imperceptible. Étant les fils et les filles de la conscience universelle, nous nous sentons limités dans le monde manifesté car nous savons intuitivement que nous avons droit à plus. Issu de l'infini, pourquoi serions-nous content du fini, du mortel et du limité? L'esprit individuel se souvient de sa grandeur universelle, c'est pourquoi il cherche incessamment à y retourner.

**La méditation est le chemin qui mène au Samadhi, état de clarté qui nous semble parfois inatteignable. Personnellement, j'aime bien l'imaginer accessible.** Je pense que le fait de vivre, ne serait-ce qu'une seconde, le Samadhi serait déjà une révolution importante vers l'accès à l'Éternel. Comme la goutte d'eau retrouve sa nature véritable en retournant à la mer, notre conscience individuelle retrouvera sa pleine satisfaction lorsqu'elle retournera à la grande conscience universelle.

*Si avidya se définit comme étant l'ignorance spirituelle, le yogi qui élimine avidya devient un avec la vérité spirituelle. C'est la Voie Royale du Yoga; traditionnellement tout le yoga est orienté vers la réalisation de cet objectif transcendant.*



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 yoguique 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.levogacentre.com](http://www.levogacentre.com)

## Un temps pour *Rêver et Révérer*

Christinananda, Ph.D.

Nous venons de traverser la période du solstice d'été, le moment où le soleil est à sa plus haute luminosité. C'est un temps pour faire un retour sur les six derniers mois afin de se réajuster au niveau de ses intentions ou objectifs. Mais c'est aussi un temps pour mettre sur pause notre liste de tâches ou projets, pour entrer dans l'espace sacré du retour à l'essence de Soi, afin de célébrer et honorer la Vie.

Depuis longtemps déjà les peuples de diverses cultures vivent cette période du solstice pour honorer le soleil, source de toute vie et pour célébrer la fertilité de la terre. Ce moment est aussi propice pour prendre une pause du monde de la productivité, de la performance afin de vivre ces activités qui font tant plaisir à l'âme : vibrer dans son souffle, savourer l'instant présent, rêver, contempler et révéler la vie.

Dans cet acte sacré de révéler nous reconnaissons que nous sommes plus qu'un corps physique, plus que notre personnalité, plus que nos objectifs et notre curriculum... Dans cet acte sacré, nous faisons UN avec l'espace cosmique. Et c'est dans cet espace sacré de votre intériorité que je vous invite à vivre le rituel de reconnexion à l'âme que voici :

### *Rituel Rêver et Révérer*



- *Marcher pieds-nus dans le sable ou sur la terre -Rêver et Révérer le rêve de la Terre ;*
- *Écouter le son de la mer dans un coquillage - Rêver et Révérer le rêve de la mer ;*
- *Observer le vol d'un oiseau -Rêver et révéler le rêve de l'oiseau ;*
- *Contempler le soleil levant -Rêver et Révérer le rêve du Soleil ;*
- *S'asseoir au pied d'un arbre – Rêver et révéler le rêve de l'arbre ;*

- et, dans l'espace sacré de son âme – Rêver et révéler le rêve de l'être éveillée en chantant :
- *Lokah samastah Sukino Bhavantu*

« Que tous les êtres de tous les mondes soient heureux. »

En cette période de l'été, prenons un temps de pause sacrée afin de nous réaligner avec nos valeurs fondamentales et apprécier la Vie dans son divin déploiement en rêvant le rêve de l'Être éveillé et en chantant le chant de l'âme qui aspire au bonheur de tous.

## Célébrez, Rêvez et Révérez. Om

*Christina Sergi*

Bon été.



Swami Christinananda, Ph. D. Yogacharya, Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi [www.christinasergi.com](http://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](http://www.louverture.christinasergi.com)



## YOGA À LA LUMIÈRE DE L'AYURVÉDA

Francine Cauchy – Swami Madhurananda

### À L'ORIGINE

Yoga et Âyurveda partagent une même vision de la réalisation, l'union entre la conscience de Soi et la Conscience Cosmique, et proposent un travail précis sur les chakras, ces relais entre les deux mondes individuels et cosmiques.

