

# la voix du centre

Centre de transmission du yoga  
volume 19, numéro 3, décembre 2010



## yoga et christianisme - partie 1



J'étais l'Olivier franc, ancré dans ma tradition chrétienne, et le yoga a été pour moi comme une greffe, puis la sève de l'Olivier franc a commencé à circuler dans la greffe du yoga.

Frère Odilon Cassidy.

## Dans ce numéro

### Édito en duo

Le mot de la rédactrice en chef de la VDC .....3

Le mot du Conseil d'administration du CTY .....4-5

### Voix du CTY - centre

Compte rendu de l'AGA .....6-7

Transmission du CA 2009-2010 au CA 2010-2011 ..... 8

Rencontre des formateurs et formatrices.....9

### Dossier thématique : yoga et christianisme

Hommage et amitié au Frère Odilon Cassidy  
par Ginette et Willy Charlier..... 11

Frère Odilon Cassidy, un vrai yogi chrétien  
par Daniel Pineault..... 12

Entrevue avec Frère Odilon Cassidy  
par Danielle et Jacques Paradis ..... 13-15

La nature changeante (*prakriti*)  
par Odilon Cassidy ..... 16-19

À la rencontre du Maître Jésus en compagnie d'Odilon  
par Françoise Filteau ..... 20

Je t'aime, Odilon mon frère!  
par Pauline Chamberland..... 21

Un yoga chrétien, est-il possible?  
par Jean-CLaude Leblond ..... 22-25

Yoga et christianisme - partie 1:  
ce que le yoga apporte au chrétien  
par Robert Gaudin ..... 26-31

### Voix rapportées

Semences de méditation et pratique  
par Françoise Laramée ..... 32-33

### Voix du CTY - régions

Rencontre des comités régionaux ..... 10

Réjane Martin, 40 ans de yoga..... 35

### Annonces en porte-voix

Post-formation en yoga prénatal ..... 36

Yoga-Centre ..... 36

### Photo de couverture:

Photo de Frère Odilon Cassidy, par Jacques Paradis.

**La Voix du Centre** est publiée 3 fois l'an

(en avril, août, décembre)

tirage par impression numérique à Montréal

envoi postal aux membres du

**Centre de transmission du yoga**

Tarif publicitaire (payer au Secrétariat du CTY):

1 page @ 100 \$      1/2 page @ 50 \$

1/4 page @ 30 \$      1/8 page @ 20 \$

### Prochaines parutions, thèmes et dates :

Le vol. 20, n° 1 paraîtra mi-avril 2011.

Thème : «Yoga et christianisme - partie 2».

Date de tombée : le 1<sup>er</sup> mars pour les contributions au contenu, le 15 mars pour la publicité.

Rédactrice des vol. 18 et 19: Diane Poirier

Rédactrice à partir vol. 20 : Virginie Lopez

**virglop@rocketmail.com**

Secrétariat général du

**Centre de transmission du yoga :**

Danielle Paradis

428, rue Kitchener, La Tuque, Qc

Canada G9X 2K8

**1-800-363-YOGA**

**cty@sympatico.ca**

**Pour ne rien manquer des activités et nouvelles**

**du Centre de transmission du yoga,**

**visitez régulièrement le site :**

**www.yoga-cty.org**

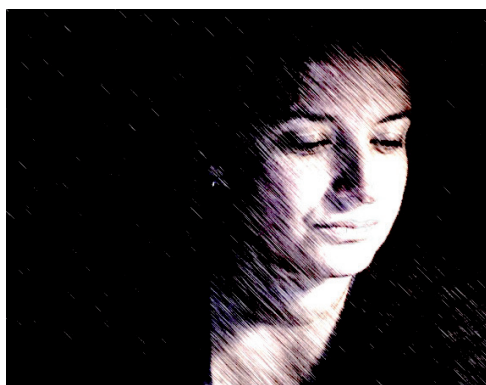
## Le mot de la rédactrice en chef de la VDC

Diane Poirier



Le thème «yoga et christianisme» et les hommages à notre très apprécié membre honoraire, Frère Odilon Cassidy, ont suscité une telle abondance de collaborations qu'il en résulte une VDC de 36 pages! De plus, le matériel déjà reçu ou annoncé qui ne trouvait plus d'espace, malgré sa pertinence, nous invitait à proposer un deuxième numéro sur le même thème. Si le yoga prône un esprit sain dans un corps sain, il semble qu'il incorpore aussi une bonne dose d'Esprit Saint! Le numéro d'avril aura donc pour thème «yoga et christianisme - partie 2». Et, il ne sera pas sans surprise...

Après deux ans à la rédaction de *La Voix du Centre*, je ressens le besoin de me consacrer davantage à mes propres créations. Mon cheminement, ces dernières années, m'a fait réaliser que je suis très attirée par les arts visuels et l'écriture. Je me dois de recentrer mes activités sur de nouveaux objectifs et de reconnaître que je n'aurai plus la disponibilité requise pour assumer la tâche de rédactrice en chef de la VDC. Je tiens à vous remercier, chers lecteurs, lectrices, collaborateurs et collaboratrices, des beaux échanges que j'ai pu avoir en faisant ce travail. Je demeure lectrice et éventuellement collaboratrice de la VDC, mais je passe le relais à une nouvelle rédactrice en chef, **Virginie Lopez** (photo ci-dessous), avec qui vous aurez l'occasion de faire plus ample connaissance, dès le prochain numéro.



Les collaborations au contenu devront parvenir à Virginie pour le 1er mars et les publicités au plus tard le 15 mars.

Le courriel de Virginie : **virglop@rocketmail.com**

Je vous souhaite une réjouissante période des Fêtes et une Bonne Année 2011 avec juste la bonne mesure de renouveau et de continuité!

**diane3poirier@sympatico.ca**

# Le mot du Conseil d'administration du CTY



## **Thérèse Côté, secrétaire-trésorière :**

Intéressée par le yoga depuis mon adolescence, je le pratique depuis une trentaine d'années. Au cours de celles-ci, j'ai toujours manifesté un vif intérêt à parfaire mes connaissances dans ce domaine, ce qui démontre ma motivation à faire connaître cette discipline encore bien vivante de nos jours.

Présentement, j'enseigne le yoga prénatal et postnatal ainsi que le massage pour bébé. Je travaille également à titre d'éducatrice spécialisée en pédopsychiatrie au CHUQ.

Quand mon premier professeur de yoga, Jacqueline Lavoie (de Rivière-du-Loup) m'a reflété que je serais peut-être un jour une enseignante, j'en doutais. À l'époque, j'étais loin de croire qu'un jour, je me retrouverais devant des groupes à parler, proposer des séances et ainsi transmettre ce feu sacré qui m'a été inspiré par les membres de notre belle association.

Faire partie du CA du CTY est pour moi une preuve de reconnaissance envers une équipe remarquable par son authenticité, son respect des valeurs de base du yoga et la disponibilité de ses dirigeant(e)s. Il me fait plaisir d'accepter ce mandat afin de poursuivre sur la voie déjà entreprise.

## **Caroline Bourgeois, administratrice :**

Ayant toujours été attirée par le yoga, j'ai, au cours des années, acheté des livres, des vidéos, regardé des émissions télévisées sur le sujet, jusqu'à ce qu'en 2008 je décide qu'il est temps pour moi de m'inscrire à un cours collectif. Un jour que je feuilletais le journal, j'aperçus une annonce qui disait : « Devenez professeur de yoga ». À ce moment je me suis dit que tant qu'à m'inscrire à un cours j'allais moi-même devenir professeure. Et, c'était très clair pour moi que c'était ce que je devais faire.

J'en suis maintenant à ma troisième année de formation et chaque jour j'ai de plus en plus la conviction que je suis sur la bonne voie. C'est tout naturellement donc que je n'hésite pas à m'impliquer afin de partager ma passion et cette merveilleuse discipline, en collaborant d'abord à l'organisation du colloque provincial 2010, en étant membre du comité régional Force-Vive!/Saguenay-Lac-Saint-Jean et maintenant en me joignant aux membres du CA afin de partager et faire avancer le yoga. J'espère que je saurai accomplir ma tâche selon vos attentes et que je pourrai imprégner de ma chaleur et de ma couleur cette belle équipe. Namasté!

### **Chantal de Muys, présidente :**

L'enseignement du yoga me touche. Il est arrivé dans ma vie dès l'âge de huit ans. Ravie, les traces ont perduré puis, après un long moment de pratique, j'ai entrepris ma formation puis ma post-formation. J'enseigne maintenant dans la région montréalaise, depuis 2003.

Grâce au CTY, ce grand mouvement d'inspiration, j'ai reçu un enseignement de qualité et d'entraide. Ce nouveau défi, au sein du CA, me permettra davantage de le propager et de l'approfondir. En acceptant la présidence du CTY, je continue de partager, avec joie, les projets entamés et tous ceux qui se présenteront, comme une découverte sur un chemin inconnu.

Je vous offre ainsi, le meilleur et le plus sage de ma décision. À Danielle, Mylène, Thérèse, Caroline, Anne-Marie et à tous les autres, merci pour la confiance et l'appui.

**Au nom du CA, je vous souhaite une année de Paix et de Joie profonde !**



Sur la photo, de gauche à droite: Mylène Sicotte, Thérèse Côté, Caroline Bourgeois et Chantal de Muys. Anne-Marie Domaradsky fait aussi partie du CA, mais n'est pas représentée sur cette photo.

# La vie du CTY en 2009-2010 : compte rendu de l'AGA

par Danielle Paradis, directrice générale



Notre Assemblée générale annuelle s'est tenue le dimanche 24 octobre 2010, à Trois-Rivières. Nous avons procédé à la partie formelle de notre AGA en avant-midi. Celle-ci a été suivie d'un repas tout à fait convivial et d'une après-midi dansante bien joyeuse. Présidée par Lisette Gagnon Caron la rencontre a débuté à 10h15 et nous sommes passées à travers l'agenda en moins de 3 heures. Après les faits marquants, vous trouverez le contenu des activités du Conseil d'administration de même que les prévisions d'action pour 2010-2011.

## Rapport du Comité d'accréditation

Dix-sept remises d'accréditation de professeurs en 2009-2010 : mesdames Jacynthe Beaudet, Lydia De Senne, Thanya Deshaies, Sylvie Perron, Geneviève St-Germain, Marie-Ève Taschereau en décembre 2009; suivies en mai 2010 par mesdames Josée Baribeau, Suzanne Boivin, Arlette Bouchard, Véronique Bourgault, Sabrina Carvonis, Andrée Fafard, Chantale Girouard, Sonia Lacharité, Lison Mecoli, Marjolaine Richard et monsieur Guy Belzile; ainsi qu'une remise d'accréditation de formatrice à madame Françoise Laramée.

À l'instigation des membres du Comité d'accréditation et leur validation, le Conseil d'administration a **précisé, rafraîchi et revu les procédures d'accréditation des professeurs et des formateurs**. Celles-ci seront effectives en 2011. Merci à Marie Garon qui a quitté au printemps dernier. Le Comité est composé de Françoise Fontaine, responsable du Comité ainsi que de Lily Champagne, Lorraine Blondin, Josée Goyette et Madeleine Leclerc.

## Rapport des comités régionaux

- **Comité régional de la Mauricie**  
Les responsables: Lise Bournival Lamothe, présidente, Mylène Sicotte, trésorière, Dominique Villeneuve, secrétaire, et Suzanne Trudel, responsable de la BACTY  
Activités: Les huiles essentielles en novembre, La consultation en individuelle en janvier, 4 rencontres Vin et sutras.  
L'encaisse au 31 mai est de 5 400 \$
- **Comité régional de Québec**  
Les responsables: Denyse Laurendeau, présidente, Line Ouellet, trésorière, Anne-Magnan, vice-présidente, Nicole Robitaille et Thérèse Côté, administratrices. Judith Blondeau, responsable de la BACTY.  
Activités: il y a eu 2 Rendez-vous avec une posture clé: *Gomukhasana*, *Bhagirathasana*.  
Le service de Bacty a été initié cette année.  
L'encaisse au 24 octobre 2010 est de 1 173 \$
- **Comité régional de la Beauce**  
Les responsables: Lisette Gagnon Caron, Nicole Roy et Chantal Poulin.  
Activités: en février, le *Kriya yoga*, en avril, Yoga pour les enfants, en juin, Yoga et méditation.  
L'encaisse au 31 août est de 2 806 \$
- **Comité régional de Lévis**  
Les responsables 2009-2010: Véronique Bourgault, présidente, Diane Gravel, vice-présidente et secrétaire, Geneviève St-Germain, trésorière. Lisette Beaulieu responsable de la BACTY.

Activités : Souper de Noël, Yoga et ménopause, Yoga soleil: 5 séances de yoga en plein air pour tous au parc St-Laurent en bordure du fleuve. Rencontre annuelle des membres, le 15 octobre où il y a eu de nouvelles élections pour 2010-2011: Diane Gravel à la présidence, Geneviève St-Germain à la vice-présidence -trésorerie et Raymond Dumouchel au secrétariat.

L'encaisse au 1<sup>er</sup> septembre est de 3 500 \$

- Les comités régionaux de **Chicoutimi** « Force Vive » et celui de la **Montérégie** « Sthira Sukha » seront actifs au cours des prochains mois.