L'Âyurveda prépare le corps par une harmonisation des éléments sur le plan physique et sur le plan mental. Un cheminement qui consiste à intégrer et développer des valeurs sur le plan de l'attitude et du comportement correspondant aux deux premières étapes du Raja-Yoga, à savoir, Yama et Niyama. Ce passage est incontournable dans la dynamique de réalisation de soi. Sa traversée est une approche progressive des conditions exigées par le corps et le mental pour se mettre au diapason de qui nous sommes en profondeur. Elle comprend une discipline sur le plan de l'hygiène de vie et des pratiques de purification du mental mais ne sous-entend aucunement un changement drastique. Le respect de la personne, de ses besoins fondamentaux, de l'humain en elle, en est le dénominateur commun.

Le yoga éveille les corps subtils et causals en tant qu'instruments pour réaliser la Conscience pure de Purusha, le Soi. Pour cela, il s'adresse au corps physique par la pratique d'asana, au corps subtil par pranayama, pratyahara et le mantra. Il s'adresse au corps causal principalement par les pratiques de dharana, dhyâna et yoga-nidra.

### CONCRÈTEMENT

En Âyurveda, l'équilibre est toujours visé parce qu'il favorise la santé. L'alimentation doit être adaptée à chacun tout comme les postures en yoga. Les changements doivent prendre place doucement et pas de manière excessive. Un changement drastique peut surmener l'organisme et provoquer des déséquilibres. Il est préférable de changer quelques détails d'abord et d'observer les résultats puis d'intégrer d'autres étapes. Une vraie discipline vient de l'intérieur, sans effort et de manière naturelle. Le but de l'Âyurveda, principalement préventif, est de traiter les maladies à leur origine. A ce stade le protocole consiste à éviter l'accumulation des humeurs dans le système digestif, ce qui comprend des indications que chacun peut observer : une digestion confortable et une bonne élimination.

Idéalement, le repas le plus consistant devrait être celui de midi, au moment où le soleil est au zénith, où le feu digestif est puissant. Chaque aliment a sa propre personnalité faite de saveurs qui vont entrer en interaction avec notre conscience et l'influencer. Aussi les aliments vont-ils mieux convenir à une constitution qu'à une autre. Nous approfondirons.

#### DANS NOS PRATIQUES DE YOGA

Les principes appliqués à l'alimentation valent également dans les pratiques de yoga. Asana n'a pas seulement un effet bénéfique sur le plan physique, asana apaise le corps certes mais ouvre également sur l'espace des feux intérieurs de *Prana* et du mental. Donc là aussi, il est plus respectueux d'y aller en douceur.

Retournons à la création des éléments en nous dans la pratique. Créons le chemin pour *Prana* avec le mantra *Om* afin de faire l'espace pour l'accueillir. *Prana* est le yogi. L'espace créé par le son primordial s'empli du souffle. Les asanas en sont une expression et mieux exécutés grâce à lui et surtout pas par l'égo. C'est l'égo qu'il nous faut contrôler pour installer cette douceur.

Les grands yogis, dit-on, sont ceux qui apprennent *Asana de Prana*. Pas dans les livres et surtout pas en forçant. Asana est une extension du souffle et même les asanas les plus complexes peuvent s'effectuer naturellement, avec une respiration profonde et la rétention du souffle.

Comme vous le constatez, les deux sciences continuent à « se tenir la main » dans notre évolution, un travail en synergie, en autant que les considérations apportées par l'Âyurveda sont respectées.

*Namasté*



**Swami Madhurananda, Francine Cauchy** - Fondatrice de l'Institut Vidya, organisme de formation continue pour les professeurs de Yoga. Yoga à la lumière de l'Ayurvêda, Yoga pour les enfants, Yoga aux aînés, Yoga-nidra et Prana-Vidya.  
[www.quant-aum.org](http://www.quant-aum.org) - [francinecauchy@yahoo.ca](mailto:francinecauchy@yahoo.ca) – 450 281 1108

## SCIENCE ET YOGA: Qu'est-ce que la réalité?

### Deuxième partie: Expérience et Interconnexion

En science comme en yoga, les expériences sont indispensables pour connaître véritablement la réalité.