### **Bibliothèque**

Lily Champagne, responsable de la bibliothèque nous indique que les livres sont surtout utilisés par ses propres élèves. Il n'y a eu que deux emprunts par des gens de l'extérieur. Madame Champagne suggère de réfléchir à la façon de **rendre plus accessible le contenu de la bibliothèque**.

### **La Voix du Centre**

Notre si excellente revue perd sa rédactrice. Un grand merci à Diane Poirier qui nous a donné les 6 derniers numéros, dont celui-ci. Un poste à combler certes, mais surtout un défi à relever. Il y aurait peut-être lieu de **revoir la Voix du Centre dans sa forme actuelle**.

### **Les états financiers**

Nous trouvons au solde du bilan financier au 31 août 2010 un surplus de 947 \$. Guylaine Jacques, Claudette Lépine et Bernard Therrien qui agissaient comme vérificateurs, ont reçu toutes les réponses à leurs questions et considèrent le tout comme étant conforme.

Françoise Laramée qui avait pris la responsabilité de la comptabilité du CTY depuis plusieurs années, termine son bénévolat afin de se consacrer à l'enseignement en tant que formatrice de professeurs.

**BACTY. L'inventaire de 10 850 \$ sur un avoir 42 464 \$, représente une trop grande charge financière pour notre corporation. Il serait judicieux de réduire cette proportion.**

### **Élections au Conseil d'administration**

Madame Lisette Gagnon Caron termine son mandat et Mesdames Régine Cannas et Claude Migneault ont indiqué leur intention de ne pas renouveler leur participation au sein du CA du CTY.

**Mesdames Chantal de Muys, de Brigham, et Mylène Sicotte, de Trois-Rivières, poursuivent leur engagement auquel s'associeront Mesdames Caroline Bourgeois, de Chicoutimi et Thérèse Côté, de Québec.**

### **Varia : éléments de réflexion pour le prochain CA**

1- Considérant que nous sommes un organisme à but non lucratif, est-il judicieux d'avoir autant d'argent au CTY et dans les régions? Le conseil d'administration de cette année devrait évaluer la possibilité d'utiliser judicieusement ces surplus.

2- Revoir les fiches techniques du tableau A et y faire les corrections et des ajouts sur les indications..

3- Concernant les BACTY (boutique ambulante du CTY), le CTY a beaucoup d'argent d'investi dans celles-ci. Il serait peut-être judicieux de limiter le nombre de livres qu'il est possible d'avoir dans les BACTY ou encore de proposer aux comités régionaux d'acheter les livres. Ils pourront ainsi garder les profits de la revente.

### **Remerciements**

Les personnes présentes ont félicité chaleureusement et remercié : Lisette Gagnon Caron, présidente sortante du CA, Françoise Laramée, bénévole responsable de la comptabilité depuis plusieurs années, ainsi que Régine Cannas et Claude Migneault pour leur implication au sein du CA et le partage de leurs connaissances tout au long de 2009-2010.

# Transmission,

## du Conseil d'administration 2009-2010 au Conseil d'administration 2010-2011



### Rapport d'activités du CTY 2009-2010

Les membres du CA 2009-2010 sont: Régine Cannas, Chantal deMuys, Lisette Gagnon, Claude Migneault, Mylène Sicotte.

Danielle Paradis assume les fonctions de Directrice générale.

Diane Poirier assume les fonctions de rédactrice en chef du journal de liaison *La Voix du Centre*.

Ce fut une année de stabilité (*kurma*).

Il y a eu 9 réunions par l'intermédiaire du logiciel *Skype*, et deux rencontres en personne.

### Ce que nous avons accompli :

- ✓ Nous avons analysé, repensé et reformulé les formulaires de demande d'accréditation.
- ✓ Nous avons initié la recherche de commandite.
- ✓ Nous avons terminé notre document publicitaire qui était déjà en branle. Ce document qui s'adresse aux régions s'intitule *Force Vive*.
- ✓ Nous avons maintenant un nouveau cahier de 3<sup>e</sup> année préparé par Lise Bournival Lamothe pour les formatrices(teurs) au prix de 50,00\$.
- ✓ Nous avons un nouveau visage « carte affaires » et un nouveau prix à la hausse 250 cartes/57,00 \$ avant livraison.
- ✓ Nous avons une nouvelle BACTY dans le bas St-Laurent (Rivière-du-Loup); Réjane Martin en assure le service.

### Plan d'action pour 2010-2011

Les membres du CA 2010-2011 sont: Caroline Bourgeois, Thérèse Côté, Anne-Marie Domaradsky, Chantal de Muys, Mylène Sicotte.

- Étant donné que notre rédactrice en chef nous quitte, nous devons assurer la continuité de notre journal de liaison *La Voix du Centre* pour l'année qui suit.
- Mise en application de la recherche de commandite.
- Si \$\$\$, augmenter le loyer de la directrice générale.
- Mise en place de la formation continue pour les formatrices(teurs).
- Mise en place de journées pédagogiques pour nos professeurs.
- Continuité des rencontres sur « la leçon individuelle ».
- Continuité de la journée « Semence méditation » qui se tiendra les 25-26 août 2011 à St-Antoine-de-Tilly.
- Rencontres des responsables des comités régionaux qui commencent dès le 27 novembre 2010 à Trois-Rivières.
- Faciliter l'accessibilité et la promotion de la richesse de notre bibliothèque.
- Revoir \$\$\$ essence au km.
- Impression de « carte d'affaires » pour les membres qui le désirent.
- Éditer les fiches techniques du tableau B si possible.
- Préparation de l'AGA 2011.
- Nous avons mis en marche un cartable de démarrage pour les nouveaux professeurs accrédités.
- ... et tout autre projet issu des nouvelles énergies en place.

# Une rencontre des formatrices et une rencontre des comités régionaux

par Danielle Paradis, directrice générale



## Rencontre des formateurs et formatrices:

Une rencontre des formateurs et formatrices a eu lieu le samedi 20 novembre à Pintendre.



Avec l'intention de créer un outil performant et unique sur le *prânâyâma* et démarrer le deuxième cartable des fiches techniques du tableau B, mesdames Lisette Gagnon et Claudette Lépine ont guidé une journée exceptionnelle sur le thème des *krama* et de *gomukhâsana*. Elles nous ont présenté la stratégie d'élaboration du cartable sur le *prânâyâma*, ainsi que le projet de la table des matières. Les documents présentés ont été analysés, discutés et enrichis par les personnes présentes: Rosemary Anne Antze, Françoise Laramée, Louis Laroche et Danielle Paradis, dg.

Pour faire en sorte qu'il soit un outil complet et représentatif de nos réalités, la contribution de différentes personnes sera sollicitée. Nous leur proposerons d'expérimenter et de transmettre leur observation sur des sujets précis.

Les prochaines rencontres auront lieu le samedi 4 juin 2011, dans la région de Montréal, puis en novembre 2011.

Ce fut pour moi l'occasion de me rendre compte, encore une fois, de la très grande qualité d'expertise et de communication dont ces personnes font preuve.



## Rencontre des comités régionaux

Plaisir et reconnaissance.

Les représentants de 5 CTY-régionaux se sont réunis à Trois-Rivières, samedi le 27 novembre dernier. Des points officiels étaient à l'ordre du jour, ainsi que beaucoup d'échanges informels qui ont permis de connaître la vie active des comités régionaux et de poser des questions qui ne peuvent être répondues que par les autres membres de comités régionaux.

Les représentants ont pris connaissance de la proposition de madame Lily Champagne qui suggère de réfléchir à la façon de rendre plus accessible le contenu de la bibliothèque et de la réflexion de madame Françoise Laramée qui, pour rééquilibrer les actifs du CTY, suggère la possibilité que les régions qui le peuvent, fassent l'achat des livres de leur BACTY. Ces points seront documentés et analysés tant par le CA que par les responsables des régions, avant que des décisions ne soient prises. La prochaine rencontre aura lieu le samedi 11 juin 2011, à Lévis.



Des informations plus formelles ont été transmises par la directrice générale concernant les assurances du CTY applicables aux régions et les possibilités de publicité gratuite. Celle-ci a sensibilisé les personnes présentes à l'importante question de pérennité du CTY comme association unique au Québec par son réseau de membres qui est la base de l'organisme et son rayonnement.

Sur la photo :

Nicole Roy de la Beauce, Raymond Dumouchel de Lévis, Lise Bournival de Trois-Rivières, Thérèse Côté de Québec et secrétaire du CA 2010-2011, Geneviève Saint-Germain de Lévis, Chantal de Muys de la Montérégie et présidente du CA 2010-2011, Suzanne Trudel de Trois-Rivières et Caroline Bourgeois de Saguenay-Lac-Saint-Jean et administratrice du CA 2010-2011.

# Hommage et amitié au Frère Odilon Cassidy

**Ginette et Willy Charlier**

L'invitation à rendre hommage au Frère Odilon Cassidy nous permet de redire combien nous avons pu apprécier sa contribution à valoriser la compatibilité entre l'enseignement et la pratique du yoga et une pensée chrétienne évolutive. C'était déjà l'objectif de Claude et Rachel Tessier et cela a toujours été le nôtre et celui de la plupart de nos collaborateurs et collaboratrices.

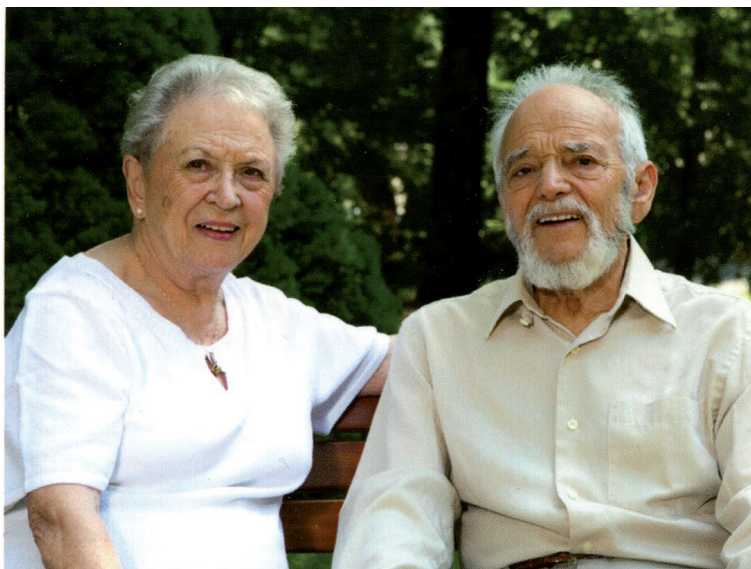
Le grand fond d'honnêteté d'Odilon lui permet de propager les caractéristiques des voies du yoga et la profondeur de la voie chrétienne. (Les deux voies se combinent et s'interpénètrent tout au long du cheminement, l'une pour VIVRE dans de bonnes conditions, l'autre pour QUITTER dans de bonnes conditions.)

Nous ne pouvons énumérer les beaux moments que nous avons passés au Centre canadien de yoga (CCY) avec notre ami Odilon ; ils furent très nombreux. À chaque fois que nous faisons appel à lui, il répondait « présent » et nous savions alors que la tâche serait menée à bien. Il était toujours totalement disponible et ses références s'ouvraient sur le faisceau des attitudes humaines.

Le Frère Odilon Cassidy s'inscrit dans la lignée des pionniers du yoga chrétien : les Monchanin, LeSaux, Déchanet...

Cher Odilon, tu es de la famille, nous avons pour toi un attachement indéfectible.

Merci pour ta fidélité à nos objectifs communs !  
Merci pour ta disponibilité !  
Merci pour ton amitié !



# Frère Odilon Cassidy, un vrai yogi chrétien !

Daniel Pineault

Nous sommes chanceux que des pionniers du yoga au Québec soient encore parmi nous, témoignant de leur discipline de vie par leur rayonnement et leur amour. Le Frère Odilon Cassidy est certainement l'un de ceux-ci.

Adeptes du yoga dès les années '60, Odilon entreprenait son cheminement en yoga en étant attiré par les bienfaits d'amélioration de la santé, ayant eu dans sa jeunesse à faire face à un grave accident qui sans l'aide du yoga pour entretenir la mobilité de sa colonne vertébrale, ne lui aurait pas permis d'être aussi actif dans sa vie d'enseignant missionnaire en Guadeloupe et ailleurs dans le monde. Philosophe et érudit, Odilon ne cesse d'impressionner par sa vivacité d'esprit et sa curiosité spirituelle en lien avec les textes sacrés. Chercheur de vérité qui a su vivre au-delà des modes, il demeure toujours fidèle au message authentique des maîtres spirituels universels. Ceux qui connaissent Odilon s'entendront pour dire que son Maître vénéré est le Maître Jésus. Sous son interprétation qui sort des sentiers battus, Odilon excelle à faire briller les textes des Évangiles, à en tirer l'essence et à proposer des liens avec d'autres textes inspirés tels les *Yoga-sûtra*.

Odilon est véritablement un disciple et un vrai yogi. Plusieurs personnes ayant pu le côtoyer ont trouvé auprès de lui un immense réconfort en période tumultueuse. Odilon s'est fait une mission au cours de sa vie d'aider et d'instruire les gens sur l'essentiel. Avec l'aide des textes de la Bible et des *Yoga-sûtra*, il en a éclairé plusieurs vers des chemins plus heureux. Il a aidé à répondre à des questions fondamentales de vie, il aidé à passer au travers des épreuves. Revoir Odilon, c'est toujours comme de retrouver un grand frère. Il est éternellement jeune. Son regard et son sourire sont ceux du yogi qui connaît le bonheur. Il

est un *vitarâga*, celui qui donne de tout son cœur sans chercher à recevoir ou à exploiter en retour.

En Inde, on rend hommage à quelqu'un qu'on apprécie en chantant ses qualités ou ses attributs, en voici quelques-uns pour notre ami Odilon : sage et érudit, il connaît les textes (*svâdhyâya*) ; discipliné (*tapas et abhyâsa*) ; celui qui sait lâcher prise (*Isbhvara pranidhâna*) ; maître de son souffle (*prânâyâma*) ; chercheur spirituel véritable ; disciple de l'Esprit Saint ; joyeux compagnon ; réconfortant pour les autres ; éternel étudiant ; éternel pèlerin ; maître de la parole et du silence (*mauni*) ; humble ; bon ; amoureux de la vie et de son prochain ; l'ami qu'on connaît déjà et qu'on veut connaître toujours.

Nous avons beaucoup de leçons à recevoir d'un yogi comme lui qui sait transmettre la vérité transformative. Odilon avait une devise : «...Écoute le message et suis le Maître». Il m'a appris que le premier commandement c'était d'abord «d'écouter»... car l'écoute ouvre le chemin de la libération. C'est ce qu'il a lui-même mis en pratique toute sa vie.

**Merci Odilon, très cher ami !  
Bonne santé et longue vie !**



Photo 2001, lors de l'inauguration du Centre de yoga à St-Hyacinthe : Isabelle Leblanc, Odilon Cassidy, Laurette Choinière, Daniel Pineault.

Daniel Pineault connaît Odilon Cassidy et fut son élève dans plusieurs ateliers de yoga et écritures chrétiennes depuis plus de 20 ans.

## Recherche, transmission, approfondissement, action

Extraits d'une entrevue avec Frère Odilon Cassidy,  
par Danielle et Jacques Paradis

Nous avons eu le plaisir de partager quelques heures avec Frère Odilon Cassidy qui est un membre indissociable de l'histoire du développement du Centre canadien du yoga devenu Centre de transmission du yoga. Nous retrouvons dans le cahier du 40<sup>e</sup> anniversaire du CTY des informations biographiques sur Frère Odilon. Le compte rendu de cette rencontre sera présenté en deux parties. Dans l'article que nous vous présentons aujourd'hui, Odilon nous permet une visite de son territoire personnel de chercheur assidu, d'analyste, de transmetteur, mais surtout il nous confie son expérience humaine d'approfondissement et de transcendance. Puisque vous y êtes invités, soyez bienvenus dans le partage de ses expériences de vivant!

### Le souffle divin

Avec le yoga, on développe des capacités humaines et avec l'âge, avec l'usure tout ça diminue et on développe cette attitude intérieure à recevoir, pas seulement à faire et donner, mais recevoir et accueillir. Le lâcher-prise, mais pas le laisser-faire dans lequel on oublie d'être. Reconnaître mes limites et laisser l'Autre agir en nous. Ce n'est pas moi qui agis, mais Dieu qui agit en moi, et là il y a une liberté. C'est le sens de l'inspir et de l'expir. Inspir, je m'ouvre, car le souffle de la vie vient d'ailleurs, que ce soit le *prâna* cosmique, humain ou divin, pour nous il y a les trois. J'ouvre mes narines et je reçois cela comme une nouvelle naissance, une nouvelle vie. À l'expir, je meurs pour m'ouvrir au nouveau souffle. Je ne fais pas; je laisse cela se faire.

Une pratique du yoga, assidue et sans défaillance, associée au souffle m'a redonné la vie. Faire notre séance de yoga dans cet esprit n'induit aucune fatigue, car elle est accueil, don et abandon. Le souffle divin qui est dans la narine de l'homme depuis que Dieu l'a créé à son image et sa ressemblance est aussi dans l'hindou qui respire. Pour eux aussi le souffle vient d'ailleurs, mais la source n'est pas la même en raison de leur culture, leur origine. Je ne peux pas feindre que ce souffle est de Dieu, parce que c'est ma tradition. Pour eux c'est Ishvara, Vishnou, Brahma, ce sont leurs références, pour eux aussi le souffle est de nature divine. Dieu est présent, parce que tout ce qui est humain est à la ressemblance de Dieu.

**Je ne peux rien faire sans la force de Dieu qui m'habite.**



## Approfondissement et engagement

L'éducation religieuse que j'avais reçue et les études que j'avais faites ne comblaient pas mes attentes. J'ai eu la chance d'étudier les Écritures et de compléter mon doctorat en théologie et un certificat en catéchèse. Au même moment se déroulait Vatican II qui annonçait une réforme, une immense rénovation dans l'Église de Jésus-Christ.

Il ne faut pas rêver d'être un réformateur et de changer les autres, il faut commencer par soi-même à se convertir intérieurement et Vatican II me montrait le champ universel, parce que l'Église est universelle.

J'ai trituré les 16 documents de Vatican II, c'est ça qui m'a soutenu et donné la clairvoyance et un renouvellement intérieur profond qui, entre autres, m'a permis de découvrir cet aspect du yoga qui correspondait à une capacité de faire d'abord en moi avant de faire dans les autres.

**À ce moment, c'était clair pour moi ! En pratiquant le yoga, j'apprenais à me connaître en profondeur et à me situer comme chrétien dans le monde d'aujourd'hui.**



### L'Olivier franc

Pour expliquer mon lien avec le yoga, je prends une image de Saint Paul: «Israël, la nation élue, c'est l'Olivier franc.». Nous venons du judaïsme, c'est l'Olivier franc. Le Christ est venu rétablir l'Olivier franc, parce que l'Olivier avait été coupé de sa

relation avec Dieu: «Je suis la vigne, vous êtes les sarments».

Donc, j'étais l'Olivier franc ancré dans ma tradition, le yoga a été pour moi comme une greffe qui est venue se planter sur l'Olivier franc.

Alors, la sève de l'Olivier franc a commencé à circuler dans la greffe du yoga et c'est là, qu'à la lumière de l'Olivier franc de la tradition du christianisme dans laquelle j'étais ancré, j'ai pu apercevoir que la sève était la même, mais que les fruits étaient différents.

**J'ai le souffle du Dieu vivant en moi et je n'ai pas peur de le dire, le souffle de Dieu et le feu divin purificateur.**

C'est pour ça que j'ai pu avoir des certitudes, tout en étant fermement établi dans ma propre tradition. J'ai eu la clairvoyance de voir dans la tradition de l'Inde, le même Christ qui est à l'œuvre, mais qui produit des fruits différents.

Quand j'ai commencé l'étude des *Yoga-sûtra*, quand j'ai vu tout ça ! Mon Dieu que c'est beau, que c'est beau, que c'est grand ! Partout je voyais des parallélismes: «Ah, ça c'est particulier, ça c'est différent, ça c'est bien, ça c'est pour eux, mais pour moi c'est telle chose.» En pouvant voir clair dans les deux, je peux en éclairer d'autres.

### Œcuménisme

L'éclairage vient lorsqu'on vit l'expérience dans les différences. Ce n'est pas du tout une démarche intellectuelle. J'ai appris par l'étude bien entendu, mais surtout par l'expérience.

Il y a des expériences qui sont différentes. Prenons l'exemple de la montagne. Il y a des sentiers qui vont au sommet et si on veut se rendre à ce sommet, on prend toujours la précaution d'avoir un guide. Imaginons qu'au pied de cette montagne, il y a: le judaïsme, le christianisme, l'islamisme et les différentes civilisations. Au fur et à mesure qu'on monte, on va découvrir qu'on a des ressemblances. Je découvre qu'eux aussi sont en chemin. Ils ont un guide,

moi j'ai un guide, et ce n'est pas le même guide. Mais on est certain que notre guide va nous mener en haut à un point Omega. Et rendu en haut, on va être Un.

Ça sera le même; on ne l'appellera plus Le Seigneur, Brahma, Vishnou, Shiva, Allah. Ce sera celui qui aura mis le souffle dans nos narines et à qui l'on remettra notre dernier souffle.

Mais la montée, ça c'est l'expérience!

En ce temps où nous échangeons des vœux de bonheur, voici le souhait d'Odilon pour nous tous.

*- Odilon, où aimerais-tu amener les gens du yoga ?*

*- J'aimerais qu'ils reviennent à leur tradition et en découvrir la profondeur. Ils seraient tellement heureux.*

Ce texte est une transcription de différents moments de la rencontre du samedi 6 novembre 2010. Les photos sont de Jacques Paradis. Nous poursuivrons cet entretien dans la prochaine *Voix du Centre* d'avril.



# La Nature changeante (*prakriti*) en lien avec les cinq éléments de la Nature

Odilon Cassidy, frère des écoles chrétiennes



Je propose aux lecteurs(trices) de la *Voix du Centre* une série d'articles concernant l'incessant changement de tout être vivant. Cependant je me limiterai à présenter ce changement de la Nature dans le corps humain constitué des cinq éléments de la Nature changeante. J'accorderai une importance à la connaissance de ce corps, de sa santé et de son processus de transformation, de l'accomplissement de son être total.

Comme pratiquant chrétien de yoga, je me sens remis en question par la nouvelle traduction et le commentaire du Livre 3 des *Yoga-sûtra* de Patanjali (YS 3, 44-48) de Claude Maréchal, *La maîtrise du corps et des sens*, parue dans la revue *Viniyoga*, no 91, juillet 2007 (pp. 35-46). *La démarche qui conduit à la maîtrise des éléments matériels entraîne la perfection du corps avec tous ses pouvoirs merveilleux. La maîtrise des sens produit d'autres pouvoirs psychiques extraordinaires.*

Aussi, dans la revue *Viniyoga*, no 92, octobre 2007 (pp. 33-42), Évelyne Mathelet propose une série d'articles sur le thème *L'ayurvéda et le yoga : prakriti, une invitation au voyage intérieur.*

Je me propose d'explorer en profondeur *la maîtrise du corps humain et des sens* en lien avec les cinq éléments matériels de la Nature vivante. Mais, comme pratiquant chrétien de yoga, je le ferai en référence au texte inspiré, la *Bible*, et à la Tradition vivante judéo-chrétienne. En parallèle, j'invite le lecteur(trice) à se familiariser avec les enseignements exposés dans les articles de la revue *Viniyoga* suggérés ci-dessus.

## La constitution du corps humain

Tout au long de cette étude de la connaissance de soi, *de ce corps de pensée, ce corps de personnalité profonde, et ce corps de joie (Taittiriya Upanishad)*, nous tenterons d'en mieux saisir la constitution singulière, ses multiples fonctions, son processus de constante transformation du *corps que j'ai, au corps que JE SUIS.*

Claude Maréchal propose une démarche sur *le grossier et le subtil*, une démarche progressant vers une connaissance de plus en plus profonde (*Viniyoga* no 91, p. 38). Évelyne Mathelet identifie les cinq éléments constitutifs de la Nature selon l'*ayurvéda*, éléments qui se retrouvent aussi dans le corps humain (*Viniyoga* no 92, p. 41).

Notre démarche personnelle consiste à mieux connaître la nature et la constitution du corps humain dans sa singularité particulière. Selon le yoga, *la nature est le jeu des 5 éléments constitutifs : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. La terre correspond aux solides, l'eau aux liquides, le feu à tout ce qui est igné, chaud, ardent, l'air est associé au mouvement rendu possible par la présence de l'élément éther ou espace-temps.*

La démarche proposée ici consiste à *progresser vers une connaissance de plus en plus profonde de soi*, de son corps, de sa constitution singulière, de son identité personnelle selon le jeu des éléments de la Nature dans le corps humain.

## Note pédagogique

Je crois utile de présenter une méthode de travail pour les personnes intéressées à découvrir le texte sacré de la Tradition judéo-chrétienne, la *Bible*, comme nous l'avons fait du texte de Patanjali, les *Yoga-sûtra*, au cours de nombreuses années. Et je suggère l'édition intégrale de la *Bible*, dite la *TOB* (traduction œcuménique de la Bible), publiée aux Éditions du Cerf. Cet ouvrage est le fruit d'une pléiade d'auteurs de différentes confessions religieuses, de croyants au *Dieu des vivants et des morts*. À mon avis, ce livre *inspiré* est l'instrument pédagogique d'étude et d'approfondissement le mieux adapté à notre culture occidentale et à notre propre Tradition religieuse et spirituelle.