L'observation physique scientifique est insuffisante. Par exemple, si on observe un œuf, on peut mesurer sa grandeur, son poids, sa forme, sa couleur, mais cela ne nous indique pas ce qui va en sortir: un poussin, une tortue, un crocodile? Ou si on observe une graine, sans être spécialiste en botanique, on ne peut savoir ce qu'elle va devenir : herbe, fleur ou arbre ? L'expérience, qui permet l'expression, le déploiement de l'essence, est donc nécessaire à la connaissance. En mécanique quantique, on considère que tout existe, à tout instant, sous forme de probabilité. C'est l'observation qui permet de concrétiser une possibilité. Autrement dit, l'observation, qui est l'expérience, révèle un aspect de la réalité.

Lors de la pratique du yoga, la réalité correspond aux sensations physiques que l'on peut ressentir (contraction musculaire, chaleur, douleur, détente...), ainsi qu'aux pensées, émotions, intentions, attentes (compétitivité, frustration, bien-être, ennui...) qui jaillissent dans le mental.

Dans la méditation de pleine conscience, c'est l'expérience intérieure qui permet réellement de connaître la réalité, par l'observation neutre de tout ce qui apparaît.

Faire des expériences, c'est alors créer des opportunités pour se libérer : chaque situation, chaque rencontre est l'occasion de mieux se connaître. Le Bouddha a dit qu'il ne fallait pas croire ce qu'il disait, mais connaître, découvrir par soi-même : « tout ce que je vous ai enseigné, ce n'est que le doigt qui montre la lune, ne prenez pas le doigt pour la lune ». En fait, tout est expérience, la vie est expérience! Il n'y a pas de bonne ou mauvaise expérience, de réussite ou d'échec. Toute observation est enrichissante.

En développant la présence, la conscience aux expériences vécues, on peut aussi réaliser que tout est interdépendant, tout est interconnecté.

En science, les expériences dépendent des conditions initiales, ambiantes... "L'effet papillon" montre qu'un changement infime des conditions initiales peut changer totalement le développement de la réalité. La mécanique quantique, quant à elle, nous montre que ce qui est observé, la technique d'observation et l'observateur sont interdépendants et constituent ensemble la réalité. Autrement dit,

en tant qu'expérimentateur, nous créons notre réalité. Dans la nature, à tous les niveaux, les processus de transformation et d'évolution (respiration, digestion, décomposition, photosynthèse... ) dépendent de l'environnement. Toutes les cellules de notre corps vivent en symbiose, chacune ayant des fonctions spécifiques complémentaires aux autres. Notre survie, conditionnelle à notre capacité d'adaptation, dépend aussi de notre environnement, autant pour combler nos besoins fondamentaux au niveau matériel (eau, nourriture, abri...), qu'au niveau social (protection, amour...)

En yoga, on sait que les interactions entre le corps physique et le mental sont très importantes, d'où l'importance de méditer, par exemple en observant ses sensations ou sa respiration pour calmer le mental. Le monde extérieur est un miroir du monde intérieur. Il faut donc observer ce qu'on vit comme témoin neutre, sans réagir. Nous ne sommes pas différents de ce que nous voyons, c'est cela la réalité. Par nos pensées, notre attitude, nos intentions, nos actions, nous créons la réalité. Tout est en interaction. Il n'y a pas de séparation. Tout est Un, comme cela a été énoncé par le physicien Fridjoff Capra: "l'unité fondamentale de l'univers n'est pas seulement la caractéristique centrale de l'expérience mystique, mais aussi une découverte de la physique moderne. "

D'autres grands physiciens comme David Böhm et Albert Einstein se sont intéressés à la spiritualité. Selon Einstein, "Ce qu'il y a de plus incompréhensible, concernant l'univers, c'est qu'il est compréhensible". Avez-vous compris ? ;-) Cela ressemble à un paradoxe... Mais oui, il peut y avoir à la fois compréhension et incompréhension, comme être et non être... C'est parfaitement compatible, conforme avec la mécanique quantique, et aussi avec la non dualité. Tout est Un, notre humanité et notre spiritualité. Mais il s'agit, en fait, encore d'une réflexion du mental ! Alors, au-delà des contradictions qui permettent au libre arbitre de s'exprimer, il n'y a pas besoin de comprendre. L'important, c'est de vivre, vivre pleinement ce qui est là, à partir de notre espace intérieur. Où il y a paix, joie et amour.