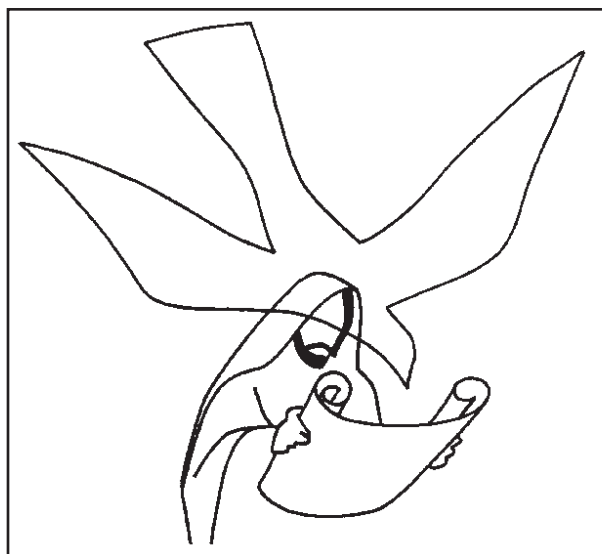
Chaque livre (Ancien Testament 45; Nouveau Testament 27) est précédé d'une introduction qui initie à une meilleure compréhension du message inspiré. Prenons le temps de lire attentivement le texte sacré; puis les notes très éclairantes indiquées par a, b,...y, z, à droite d'un mot-clé du texte; il est important de consulter quelques références aux autres livres de la *Bible* indiquées dans

les marges du texte; je suggère aussi de poursuivre cette étude à deux ou trois personnes qui deviennent alors comme une *Église domestique*. Enfin, si dans notre milieu, vous pouvez recourir à un *guide éclairé* qui peut vous accompagner sur ce chemin, vous aurez la joie de vivre au quotidien une expérience de vie chrétienne en germe depuis le don de la foi reçue lors de votre baptême. Bonne route de pèlerins de *l'absolu*.

### Débutons avec les récits de la Genèse

En premier lieu, je suggère de lire les deux récits de la création au livre de la *Genèse*, qui nous parlent des

origines du monde créé par Dieu. Le premier récit est de Tradition *sacerdotale*, qui décrit la création des éléments de la Nature changeante comme un acte liturgique qui se déploie dans l'espace et le temps en périodes de sept jours, suivies du grand repos (le sabbat) (*Gn 1-2,4*). Notez bien comment Dieu fait jaillir la vie à partir des cinq éléments de la Nature: terre; eau; feu/lumière; air/souffle de vie; espace/temps. Au sixième jour, Dieu dit: *Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance* (*Gn 1, 26-27*). Et Dieu lui assigne la mission d'achever l'oeuvre de la création comme lui, à partir des éléments de la Nature.



Selon le second récit de la création (*Gn 2,4 - 3,24*), de tradition beaucoup plus ancienne, le *Yahviste* décrit les débuts de l'humanité au sein d'un paradis terrestre, le jardin d'Éden. Dieu procède à l'oeuvre créatrice à partir des cinq éléments de la Nature. Mais, il manquait un agent pour cultiver et faire fructifier ce jardin: *Le Seigneur Dieu modela l'homme avec de la poussière prise du sol. Il insuffla dans ses narines*

*l'haleine de vie, et l'homme devint un être vivant*. Le Créateur, à l'image du potier, crée la vie à partir des éléments de base de la Nature: terre/eau/souffle de vie. Puis notez que l'auteur présente ce récit de la création en deux tableaux parallèles de six séquences: les trois premières parlent de la relation harmonieuse de l'être humain avec le sol/terre (*Gn 2,4-7*); puis la relation entre l'être humain et Dieu (*Gn 2, 8-17*); la relation entre l'être humain et les animaux; la relation de l'homme à l'égard de la femme (*Gn 2, 18-24*). Le second tableau marque la rupture des relations d'harmonie: l'animal s'oppose à l'être humain; la rupture de relation entre l'homme et la femme (*Gn 2,25-3,7*); la rupture de relation entre

Dieu et l'être humain (Gn 3,8-21); la rupture de la relation entre le sol/terre et l'être humain (Gn 3,22-24). Le deuxième tableau, décrivant la rupture de l'harmonie créatrice de Dieu, correspond au *monde réel* dans lequel nous vivons; alors que le premier tableau correspond au *monde idéal* tel que voulu par Dieu dans son Amour créateur.

Pour mieux saisir le message de ce récit de la création de Dieu à partir des éléments de la Nature changeante, veuillez vous référer au livre de Walter Vogels, *Nos Origines: Genèse 1-11*, Bellarmin, 2000.

### **L'élément terre et le corps humain**

Après avoir évoqué la notion du corps *grossier/subtil*, tel que décrit selon la Tradition de l'*ayurvéda* et du yoga, j'aborde maintenant chacun des cinq éléments constitutifs du corps humain au sein de la Nature changeante. Dans ce premier article de la série projetée, je présente l'élément terre, corps grossier, matériel, avec ses caractéristiques d'inertie, de lourdeur, de stabilité. Le livre de la *Genèse* nous parle de la création de l'élément terre, de la matière, élément de base de tout être vivant.

### **L'élément terre tel qu'il est évoqué dans la Bible**

*Au commencement, Dieu créa le ciel et la terre (Gn 1,1-2).*

*Dieu appela « terre » le continent; il appela « mer » l'amas des eaux (Gn 1,10).*

*Dieu n'avait pas fait pleuvoir sur la terre et il n'y avait pas d'homme pour cultiver la sol (Gn 2,5).*

*Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il le créa; mâle et femelle il les créa (Gn 1,27).* Dieu leur façonna un corps humain à partir de l'association de la terre et d'eau.

Regardons à nouveau le second récit de la création du Yahviste qui décrit cet acte créateur (Gn 2,5-7) et lisons attentivement ces versets avec les notes explicatives (e.f.g.h.) de la *TOB*. Dieu crée le corps humain à la manière du potier qui pétrit un vase

de ses mains sur son tour. Voyons le Dieu créateur modelant l'homme à son image et à sa ressemblance.

*Le Seigneur Dieu modela l'homme avec de la poussière prise du sol. Il insuffla dans ses narines l'haleine de vie, et l'homme devint un être vivant (Gn 2,7).*

*Rappelle-toi [Yahvé]: tu m'as façonné comme une argile et c'est à la poussière que tu me ramènes (Jb 10,9).*

*Le Seigneur a créé l'homme de la terre et l'y fait à nouveau y retourner (Si 17,1).*

*Beaucoup de ceux qui dorment dans le sol poussiéreux se réveilleront (Dn 12,2).*

*Le corps, soumis à la corruption, alourdit l'âme, l'enveloppe de terre, est un fardeau pour l'esprit sollicité en tous sens (Sg 9,15).*

### **La terre promise, don de Dieu à son peuple.**

*Le Seigneur lui dit: Ne descends pas en Égypte, mais demeure dans le pays que je t'indiquerai. Séjourne en ce pays, je serai avec toi et je te bénirai (Gn 26,2-3).*

*Tout ce pays, je le donnerai à votre descendance et ils en hériteront à jamais. (Ex 32,13).*

*Le Seigneur ton Dieu te fait entrer dans un bon pays de sources, d'eaux souterraines jaillissant dans la plaine et la montagne, un pays de blé et d'orge, de vignes, de figuiers et de grenadiers, un pays d'huile d'olive et de miel, un pays où tu mangeras du pain sans être rationné, où rien ne te manquera (Dt 8,7-9).*

*Dieu dit: N'approche pas d'ici! Retire tes sandales de tes pieds, car le lieu où tu te tiens est une terre sainte! (Ex 3,5).*

*En effet, voici que je vais créer des cieux nouveaux et une terre nouvelle... (Es 65,17).*

Dans le Nouveau Testament, l'apôtre Paul écrit aux chrétiens de Rome et de Corinthe que dans le Christ Jésus nous sommes devenus des «vases d'élection»: *Qui es-tu donc, homme, pour entrer en*

*contestation avec Dieu? L'ouvrage va-t-il dire à l'ouvrier: Pourquoi m'as-tu fait ainsi? Le potier n'est-il pas maître de son argile pour faire, de la même pâte, tel vase d'usage noble, tel autre d'usage vulgaire? Si donc Dieu, voulant montrer sa colère et faire connaître sa puissance, a supporté avec beaucoup de patience des vases de colère tout prêts pour la perte, et ceci afin de faire connaître la richesse de sa gloire envers des vases de miséricorde que, d'avance, il a préparés pour la gloire (Rm 9,20-23).*

*Non, ce n'est pas nous-mêmes, mais Jésus Christ Seigneur que nous proclamons. Car le Dieu qui lui a dit: que la lumière brille au milieu des ténèbres, c'est lui-même qui a brillé dans nos coeurs pour faire resplendir la connaissance de sa gloire qui rayonne sur le visage du Christ. Mais ce trésor, nous le portons dans des vases d'argile, pour que cette incomparable puissance soit de Dieu et non de nous (2Co 4,5-7).*

Comme nous l'avons vu par ces quelques exemples, le mot «terre» comporte de nombreux dérivés: continent, terrain, terroir, sol, humus, glèbe, limon, argile, glaise, boue, espace, surface, champs, montagnes, vallées, landes, savanes, domaines, fonds, pays...

Nous yogis chrétiens, nous avons la possibilité de puiser dans le trésor des Saintes Écritures la Révélation du Projet de Dieu en créant l'homme à son image et ressemblance, le modelant avec le limon *terre/eau* et en insufflant dans ses narines l'haleine de vie, et l'homme devint un être vivant (Gn 2,7). Ces textes sacrés ont beaucoup inspiré la prière liturgique de l'Église.

Notre avenir est directement lié à l'état de santé de la planète. C'est à une véritable conversion que nous sommes appelés. Une conversion qui nous conduirait à prendre soin de toutes les créatures, reflets du Créateur et à changer nos comportements pour qu'ils respectent mieux l'environnement. Pour clore cet article, je propose à notre contemplation une prière ...

NB: Les prochains articles de cette série explorent les éléments eau, feu, air et espace.

## NOUS APPARTENONS À LA TERRE

Ô Dieu, nous appartenons au monde que tu as créé si beau, mais si fragile.

Ouvre nos coeurs pour que nous assurions sa sauvegarde et soyons nous-mêmes préservés.

Ouvre nos yeux pour que nous protégions et soyons protégés.

Donne-nous l'amour pour que nous l'aimions et soyons aimés.

Remplis-nous du désir d'être réconciliés avec ta Création tout entière.

**R. : Seigneur, entends notre prière.**

Ô Dieu, nous appartenons les uns aux autres.

Aide-nous à nous voir l'un l'autre comme tu nous vois.

Aide-nous à créer des structures justes et à agir équitablement.

Ainsi, nous nous rapprocherons les uns les autres.

Aide-nous à ne pas faire du Canada et du Québec une forteresse fermée au reste du monde.

**R. : Seigneur, entends notre prière.**

Ô Dieu, nous t'appartenons, car tu nous as créés à ton image.

Aide-nous à suivre ta seule image, Jésus Christ, et à ne pas prendre nos différences comme excuses pour nous séparer.

Nos différences sont des dons de la vie et de notre appartenance à ta divine pluralité.

**R. : Seigneur, entends notre prière.**

Nous célébrons ta sagesse

Et nous nous ouvrons à ta volonté, pour l'amour de ton Royaume.

Au nom de Jésus Christ. AMEN.

Prière extraite du culte célébré lors du 2<sup>e</sup> rassemblement oecuménique européen de Graz, en 1997, sur le thème «Justice, paix et sauvegarde de la création», dans la revue *Prier*, No 309, mars 2009.

# À la rencontre du Maître Jésus, en compagnie d'Odilon Cassidy

Françoise Filteau



Quand je pense à Odilon et au cheminement spirituel que je poursuis avec lui, je me sens comme dans l'histoire du *Petit Prince* de St-Exupéry lorsque le petit garçon demande à l'aviateur: *Dessine-moi un mouton.*

Un jour, j'ai demandé à Odilon: *Apprends-moi à lire la bible. Je sais que c'est un livre important dans la tradition chrétienne, mais ces textes me semblent aussi étrangers que du chinois et me laissent plus ou moins indifférente alors que j'ai grandi dans cette tradition et que mes origines en sont teintées.*

Odilon a accepté de me guider dans cette aventure avec enthousiasme, avec une patience d'ange, une pédagogie ajustée à l'élève que je suis et à la disciple que je deviens progressivement.

À chacune de nos rencontres mensuelles, Odilon prend le temps de m'accueillir comme le Père accueille son enfant, avec tendresse, sans jugement, que j'arrive préoccupée, stressée ou dans un état de calme et de contentement. Au début de la rencontre, nous nous prédisposons à la proclamation de la Parole par un temps de recueillement et de prière. Puis nous écoutons le texte du jour, l'Évangile. Odilon attire mon attention sur la structure du texte. Est-ce un dialogue? Qui en sont les interlocuteurs? Est-ce un enseignement du Maître Jésus à ses disciples? Pourquoi certains mots sont-ils répétés 2, 3 fois ou plus? Quelle en est leur valeur? Dans quel contexte historique ce texte a-t-il été écrit? Y a-t-il des liens avec d'autres passages de la Bible? Je constate alors qu'Odilon a déjà minutieusement identifié les références dans l'Ancien et le Nouveau Testament pour alimenter la réflexion. Cette parole

qui éclaire une autre parole témoigne d'une même source d'inspiration, l'Esprit-Saint.