Nathalie Perret swami Dhyānānanda  
Ph.D. en physique, enseignante de yoga  
[www.yogalumiere.com](http://www.yogalumiere.com)  
[www.minutedeserenite.wordpress.com](http://www.minutedeserenite.wordpress.com)

### *Témoignage en Mongolie par Isabelle Lacharme*



Isabelle Lacharme a passé 5 mois en Mongolie (2014) et témoigne d'enseignement et de pratique inhabituelle du yoga. La Mongolie est un pays en voie de développement, situé entre la Chine et la Russie, où le yoga se répand dans la capitale mais reste pratiquement inconnu ailleurs.



#### Yoga enseigné aux personnes âgées en Mongolie

A peine arrivée dans la capitale de la Mongolie, улаан баатар, j'ai été mise en contact avec la cousine d'un ami au sujet de l'enseignement du yoga dans les centres de soins des quartiers de la ville. Ces centres de jour offrent des consultations en obstétrique, pédiatrie, gériatrie, cardiologie et médecine générale. Les médecins se

partagent les plages horaires et sont aidés par une équipe formée d'infirmières et d'aides soignantes dispensant des soins, faisant de l'éducation en santé et donnant des informations pertinentes. Les physiothérapeutes assurent la réadaptation et le maintien de la santé physique, dans une salle comportant des appareils de musculation. A côté d'une affiche sur les règles de l'équilibre alimentaire et ceux de l'hygiène dentaire se trouvait une affiche présentant les 5 exercices de base du yoga tibétain.

#### Contexte des cours de yoga

Dans l'un de ces centres de soins, j'ai rencontré un groupe de personnes âgées du quartier (50 à 72 ans), habituées à pratiquer quotidiennement les 5 tibétains avec une physiothérapeute et la cousine de mon ami mongol, qui était technicienne de laboratoire. La demande était de varier les exercices et de les adapter à leurs limitations fonctionnelles et à leurs besoins d'autonomie dans la vie quotidienne, en une semaine d'enseignement et de pratique.

Le groupe était constitué de 7 à 13 femmes âgées, ayant exclu les deux hommes qui se sont présentés. Il était animé par la cousine de mon ami et la physiothérapeute, complété par des personnes de l'équipe de soins, selon leur disponibilité. La pratique se déroulait entre les appareils de musculation, sur une moquette usée et tachée, recouverte partiellement par des bouts de tissus partagés, faute de tapis de yoga.

Les mongols sont naturellement réfractaires à la discipline et n'ont généralement pas d'horaires. Les cours de yoga étaient donc ouverts, les uns arrivaient en avance et les autres en retard, les uns partaient avant la fin et les autres continuaient après la fin. Tout le monde parlait, se taquinait et riait pendant le cours, dans un joyeux tumulte. Une personne âgée a joué spontanément le rôle d'assistante de cours, montrant les mouvements avec ses limitations personnelles, répétant mes explications en mongol avec moult détails. Elle allait même corriger les autres en les guidant vers des adaptations à l'aide du mur, d'une chaise ou d'une couverture roulée. Elle montrait beaucoup de respect, de créativité et de patience. La cousine de mon ami m'a fait signe de la laisser faire et s'est généralement abstenue de traduire en mongol mes propos, fait d'un mélange d'anglais et de mongol.

#### Déroulement des cours de yoga

Les 5 exercices de tibétains ne sont pas adaptés aux personnes âgées ayant des limitations fonctionnelles suite à des chutes de cheval, des douleurs lombaires et dans les épaules par arthrose et usure. Par contre, les mongoles s'accroupissent facilement et correctement, gardent l'équilibre solidement campés sur une jambe grâce à leurs pieds naturellement plats. Ils vivent pleinement dans l'ici et maintenant, selon leur culture et leur religion bouddhiste. Je me suis donc appuyée sur ce qu'ils savaient faire et ai proposé des exercices de yoga respectant leur santé musculo-squelettique, améliorant leur force et leur souplesse afin de faciliter leur autonomie et de diminuer leur douleur. Elles étaient contentes de bouger ensemble et de s'étirer, d'adapter leurs gestes et leurs postures, de renforcer leurs muscles et de progresser au fil du temps. En une semaine de pratique de 2 h par jour, une sorte de complicité s'était établie entre nous et une confiance à toute épreuve, seule la langue nous limitait dans notre partage.