Cheminer avec Odilon dans la connaissance de la tradition chrétienne c'est marcher avec un guide attentif et érudit, un ami sensible et humble, un enseignant qui aime sa matière et qui brûle de partager son amour pour le Maître Jésus. C'est passer par la porte étroite de l'effort, de l'attention à la Parole pour en déguster l'essence, tel un nectar, pour progressivement s'ouvrir à la Vie et se mettre en marche à la suite du Maître.



Odilon m'a fait connaître et partager son amour pour sa *rose*, la Parole de Vie et cela a transformé mon être. Merci Odilon pour ta disponibilité, la générosité de ta présence dans ce processus d'accompagnement et de croissance. Que l'Amour qui t'habite continue à rayonner et à t'inspirer!

# Je t'aime, Odilon mon frère!

Pauline Chamberland



Il est là, au stage de Claude Maréchal; il étudie pour la xième fois les *Yoga-sûtra* de Patanjali, percevant finement les signes des sons et des formes parlées, *shabda yoga* et des écritures (les Veda), il nous indique simplement l'évidence du lien (yoga) entre les *Yoga-sûtra* et les Saintes Écritures, soit la Bible.

En passant, la Bible, ce n'est pas une religion; si j'ai compris un tant soit peu, c'est un compte rendu de témoignages et de messages provenant de personnes qui ont vécu et perçu. Je travaille à saisir ce grand témoignage, guidée par mon frère Odilon.

Il était là, dans les débuts du Centre canadien du yoga, enseignant la « respiration de l'abeille »

et les secrets subtils des *prânâyâma*.

Odilon a été appelé en Guadeloupe par nul autre que l'évêque qui lui a demandé d'être son secrétaire; là, Odilon s'est impliqué dans l'action pastorale en paroisse, soit dans la formation des catéchistes (ces derniers forment les parents qui sont préparés à la semence de la foi dans les familles) et dans la

formation des catéchumènes jeunes (ce sont ceux qui désirent recevoir le baptême, la confirmation et l'eucharistie). Il a fait cela de 1970 à 1989. Durant ces toutes ces années, Odilon revenait les étés pour enseigner le yoga dans les stages du CCY où il a enseigné jusqu'en 2000.

À Trois-Rivières et à Québec, Odilon offre le support aux familles et aux enfants en difficulté. À moins d'être robotisé et nécrosé, qui n'a pas de difficultés en cette société du XXI<sup>e</sup> siècle?

Odilon, tu es pour moi un phare indiquant le chemin du vrai Maître. Du verbe qui est *vayu*, le Souffle, qui a pris forme

humaine en la personne de Christ de Jérusalem; je comprends que la foi chrétienne est une invitation à adhérer à ce Maître, à l'écouter et à suivre son enseignement.

Merci Odilon, prends soin de toi; je prends l'initiative, au nom de chacun des membres du CTY, de te dire: « Je t'aime Odilon, mon frère! »



# Un yoga chrétien est-il possible?

Jean-Claude Leblond



*Il n'y a pas de Yogas, il n'y a que des Yoguis.*  
J.M. Dechanet O.S.B.

Nous étions assis devant une bière dans son grand jardin qui, au-delà d'une rangée de maisons, laissait librement le regard errer sur le clocher gothique de la cathédrale. Comme c'est l'habitude chez des inconnus, nous discutons de tout et principalement de rien. Et puis, je lui parlai de ma pratique de yoga et de méditation. Je n'aurais pas dû. Aussitôt son regard réprobateur s'assombrit. « Attention, me dit-il... » Et après quelques secondes d'hésitation : « Tout cela est dangereux... lavage de cerveau, ajouta-t-il avec une certaine hésitation. Et puis, ça va à l'encontre de la doctrine chrétienne ! » Du coup, je me sentis pris dans les rets de quelque chose d'écrasant, de culpabilisant, quelque chose qui venait par ailleurs d'un homme de bien, pompier à la retraite, engagé dans des œuvres communautaires et certainement un authentique et honnête catholique.

J'ai préféré ne pas engager le débat qui aurait été futile. Il possédait la vérité. Un point c'est tout ! Moi, j'avais l'expérience du yoga, mais cela ne comptait pas.

Pourtant, j'avais un peu lu sur une possible forme chrétienne de yoga, notamment les ouvrages du Père Dechanet<sup>1</sup>, ce bénédictin qui, à l'âge de quarante-huit ans découvre le yoga, une pratique qui transforme sa vie en lui redonnant d'abord une santé qui, depuis sa naissance lui avait fait défaut. D'ailleurs, le Père Dechanet a, je crois, dirigé des séances de yoga au Québec au début des années soixante. Je m'étais ensuite beaucoup intéressé à la démarche d'Henri Le Saux,<sup>2</sup> un autre bénédictin qui s'en est allé vivre

en Inde où, dans une expérience unique et extrêmement bien documentée, il a tenté et sans doute réussi à créer une synthèse entre son christianisme et cette approche de la tradition hindoue que l'on appelle l'*advaita*, la non-dualité. À la relecture de ces ouvrages, je me rends compte aujourd'hui, avec une relative certitude, que ces auteurs, qui étaient des prêtres parfaitement intégrés à leur communauté et honnêtes, seraient définitivement interdits de publication. Aux yeux d'une certaine catholicité rétrograde (il faut quand même parfois dire les choses), ces hommes de pure bonne volonté dans leur démarche spirituelle seraient considérés comme de parfaits hérétiques, sinon comme des apostats.

Dans un tel contexte, parler d'un yoga spécifiquement chrétien est-il possible, mais plus encore, est-ce vraiment nécessaire et pertinent ? En quoi celui-ci par exemple se distinguerait-il des autres yogas ? Mais préalablement, il convient sans doute de se poser une autre question peut-être plus délicate. Le christianisme (entendre ici l'Église catholique) tolère-t-il le yoga ? Quelle est sa position officielle ?

Sur le plan doctrinal et par définition, l'Église catholique doit s'opposer à tout ce qui n'entre pas explicitement à l'intérieur de sa doctrine, de sa métaphysique, de sa conception du monde. À propos du yoga, la position demeure toutefois plutôt mitigée. Si la discipline yogique se limite à de la culture physique, l'imprimatur est accordé. Si toutefois la pratique va au-delà et s'engage dans les sentiers de la méditation, dans une forme quelconque d'intériorité, le risque de dérapage et d'abandon de sa croyance chrétienne au profit d'une autre

(méditation yogique, zen, etc.) devient tellement grand, pense-t-on, qu'il faut l'interdire. Toutefois, sur la question, la littérature ne pullule pas.

Dans une *Lettre aux évêques sur quelques aspects de la méditation chrétienne*, publiée par la Congrégation pour la doctrine de la foi en 1989 et dont l'actuel pape, le cardinal Ratzinger était à l'époque responsable, on y discerne, écrit Yse Tardan-Masquelier<sup>3</sup>, une opposition entre la prière chrétienne et des «techniques impersonnelles ou centrées sur le moi, capables de produire des automatismes dans lesquels celui qui prie reste prisonnier d'un spiritualisme intimiste, incapable de libre ouverture au Dieu transcendant.» Une telle attitude est empreinte d'une spiritualité plutôt étriquée et donne champ libre à certaines attitudes proches de l'intégrisme.

Dans son site web, Le Père Verlinde<sup>4</sup>, membre de la Fraternité Monastique de la Famille de Saint Joseph en France, fustige le yoga à grands coups de doctrine. Dans sa section forum, sous la rubrique «Dechanet», l'ecclésiastique a au moins le mérite de dire clairement sa pensée: «Il me semble, écrit-il, qu'on ne devrait pas désigner du nom de «yoga» quelques exercices de relaxation sans suite. Si vous priez assis sur les talons, il ne vous viendra pas à l'idée de dire que vous faites du yoga; alors qu'il s'agit d'une posture parmi celles que propose le yoga. Autre chose est de faire régulièrement une séance complète, avec enchaînement d'une série d'asanas, éventuellement accompagnées d'exercices respiratoires, et de méditation sur un mantra. Dans ce cas, nous sommes passés dans une pratique qui n'a plus rien à voir avec une relaxation, mais qui fait partie des exercices spirituels et liturgiques d'une religion non chrétienne, dont les principes et la finalité ne se recourent pas avec ceux de l'Évangile.» Et vlan!

Devant de telles fins de non-recevoir et le risque de se voir accuser notamment de syncrétisme, le yoguin qui veut intégrer son christianisme à sa pratique se retrouve dans une situation plutôt délicate, obligé comme tant de chrétiens aujourd'hui, de ménager la chèvre et le chou entre la vie réelle des croyants et des positions vaticanes qui, pour dire les choses poliment, manquent de réalisme. Un siècle et demi

de recherches psychologiques et anthropologiques ne semble pas avoir encore franchi l'enceinte de la Place Saint-Pierre. Dommage!

### Oppositions dogmatiques

Il est vrai que, sur le plan doctrinal, toujours et uniquement sur celui-là, le christianisme et la métaphysique du yoga proposée principalement par Patanjali évoluent sur des sentiers non seulement assez peu destinés à se rencontrer, mais souffrent d'une opposition fondamentale. Prenons l'exemple du *samsâra* qui est le fondement même de toute la métaphysique indo-bouddhiste, cette idée du retour des naissances jusqu'à ce qu'accompli le *karma*, l'âme ne se réincarne plus. Il ne faudra pas perdre de vue également que cette conception imbibe tout le *Yoga-sûtra* de Patanjali. La métaphysique chrétienne insiste pour sa part sur l'idée de résurrection des corps à la fin des temps dans un paradis céleste. Toujours sur un plan doctrinal, il s'agit là d'oppositions parfaitement irréconciliables. Une autre opposition: le christianisme prétend que tout doit transiter par la médiation de Jésus Christ sans quoi, ce n'est plus du christianisme, sans quoi, on verse dans des syncrétismes dangereux pour la seule «vraie foi». Dans le *Yoga-sûtra*, le *niyama Ishvara-pranidhâna* laisse la porte ouverte sur la divinité d'élection, le dieu personnel. Autrement dit, le choix est laissé au yoguin de vouer son culte, sa dévotion au dieu qu'il voudra, attendu que l'objectif visé est le yoga. À la différence fondamentale du christianisme, la divinité ici jouera un rôle davantage instrumental dans l'atteinte du *kaiçvala* final. L'objectif visé par le yoga confine à l'abolition finale de la dualité existentielle de tout être humain. Cette position s'oppose diamétralement à la doctrine chrétienne qui maintient une relation, un écart infranchissable entre l'individu et Dieu.

### Une *bhakti*

Ce dont il est essentiellement question dans ce conflit doctrinal, c'est d'une *bhakti*, c'est-à-dire, un yoga de la dévotion qui se fait forcément à une divinité ou à une autre. «Tu n'auras pas d'autres dieux que moi», figure en deuxième place du Décalogue,

les tables de la Loi données par YHVE à Moïse au Sinaï<sup>5</sup>. L'Islam dit la même chose: «*Il est Dieu, il n'est de dieu que Lui...*»<sup>6</sup>. Les trois religions révélées et monothéistes sont exclusives et rejettent à l'extérieur tout ce qui n'entre pas à spécifiquement à l'intérieur de leur doctrine. Et de façon étonnante, par leur intransigeance, ce sont elles qui constituent un des facteurs les plus déstabilisants de la société actuelle.

Pourtant, au fil des siècles, les parallèles frappants de similitude entre les traditions religieuses ne manquent pas dans les témoignages des *bhakta* et des mystiques de toute allégeance. Une abondante littérature dans le domaine notamment des religions comparées établit de fructueuses correspondances dans les relations entre de grands spirituels. Pensons par exemple aux réputés travaux de Rudolf Otto<sup>7</sup> sur les étonnantes convergences entre Shankara et Maître Eckhart que seulement deux siècles séparent. D'autres recherches ont mis en lumière la parenté spirituelle entre un Jean-de-la-Croix et la mystique hindoue<sup>8</sup>. Et en effet, la lecture comparée des grands yoguins de l'Inde et des mystiques chrétiens aussi bien que musulmans et juifs est frappante de parenté. On voit mal dès lors pourquoi il faudrait opposer des expériences qui se recourent si étrangement au nom de doctrines qui – et c'est leur malheur – ont perdu de vue le caractère multiforme, anarchique presque, de la spiritualité qui, quelle que soit la forme qu'elle adopte, reste au fond toujours la même. Mais voilà ici une position en porte-à-faux avec le christianisme.

### Une tradition oubliée

La méditation ou si l'on veut, la contemplation, ce que l'on appelle la prière silencieuse, qui remonte aux origines mêmes du christianisme et aux pères du désert, a toujours cours dans les monastères et abbayes chrétiens. Elle ne se distingue en rien de la méditation, sinon qu'elle attache peut-être une importance plus grande au *dhâranâ*, c'est-à-dire, à la contemplation, qu'aux autres aspects de la méditation yoguïque de l'*ashâtanga* de Patanjali. Mais dans la population laïque, cette tradition de prière s'est peu à peu estompée, jusqu'à disparaître vers

le XVI<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, des groupes chrétiens tentent de renouer avec cette tradition oubliée et il est heureux d'entendre parfois des chrétiens parler de prière avec le corps ou encore de prière du corps. Un jour, invité par un collègue de travail à participer à la prière du vendredi dans une mosquée, j'ai constaté avec un plaisir non dissimulé l'importance du corps dans leur prière. Si les chrétiens avaient moins peur de leur corps et le vivaient un peu plus au lieu d'en parler dans des colloques... Des groupes chrétiens de méditation se forment qui, dans le respect de leur foi propre, empruntent à des techniques dites étrangères susceptibles par ailleurs de nourrir le christianisme qui les anime.<sup>9</sup>

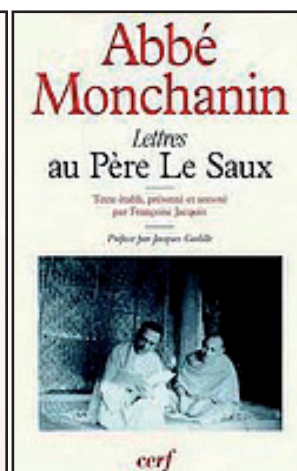
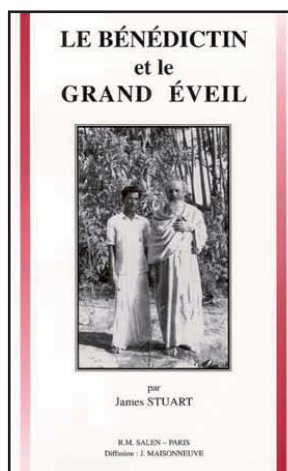
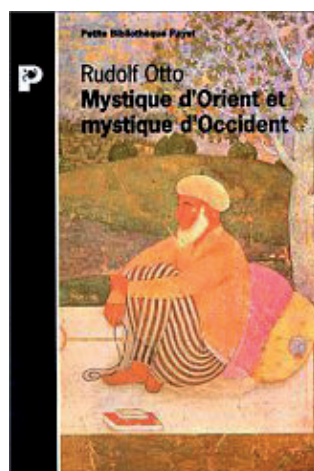
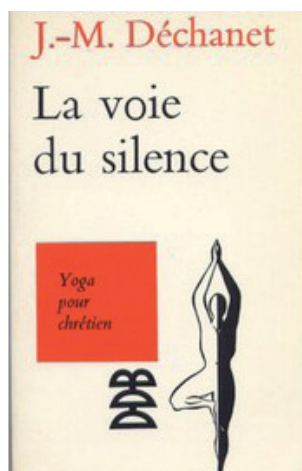
### L'expérience

Comme on peut le voir, l'opposition entre christianisme et yoga se situe à un niveau strictement doctrinal. Sur le plan d'une psyché humaine, de la nature humaine, tout se ressemble et par la grâce de tous les dieux, tout se rassemble. C'est d'ailleurs le sens premier du mot religion : relier. Je crois personnellement que, à un certain niveau de profondeur, la similitude psychologique des humains prévaut mille fois sur les dogmes, doctrines et croyances exclusives, de quels horizons religieux qu'ils proviennent.

Toute expérience du yoga ne peut être qu'unique et paradoxalement, malgré des différences ou des divergences d'ordre, ma foi, cosmétique, celle-ci demeure la même. Expérience de son corps, de sa conscience, de l'intériorité, de dieu, de l'absolu, de la non-dualité, à travers les *Évangiles*, la *Gîta*, les *Yoga-sûtra*, la *Torah*, le *Coran* et tant d'autres écrits sacrés de sagesse millénaire, tout cela nous dit la même chose. L'expérience du yoga confine ultimement à une mystique. Je dis une mystique, alors qu'il faudrait dire : la mystique, cet état d'indifférenciation résultant paradoxalement d'une totale différenciation. Je pense ici au concept jungien d'individuation qui rend vaguement compte du phénomène. Rendu là, il n'y a plus de concepts, de religions, de yoguins, de yoga, d'oppositions doctrinales. Là, il n'y a que CELA. *Tat tvam asi!*

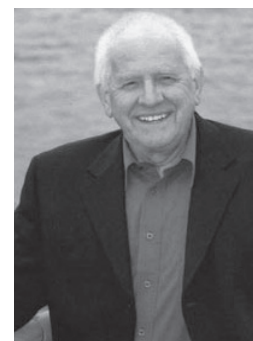
Commentaires : [leblond.jeanclaud@gmail.com](mailto:leblond.jeanclaud@gmail.com)

1. On lira avec profit les deux petits tomes du *Journal d'un yogi*, « Mon corps et moi » et « Mon coeur et Dieu » du père J.M. Déchanet, publié au Courrier du livre en 1969. Également, *La voie du silence: l'expérience d'un moine*, publié chez Desclée de Brouwer en 1959.
2. Voir James Stuart, *Le bénédictin et le grand éveil*, Paris, ed. Mame, 1999.
3. Yse Tardan-Masquelier, *L'esprit du yoga*, Paris, Albin Michel, 2005.
4. <http://www.final-age.net/Le-pere-Joseph-Marie-Verlinde.html>
5. L'Exode (Décalogue), 20-3.
6. Le Coran LIX, 22-24, éd. Libro, 2003.
7. Otto, Rudolf, *Mystique d'Orient et mystique d'Occident: distinction et unité*, Paris, Payot, rééd. 1996.
8. On lira avec intérêt: Kfourri, Robert, *Saint Jean de la croix et la mystique hindoue*, Paris, Les Deux Océans, 1996.
9. Voir à ce propos: [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca)



# Yoga et christianisme - partie 1 : ce que le yoga apporte au chrétien

Robert Gaudin, psychologue



Presque partout dans les pays occidentaux, les pratiquants engagés depuis des années dans le yoga ont observé que sa popularité s'est accrue au cours des dernières décades et que cette croissance semble loin de s'essouffler. Pour de nombreux pratiquants, cet intérêt pour l'approche se limite à ses effets bienfaisants sur le corps et le psychisme, alors que d'autres, en recherche de sens à leur existence, enrichissent leur pratique de l'étude en profondeur de sa philosophie. Ils deviennent si émerveillés de la cohérence et du pouvoir de transformation de cette tradition millénaire, qu'ils en viennent à la voir comme la panacée à tous les maux, la voie spirituelle par excellence et la plus complète, et ils s'investissent corps et âme dans la pratique du yoga. Ils n'hésitent pas à investir temps et argent, pour en approfondir la connaissance technique et intégrer sa philosophie, allant parfois jusqu'à prier avec les chants religieux de l'hindouisme et à adopter ses divinités.

Quant à la religion de leur enfance, ils en restent, en termes de connaissance, aux enseignements catéchétiques figés, qu'enfants, on leur demandait de croire et d'apprendre par cœur. Leur pratique religieuse se réduit à la fréquentation occasionnelle de certains rites, qu'ils observent passivement sans chercher à en saisir la signification profonde. Pour eux, le christianisme se réduit à une morale contraignante, sans intérêt pour la gestion positive de leur vie. Leur désaveu est renforcé par l'attitude de nombreux dirigeants chrétiens et leur assurance tranquille d'être les seuls détenteurs de La Vérité. S'adjugeant le titre de gardiens de l'ordre établi, ils apparaissent souvent comme des adversaires de la vie, face à des opposants qu'ils condamnent fermement, sans se soucier des arguments au service de la

vie, qui leur font adopter une position contraire à la doctrine officielle.

Le rejet de sa culture religieuse d'origine a été souvent désapprouvé par de grands maîtres spirituels. Gandhi, le Dalai Lama, Desikachar, pour ne nommer que ceux-là, ont mis en garde contre un engouement pour une discipline orientale s'accompagnant d'une coupure de ses racines. Une maison ne se construit pas sur le sable. C'est partir perdant, que de s'engager sur une voie spirituelle en rejetant la religion de son enfance et une vision du monde, qui a influencé et imprègne encore sa civilisation depuis deux mille ans. C'est pourquoi il faut bien voir que le christianisme, tout autant que le yoga, propose de puissantes réponses aux besoins d'épanouissement et de plénitude auxquels aspirent tous les humains. Validées par des pratiquants de tout âge et de toutes cultures depuis des millénaires, ces deux voies spirituelles, qui font partie du patrimoine spirituel de l'humanité, se complètent admirablement. Cependant, les enseignements du Christ, ce Maître incomparable, sont mal connus. Il est bon de les réhabiliter, en faisant ressortir leur apport positif pour conduire à l'unité et à la liberté par l'amour.

Il est difficile, dans le cadre d'un texte qui se veut court, de faire ressortir les différences fondamentales et complémentaires de deux visions de la spiritualité, l'une orientale, l'autre occidentale, en terme de philosophie, de conception de la divinité, de conduite de sa vie, etc. Je me contenterai donc ici de présenter, sommairement, les avantages d'unir dans sa spiritualité l'approche pragmatique du yoga et les puissants enseignements du Christ, en faisant ressortir quelques caractéristiques propres à chacun.

## Ce que le yoga apporte au chrétien

### 1) Un chemin de transformation progressive

Le yoga est un chemin de croissance par l'expérience. Il n'offre pas un corpus de connaissances à croire pour être sauvé, mais propose plutôt un chemin pragmatique, efficace et unificateur, avec des accompagnateurs engagés et un cadre supportant. Lorsqu'il guide, l'enseignant dit à ses élèves : « expérimentez ces postures, en respectant ces consignes.<sup>1</sup> Observez ce que vous vivez, et tirez ensuite vos propres conclusions ». L'élève en vient vite à ressentir les effets énergétiques et apaisants d'une séance de yoga et à apprécier ses bienfaits corporels et psychiques qui se prolongent au quotidien. Dépendant de la vigilance et des dispositions du pratiquant, chaque séance offre de nombreuses opportunités, telles :

- arrêter le tourbillon de sa vie, pour faire le point et prendre soin de soi ;
- connaître ses habiletés et ses limites, mais aussi ses attitudes face à l'adversité ;
- tester sa détermination dans l'engagement ;
- éroder sa vision apprise et conditionnée et s'habilitier à une vision plus ouverte et plus libre ;
- se transformer par des choix éclairés, orientant vers plus de liberté et d'unité ;
- s'intérioriser progressivement et approfondir la connaissance de soi ;
- vivre des expériences d'harmonie, de bien-être et de liberté ;
- et bien d'autres...

Ce chemin concret manque dans le christianisme, où l'on veut former des spirituels avant l'heure. L'accent est mis sur les forces ténébreuses présentes dans l'humain, en invitant à compter sur la grâce et les sacrements pour les affronter et s'en libérer. On fait généralement l'exégèse de la vie et des enseignements de Jésus, ce modèle spirituel puissant et crédible, sans faire ressortir leur vivante actualité. On demande d'adhérer aux articles d'un credo, de croire aux rituels sacramentaires et de les fréquenter, de pratiquer l'amour du prochain et même de ses ennemis... On semble ignorer que le développement d'une conscience éveillée est un processus difficile et lent, exigeant un engagement déterminé.

Que pour qu'un chrétien se libère des puissantes pulsions et des conditionnements très anciens, avec lesquels il est aux prises, il lui faut reconnaître lui-même leurs effets néfastes. Que la grâce seule ne suffit pas, qu'elle exige, pour agir, la participation du libre arbitre. Et qu'il faut des bénéfiques positifs, tangibles, mesurables, pour que dure un engagement.

En offrant des exercices qui régénèrent et apaisent, la pratique du yoga devient précieuse comme chemin d'entraînement et laboratoire de transformation. Elle incarne dans la vie existentielle ; rend plus vivant et éveillé ; familiarise avec les polarités de la vie, tout en campant au centre de son être. Elle mène petit à petit à l'épanouissement de l'être spirituel, sans exiger le retrait des croyances personnelles. Elle n'exclut donc pas, ni la foi dans le Christ, qu'elle aide à approfondir et à rendre plus vivante, ni l'intervention divine, dont elle prépare l'accueil. Ce qui en fait un chemin d'unité.

### 2) Un immense respect pour le corps et son contenu

Il est assez étonnant que le christianisme, dont l'enseignement fondamental réside dans la venue d'un Dieu qui revêt le corps d'un humain pour enseigner et ouvrir une voie de salut, ait développé de la méfiance face au corps. Au lieu de voir, dans cette incarnation de Dieu, la preuve irréfutable de la dignité du corps, celui-ci est devenu un monde suspect d'instincts et de pulsions, secrétant les désirs et les tentations. En le considérant comme une portion dangereuse de l'être humain, qui empêche l'âme de prendre son essor, on oppose le corps et l'esprit, ce qui ne peut être que nuisible.

Il est tout aussi étonnant de constater que l'hindouisme, dont l'objectif ultime est la libération « de son nom et de sa forme »<sup>2</sup>, pour fusionner avec l'Être divin - c'est tout de même par et avec tout son être que la personne humaine a le devoir de vivre et la responsabilité de s'épanouir - ait inventé une approche qui utilise le corps et la respiration comme instruments majeurs de réalisation personnelle. Une approche qui incarne et structure ; qui mène à la connaissance de soi dans sa vie existentielle, mais aussi dans sa profondeur.