Après chaque cours de yoga, elles se regroupaient dans le vestiaire qui servait de cuisine, pour préparer le thé et manger ensemble du fromage et des gâteaux. Elles m'en offraient et aimaient à l'occasion se moquer de mon accent mongol. J'en profitais pour leur expliquer les méfaits des produits laitiers et de la viande (nourriture traditionnelle) sur leurs articulations. à l'origine de leurs douleurs musculo-squelettiques. Elles trouvaient mes paroles étranges et en riaient de bon coeur.

À la fin de la semaine le groupe m'a offert des cadeaux me remerciant de mon bénévolat et m'a demandé mes cours de yoga, recopiés par la cousine de mon ami. Tous ensemble ils étaient bien décidés à continuer le yoga, même avec les hommes, soutenus par l'équipe de soins au grand complet.

Comme convenu, j'ai retenu avec eux cinq des exercices pratiqués pendant la semaine, à mettre en affiche dans les centres de soins de la Mongolie. La cousine de mon ami était chargée d'intervenir auprès du ministère de la santé, soutenant l'édition et la diffusion de cette affiche de yoga pour les personnes âgées mongoles. Je la verrai lors de mon prochain voyage en Mongolie.

### Yoga pratiqué avec des lamas bouddhistes



Tous les ans à la mi-juillet, six jours de fêtes bouddhistes se déroulent au centre de la Mongolie, aux alentours de la ville de баян хонгор. Elles rassemblent des lamas et des familles mongoles venus de différentes régions du pays. Par l'intermédiaire d'une amie, j'avais trouvé place dans la voiture d'un lama de la capitale pour faire le voyage. Un article rédigé pour le journal virtuel Yoganova

Magazine ([yoganovamag@gmail.com](mailto:yoganovamag@gmail.com)) explique le déroulement de ces fêtes bouddhistes mélangées de pratiques plus anciennes, célébrant les cinq éléments nécessaires à l'équilibre du monde.

#### Contexte de la pratique de yoga

J'étais la seule étrangère et vraisemblablement la seule non bouddhiste à ces fêtes rassemblant des centaines de personnes. J'étais aussi la seule femme auprès des lamas en permanence, autorisée à dormir avec eux dans les рэп (tentes rondes mongoles) de familles locales ou sous ma tente dans la cour des monastères. J'étais sous la protection des lamas pendant six jours et nourris comme eux par les gens des villages avoisinants, à tour de rôle. En échange de tant de sollicitudes, je donnais des soins et des conseils de santé à tous, selon mes compétences d'infirmière et de kinésiologie.

#### Pratique matinale de yoga

Tous les jours au réveil, je sortais de la tente pour pratiquer le yoga face au soleil levant ou sous la pluie, pendant 20 min à 1 h. A chaque fois, des lamas ne tardaient pas à arriver et à s'installer derrière moi pour m'imiter en silence. En se joignant ainsi à ma pratique quotidienne variée, ils m'honoraient et m'intriguaient à la fois. Ils n'avaient pas l'habitude du yoga, mais était curieux comme tous les mongoles et essayaient de me suivre consciencieusement ou avec fantaisie.

Tous les jours à heure variable, entre trois et sept lamas m'accompagnaient dans mes exercices physiques et respiratoires (visibles), énergétiques et mentaux (invisibles). Certains sont venus plusieurs jours de suite et d'autres une seule fois. Certains me demandaient à la fin de leur expliquer l'invisible, malgré mes limites en langue mongole et mes difficultés en anglais. D'autres préféraient visiblement mélanger leurs pratiques personnelles avec le yoga, sans rien dire. Joyeux mélange.

Au cours des six jours des fêtes bouddhistes, j'ai pu partager leurs rituels publics au premier rang, à leur demande, et leurs rituels privés dans des temples clos. J'étais la femme étrangère accueillie avec

aisance dans leur groupe, parce que végétarienne comme les grands lamas mongols et connaissant les mantras, bien que chantés dans une autre langue que la leur.