La grande souplesse du yoga, ainsi que l'attention respectueuse qu'il porte au corps et à ce qu'il exprime, permettent au yogi chrétien d'exploiter au maximum ses «talents», comme l'y invite le Christ, sans avoir à fondre comme une «poupée de sel» dans la mer, comme le propose l'hindouisme. Chaque séance de yoga réunit harmonieusement les ressources physiques, psychiques, et intellectuelles et les met à l'écoute des ressentis, pour prévenir toute souffrance et assurer le bien-être de l'être tout entier, et à celle des états d'âme, pour supprimer ou favoriser les émotions, les désirs, les aversions et les attachements, selon qu'ils font obstacle ou contribuent à rapprocher de l'être. Chaque ressenti permet d'intégrer son schéma corporel, de le sentir de l'intérieur, plutôt que de le conceptualiser ou de l'imaginer. Sollicité de multiples façons, le pratiquant est constamment obligé de faire des choix. Il développe ainsi un sentiment de liberté, qui nourrit et fait grandir un amour respectueux de la vie.

La tâche ainsi conçue rend conscient de l'importance interactive et interrelationnelle de chaque élément de l'être même du pratiquant et de ceux qui viennent le toucher, et de la contribution de chacun à l'harmonie de l'ensemble. Un manque de vigilance ou d'écoute, une maladresse, le rejet ou la négligence d'un segment corporel, une ambition, un refus, une mauvaise façon de faire, provoquent-ils un malaise ou une douleur? C'est l'être tout entier qui est perturbé. De cette manière, chaque séance de yoga informe, éveille, sensibilise, unifie. Elle œuvre à la fois à renforcer et à effacer l'ego et ses composantes, en même temps qu'elle sensibilise à l'importance de la solidarité pour instaurer un bien-être chez le pratiquant. Elle habilite à l'ouverture, au respect, à la disponibilité, et par là, prépare à entrer dans la grande famille humaine en donnant du sens au mot «aimer».

C'est ainsi que, petit à petit, simplement en respectant les consignes de Patanjali, le yogi chrétien, sur son tapis, s'habilite à construire le «royaume des cieux». C'est ce royaume - un état de paix, de justice et d'entraide, où règne l'amour - que le Christ invite chaque humain à instaurer à l'intérieur de soi-même et au cœur de l'humanité (Luc 17, 20-21).

Ce royaume n'est pas donné, il est à construire jour après jour. D'abord, par un amour respectueux porté à soi-même, qui devient, avec le temps, action de grâce et rayonnement, s'épanouissant au service des plus souffrants et des plus démunis. Le «retour en la source de l'être» (Y.S. I, 3), que propose Patanjali, veut donc dire pour le chrétien: cheminer dans l'amour, pour devenir témoin de la tendresse d'un Dieu, qui est Amour.

### 3) Une voie d'intériorisation et d'unification

L'intériorisation et l'unification sont progressives en yoga et le chemin vers leur intégration est pragmatique. Le point de départ est la recherche d'une tension juste, harmonisée au souffle et au mouvement qui, d'emblée, oblige à l'observation attentive de ce qui peut favoriser ou nuire à la vie. Enrichie par la pratique de l'acceptation de ce qui est, cette recherche libère de ce qui a été et permet l'accueil de ce qui sera. La pratique du yoga favorise ainsi l'épanouissement de l'être, en insérant dans le mouvement de la vie et en unifiant avec chacun de ses éléments.

Cette approche est précieuse à plus d'un titre pour un Occidental. Elle apaise, en même temps qu'elle renforce. Elle ramène à soi et freine l'élan vers l'efficacité, le rendement et la performance, sans nuire à ces valeurs de l'occident chrétien. Elle rend conscient des ressources personnelles et donc moins dépendant des aides externes pour apaiser ses souffrances physiques et ses angoisses existentielles. Elle remet en contact avec des parties de soi, trop souvent occultées par les exigences de vivre, et conduit, petit à petit, à la découverte de contrées inconnues au plus profond de soi.

À un moment tout à fait imprévisible, car l'initiative ne peut venir de lui, le pratiquant découvre avec reconnaissance et étonnement que, dans une contrée mystérieuse, présente dans chaque être humain, il est attendu. Un travail progressif de purification et de sensibilisation sur le tapis a préparé la rencontre d'une réalité mystérieuse, différente de tout ce qu'il a pu concevoir jusqu'ici, et qui vient le saisir. Mieux encore, il réalise que cette réalité mystérieuse

ne s'oppose pas à ses aspirations les plus légitimes, mais au contraire les nourrit et apporte son soutien pour les mener à leur accomplissement.

C'est ainsi que le yoga rapproche progressivement du sacré, qu'on peut définir avec le philosophe Marcel Gauchet, comme «une expérience fondamentale dans l'ordre des religions, qui est la conjonction tangible du visible et de l'invisible, de l'ici-bas et de l'au-delà»<sup>3</sup>. L'athée expliquera cette réalité comme quelque chose de naturel, une heureuse conjonction d'éléments, un phénomène subjectif ou encore quelque chose que la science finira bien un jour par expliquer. Celui qui adhère à une approche philosophique et métaphysique de Dieu parlera d'une manifestation de la Conscience universelle, d'une Puissance cosmique, ou encore, plus simplement, de l'Être. Le yogi chrétien y voit la rencontre d'un Dieu personnel, qui désire établir une relation étroite avec lui.<sup>4</sup>

Cette rencontre mystérieuse le fait entrer dans un rythme fécond, qui le fera osciller entre la conception d'un Dieu distinct, séparé, mystérieux, immense, insaisissable et l'expérience d'un Dieu très proche et très intime, qui vient vers lui pour s'unir à son humanité. Un Infini, tout autre que soi-même, inimaginable et indicible, et pourtant intimement soi, dont il participe de l'essence. Cette entrée dans le mystère développe chez lui un esprit religieux vivant et universel. Il n'est ni de l'Orient, ni de l'Occident. Ni athée, ni bouddhiste, chrétien ou musulman. Il vit l'expérience de l'Unité, qui abolit toute dualité. Cette

révélation, faite à lui personnellement, l'apaise et le rend muet.

Une telle prise de conscience fait ressentir une immense reconnaissance envers le chemin du yoga qui permet, par une transformation et une libération progressive, de dépasser des conceptions figées et apprises d'un Dieu lointain, de vivre l'expérience du Père bienveillant, que Jésus a fait connaître. Un Dieu aimant, attentif et miséricordieux, qui veille

personnellement sur chacun de ses enfants. Un Dieu d'espérance et de vie, qui nourrit la soif de grandir et de se dépasser.

#### **4) Une saine attitude face à la souffrance.**

L'aphorisme seize du chapitre deux des *Yoga-sûtra*, celui qui amorce la théorie de la transformation (aphorismes 16 à 27), dit en peu de mots : «Ce qu'il faut éviter, la souffrance à venir». Plus précisément, cet aphorisme invite à prévenir les souffrances non encore programmées et à accueillir celles qui sont déjà là, pour ne pas les amplifier par un refus.

Il incite en même temps à investir dans la préparation d'un avenir meilleur, plutôt que de s'appesantir sur les souffrances passées. Cette invitation est précieuse pour un chrétien, car elle le délivre d'enseignements malsains, véhiculés par une puissante tradition chrétienne, et le rapproche des véritables enseignements du Christ.

Sous prétexte de primauté de l'esprit sur la matière, une tradition très ancienne dans le christianisme, dont on entend encore les échos, a présenté la souffrance comme un moyen de purifier le corps, trop



proche de la matière. Un rite sacrificiel pour racheter ses péchés. Une issue pour préparer à la délivrance de cette «vallée de larmes », qu'est ce «bas monde». Une occasion de se mériter la vie éternelle bienheureuse, promise à ceux et celles qui souffrent courageusement, comme le Christ, en portant leur «croix» terrestre. Pour mâter ce «frère âne» qu'est le corps déchu, cette tradition propose des interdits alimentaires, l'abstinence sexuelle, des mesures disciplinaires rigoureuses, inutilement douloureuses et humiliantes. La mort sur la croix du Christ est expliquée comme un sacrifice sanglant du fils de Dieu, pour «de son Père, arrêter le courroux», comme il est chanté chaque Noël dans le Minuit Chrétien. Une telle ascèse s'apparente beaucoup plus à du sadomasochisme, à base de culpabilité, qu'à une conquête de liberté et de lumière.



Cette tradition est bien loin du Christ des évangiles. Jésus s'est présenté comme un guérisseur, venu non pas pour «les biens portants», mais pour ceux qui doutent et qui souffrent. Qui se reconnaissent en manque. Qui admettent leur pauvreté et aspirent à plus. Toute sa vie, il a guéri, réconforté, apaisé, lutté contre toute souffrance et toutes règles nuisibles à la vie. Et, dans les derniers jours de sa vie, ce spirituel par excellence a démontré clairement qu'il n'a pas voulu sa mort. Il a tenté d'y échapper tant qu'il était possible, suppliant même son Père la nuit de son arrestation, de lui épargner l'épreuve anticipée<sup>5</sup>.

Le croyant adhère à l'idée que le Christ, compte tenu de ses pouvoirs divins, aurait pu échapper à la mort honteuse qu'on lui a fait vivre, mais qu'il a donné un sens à la souffrance, par son attitude courageuse et digne. Ce sens est le suivant: la souffrance est en soi inutile, mais elle fait partie de la vie. Quand on n'a aucun pouvoir sur la souffrance

imposée, quand on ne peut y échapper sans trahir ses principes, sans déroger à ce qu'on estime son devoir de fidélité à soi et à ses «frères et sœurs», la vivre librement et consciemment fait grandir. Son acceptation réduit à néant son pouvoir de destruction. Elle devient source de vie et passage, qui donne accès à des connaissances et un apaisement insoupçonné. Elle triomphe de la mort et fait lever l'espérance d'une résurrection.<sup>6</sup>

### En conclusion de cette première partie

Indéniablement, la pratique du yoga et l'intégration de sa philosophie permettent d'acquérir la santé et la longévité, d'être productif dans la gestion de sa vie existentielle et de vivre dans un état d'être serein et heureux. Ces gains importants sont cependant porteurs d'un piège fort subtil: celui de se complaire dans ses possessions.

De se glorifier secrètement de son engagement et de son cheminement progressif vers la paix de l'être. De s'enfoncer dans sa vie confortable. D'être si soucieux de sa propre transformation, que celle d'un monde plus juste, donnant à tous des chances égales au bonheur, laisse indifférent. De s'en tenir, face à ses frères et sœurs à une bienveillance de bon aloi: un partage de son superflu, pour apaiser sa culpabilité; une parole de réconfort et un support occasionnel pour se donner bonne conscience. De faire de la pratique du yoga et de la méditation un refuge, pour prendre ses distances d'un monde angoissant qui dérange.

L'invitation au détachement qu'énonce l'aphorisme I, 12 des *Yoga-sûtra* ne suffit pas à faire éviter ces pièges, tant sont puissants les attraits d'une paix facile. L'amour de Dieu et du prochain, qui est au cœur du message chrétien, protège de cette facilité.

Il appelle à un amour vécu et authentique, difficile et engageant, se manifestant par des gestes concrets. Le Christ a bien dit qu'il n'était pas venu apporter « la paix que le monde donne », mais le « glaive ». Ce glaive invite à couper dans ses attachements. Pas seulement ceux qui sont mauvais, mais aussi ceux qui sont bons et beaux. Ceux qui enferment et qui divisent. Qui créent des bien nantis et des démunis, des conditions de luxe et d'autres inhumaines. Pour le yogi authentiquement chrétien, cheminer vers la paix de l'« être » est une aberration si l'engagement ne s'accompagne pas de gestes, à la mesure de ses moyens, pour rendre cette paix accessible au trop grand nombre d'humains, si emprisonnés dans leurs efforts pour survivre, qu'ils ne peuvent jamais y penser, et encore moins l'espérer.

Ce message central des évangiles n'est pas facile à appliquer, comme en témoigne l'histoire du christianisme et particulièrement ce dernier siècle, témoin de deux guerres mondiales, des fours crématoires, du génocide des Tutsis, et de tant d'épisodes affreux, entre et dans des pays à majorité chrétienne. Chaque jour les nouvelles informent des injustices, de la malnutrition, des viols, des guerres, du partage monstrueusement inégal des richesses et de bien d'autres maux générés par l'avidité humaine. C'est dire qu'après deux mille ans de christianisme, tout, ou presque, est encore à faire pour que le « royaume des cieux » soit établi sur terre.

La pratique du yoga peut servir de renfort au christianisme. L'alliance de ces deux voies spirituelles complémentaires informe de la valeur et de la puissance de la vie. L'engagement dans le yoga renforce et purifie. Celui dans le christianisme conduit vers un amour authentique. Les deux aident à la saisie, de l'intérieur, d'un message universel et plein d'espoir. La bonne nouvelle que la condition humaine n'est pas absurde. Que la souffrance et les divisions inhérentes à l'existence peuvent être autre chose qu'un marécage. Conduire ailleurs que dans un naufrage. Qu'il est possible, dans ce monde existentiel, tourmenté et angoissant, de vivre heureux et apaisé, en harmonie avec soi et avec l'univers. Que le vrai bonheur ne réside pas dans les possessions, mais dans la maturité de l'être. Et que l'horizon d'un monde

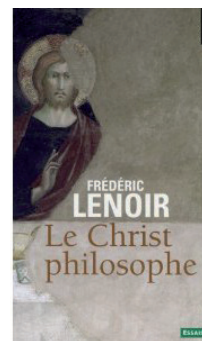
meilleur pour tous est possible, si chaque personne de bonne volonté y contribue par une transformation personnelle.