Dès que je m'apprêtais à méditer à la tombée du jour, il y avait toujours un ou plusieurs lamas qui s'approchaient des mongols encore présents dans le voisinage pour les éloigner avec bienveillance. Ils faisaient attendre la personne chargée de me nourrir et la renvoyait faire réchauffer mon repas. Ils s'arrangeaient pour faire patienter les personnes venues me demander des soins tardifs. Je ne pensais pas mériter autant de respect, faute de sagesse réelle.

#### Yoga pratiqué dans les говь du sud de la Mongolie

Pendant les 90 jours de marche dans les déserts du sud de la Mongolie, j'ai dormi sous ma tente, nomade parmi les nomades. Néanmoins, j'étais accompagné par un guide en voiture, qui transportait les bagages et le matériel de soins destiné aux éleveurs nomades rencontrés et qui assurait ma sécurité.

#### Pratiques de yoga à tout moment

Tous les matins à la fraîche, je sortais de ma tente et faisais du yoga sur mon tapis de sol, face au soleil levant. Jamais mon guide (trois différents au cours du voyage) ne s'est joint à moi et, généralement, il attendait que je termine pour se lever. Jamais mon guide ne s'est interrogé sur ma pratique, mais il me présentait aux familles nomades rencontrées dans la journée en tant que professeur de yoga et végétarienne. Ce qui me valait la place d'honneur dans les рэп (tentes rondes mongoles), au fond à gauche de l'autel des ancêtres.

Tout au long de la journée, la marche dans les déserts était méditative. Oublier la chaleur et la soif, le vent de sable et les mirages, avancer un pas à la fois d'un rythme automatique, l'attention posée à fleur de peau, entre l'extérieur et l'intérieur, le visible et l'invisible. Oublier les étiquettes de la vie occidentale, les masques et les rôles habituels, se fondre dans le paysage et suspendre sa pensée dans l'instant présent. Oublier la direction et les limites de l'espace, dans cette parenthèse du temps qui appelait à la transcendance de l'être et à l'extase fugace au détour d'un chemin inexistant.

À tout moment, je me sentais attiré par un sommet rocheux ou un canyon caché dans les montagnes de grès, par le lit d'une rivière asséchée ou le pied d'un orme isolé. Là, j'enfouissais une main dans le sable хонроп (couleur isabelle) et je tendais l'autre vers le ciel хөх (bleu) pour le toucher. J'étais la Mongolie, le pays où l'on peut attraper le ciel bleu au bout de la main, comme le dit la devise du pays. Seule dans l'immensité, entre terre et ciel, je respirais mon humanité à l'infini.

A chacun sa pratique spirituelle.

Il n'était pas rare que ranaa mon deuxième guide se perche sur un rocher pour m'attendre ou sur sa voiture pour m'observer. Il était parfaitement immobile et se fondait dans le paysage, semblait absent de ce monde et parfaitement serein. Méditait-il ? Il aimait son coin de pays et la vie de nomade qu'il avait quitté deux ans plus tôt à la demande de sa femme.



Mon dernier guide, xаша, était apprenti chaman et faisait des rituels naturels tous les jours. Il avait des formules pour faciliter la réincarnation des animaux tués pour se nourrir, des insectes écrasés par les pneus de sa voiture ou les semelles de ses chaussures. Il remerciait la terre de lui fournir sa nourriture et lançait quelques gouttes de lait ou miettes de fromage, quelques morceaux choisis de viande ou des bouts de gâteaux vers le sol, pour qu'il continue à nourrir les animaux et les gens. Il faisait des voeux collectifs en tournant trois fois autour des oboo, caïrn au col ou au sommet des montagnes, souvent dressés sur des lieux sacrés. Par ses voeux, il demandait de la pluie si rare dans ce pays aride, la protection de la liberté de la Mongolie dont l'économie dépend de l'aide internationale ou la paix avec les puissants voisins que sont la Chine et la Russie. Xаша était aussi étudiant en deuxième année de maîtrise, pour être avocat des affaires et nous nous taquinions souvent au sujet de nos deux faces : l'une spirituelle et l'autre matérielle.

#### Conclusion

Le yoga imprègne plus facilement ma vie en longue randonnée dans la nature, que ma vie quotidienne en ville où les études universitaires ont occupé presque tout mon temps. Quand vais-je y retourner ?

© *Tout droit réservés à la Fédération Francophone de Yoga*



Notre chaine vidéo Youtube :

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