Si chacun se fait témoin de la tendresse de Dieu pour tous les humains, par une solidarité, une entraide et une compassion authentique.

Suite au prochain numéro de la *Voix du Centre*, pour la deuxième partie : « Ce que le christianisme apporte au yoga ».

**Pour commentaires, réflexions et échanges :**  
**gaudin.laberge@videotron.ca**

1. Ces consignes sont celles de Patanjali. Entre autres : vigilance pour unifier le mouvement, le souffle et l'esprit, acceptation de ce qui est, recherche de la tension juste, progression respectueuse, discipline et détachement...
2. « Comme les fleuves qui s'écoulent se perdent dans la mer en abandonnant noms et formes, ainsi l'âme illuminée, délivrée de son nom et de sa forme, rejoint le Purusha (l'Être divin) lumineux qui est plus haut que le plus haut ». *Mundaka Upanisad*, III, 2,8. Texte cité en tête du livre de Jean-Christophe Demariaux, *Pour comprendre l'hindouisme*, Cerf / Novalis, 1995.
3. Cité dans Olivier Le Gendre, *Confession d'un cardinal*, JC Lattès, 2007, p. 223.
4. L'esprit d'unité du yoga permet d'intégrer ces différents rapports avec Dieu, sans pour autant créer de division.
5. « Tombant la face contre terre, il priait, disant : Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Pourtant, non pas comme je veux, mais comme tu veux ! » (Mt 26, 39).
6. Ces réflexions sont inspirées du livre de Frédéric Lenoir, *Le Christ philosophe*, Plon, 2007, p. 68 à 71.



## Retour sur l'activité « Semences de méditation » à St-Antoine-de-Tilly, les 26-27 août 2010

Françoise Laramée



Près d'une quarantaine de personnes se sont regroupées les 26-27 août 2010, pour la deuxième édition de « Semence de méditation » à St-Antoine-de-Tilly.

Sous le thème très inspirant de « Apprivoiser le stress par la pleine conscience », nous nous sommes laissés guider par l'enseignement de Jon Kabat-Zinn et de Patanjali. L'animation de cette rencontre a été partagée entre les entretiens de Danielle, Lucie, Lise, Hélène et moi Françoise, dont voici quelques extraits et références.

Danielle Paradis de La Tuque, directrice générale du CTY, nous a accueillis au Centre St-Antoine, dossiers en mains, BACTY à portée de la main, pour la logistique et le support aux membres et non membres sur place.

Lucie Godbout Ph.D. de Trois-Rivières, professeure agrée au département de psychologie de l'UQTR, nous a entretenus sur la « Pleine conscience : recherche et application en santé mentale ». Avec beaucoup de générosité et de tact dans sa présentation, elle a insisté sur le fait que: « L'état de conscience résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, SANS JUGER, sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (paroles de Jon Kabat-Zinn, 2003). Comment mieux sortir du « pilote automatique » ! Elle nous a remis une photocopie de sa présentation très étoffée sur ces recherches et applications en santé mentale et psychothérapie. Des références suivent à la fin de ce texte. Grand MERCI pour tout ce travail !

Lise Bournival Lamothe de Trois-Rivières, formatrice accréditée du CTY, nous a entretenus sur « La bienveillance, la charité, un commandement de l'Amour », d'après l'évangile selon saint Luc (Lc 10, 25-37). Elle nous a récité un extrait qui met Jésus à l'épreuve et elle a aussi fait le lien avec le Yoga-sûtra II-35, où « Toute forme d'hostilité disparaît en présence de celui qui a parfaitement installé en lui la non-violence » (traduction française de Frans Moors, *Cahier de Présence d'Esprit*, No 9). Des copies de l'extrait et de quelques définitions nous ont été remises.

Hélène Savoie Rivard de Trois-Rivières, formatrice accréditée du CTY, conceptrice et organisatrice de ces « Semences de Méditation du CTY », nous a entretenus sur les *Yoga-sûtra* où les deux premiers chapitres sont deux pistes, deux forces, vers l'intégration et la transformation. Faisant référence au sutra II-29 où la méditation (*dhyâna*) fait partie des huit membres du yoga, elle nous a aussi introduit Patanjali qui lui a fait faire des liens avec la Méditation Pleine Conscience de Jon Kabat-Zinn, la cohérence cardiaque de David Servan-Schreiber et l'enseignement de l'« Art du Yoga » très particulier de Peter Hersnack.

Enfin, Hélène nous a introduit à l'exercice de manger un raisin frais « en pleine conscience », elle a animé une courte pratique « support et direction », une « marche méditative à l'extérieur » et un exercice de *prânâyâma* en trois temps :

1. lunaire « *chandra bedhana* », calme et intériorisation, (IN : narine gauche ; EX : narine droite) ;
2. solaire « *surya bedhana* », vigilance et concentration, (IN : narine droite ; EX : narine gauche) ;
3. « *nadi shodana* », purificatrice à la fois lunaire et solaire, (IN : narine gauche ; EX : narine droite ; IN : narine droite ; EX : narine gauche).

Enfin votre sous-signée, Françoise Laramée de Laval, formatrice accréditée du CTY, j'ai guidé la méditation du balayage corporel « en pleine conscience » pour clore la soirée du jeudi, puis fait l'ouverture de la journée du vendredi avec une pratique matinale de yoga inspirée de l'enseignement reçu de Peter Hersnack. Une copie de cette dernière pratique suit le présent texte.

Après deux années à l'organisation thématique, Hélène laisse sa place et je la remercie pour sa générosité et son dévouement pour ces éditions 2009 et 2010 de ces semences de méditation.

La troisième édition de « Semence de méditation » à St-Antoine-de-Tilly en 2011 a été annoncée pour les jeudi 25 août en soirée et vendredi 26 août 2011 jusqu'en fin d'après-midi.

### **Pour aller plus loin, voici quelques références intéressantes :**

#### **Cohérence cardiaque :**

- David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Éditions Robert Laffont, 2003. (Chapitre 3, Le cœur et la raison : p.47-66 ; Chapitre 4, Vivre la cohérence cardiaque : p.67-84).
- Dr David O'Hare, *Maigrir par la cohérence cardiaque*, Éditions Thierry Souccar, 2008.
- Visitez le lien : [www.coherencecardiaque.ca](http://www.coherencecardiaque.ca)

#### **Méditation pleine conscience :**

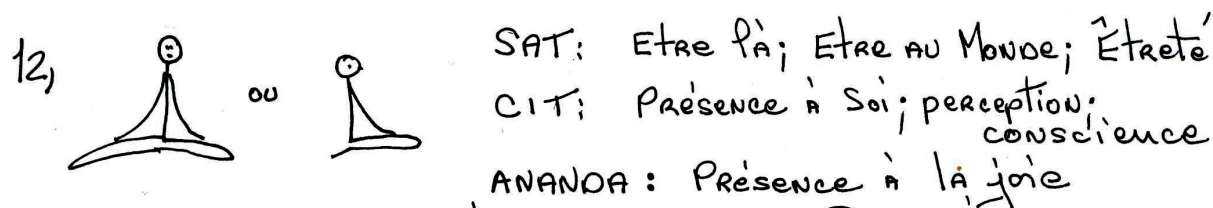
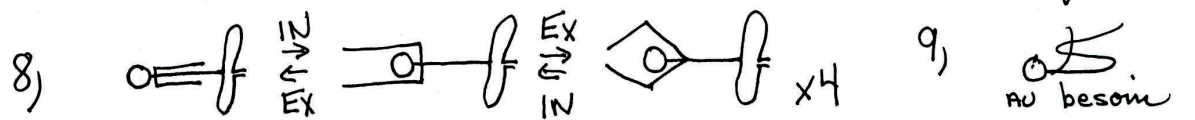
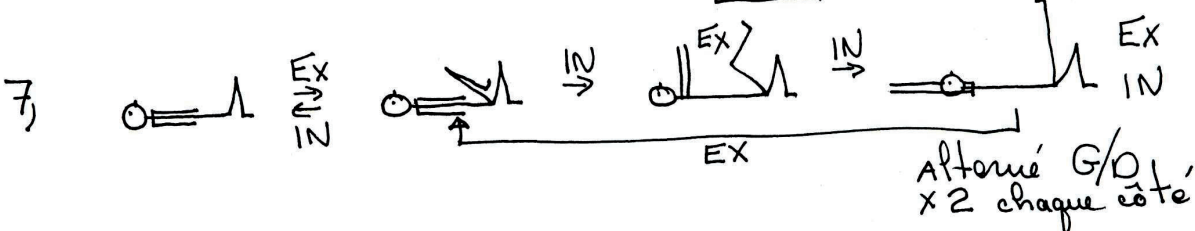
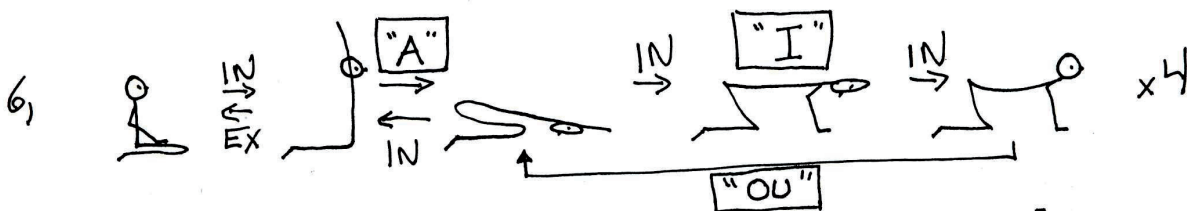
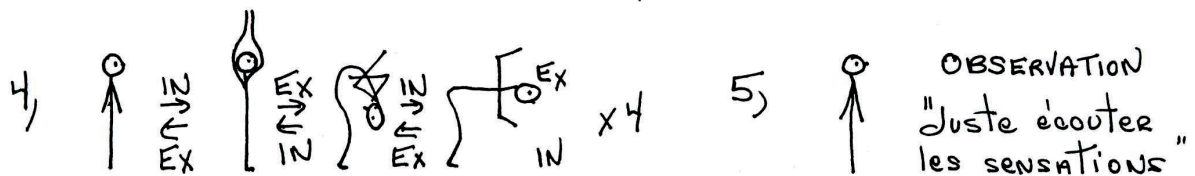
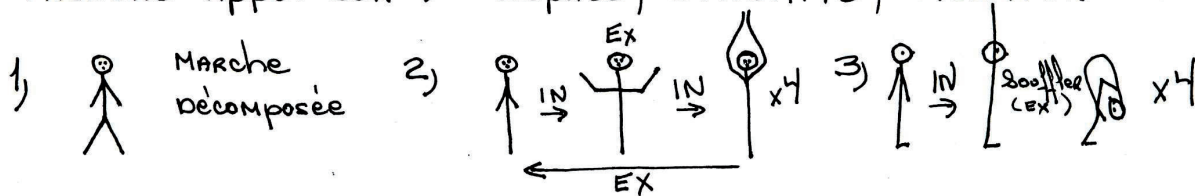
- Jon Kabat-Zinn, *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*, Éditions des Arènes, 2010. (Incluant un CD de 12 méditations guidées avec la voix de Bernard Giraudeau).
- Jon Kabat-Zinn et us, *Méditer pour ne plus déprimer, La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Éditions Odile Jacob, 2009. (Incluant un CD de méditations guidées avec la voix de Christophe André).
- Jon Kabat-Zinn, *L'éveil des sens, Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Éditions des Arènes, 2009.
- Jon Kabat-Zinn, *Où tu vas, tu es*, Éditions J'ai lu, Numéro 7516, 2004.

#### **Autres :**

- Benjamin Schoendorff, *Faire face à la souffrance, Choisir la vie plutôt que la lutte avec la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement*, Éditions Retz, 2009.

Pratique de yoga inspirée de l'enseignement reçu de Peter Hersnack et présentée par Françoise Laramée  
 Vendredi 27 août 2010 à St-Antoine-de-Tilly (7h00 AM)

Prendre appui sur : Espace, stabilité, Relation.



Bonne journée!

Françoise

# Réjane Martin, 40 ans de yoga, ça se fête!

Étiennette Gagnon et Alain Gendron



Le 18 septembre, nous avons souligné les 40 ans de yoga de notre amie Réjane. Quelle ne fut pas sa surprise lorsqu'elle a vu la «gang» qui l'attendait au Mirador de l'Auberge La Pointe. Elle y venait pour prendre un café avec nous après la journée thématique sur l'Ayurveda...

Notre maître de cérémonie fut Daniel Dubé.

M. Gagné, l'un des premiers professeurs de Réjane lui a jadis dit: «Un jour Réjane, du devrais enseigner...». Il nous a raconté comment Réjane se rendait à Québec (elle ne savait pas conduire à l'époque) et sa fiche de présence aux cours montre qu'elle était régulière et assidue. Il a terminé par la «danse de la joie».

Son amie Lise Poirier lui a rendu hommage avec beaucoup d'émotion.

Nous étions plusieurs personnes présentes à cette belle soirée pour souligner le chemin parcouru depuis 40 ans par notre «guruin» Réjane.

C'est en toute simplicité et avec une grande joie que nous avons surpris Réjane. Un album de vœux lui a été remis, contenant tous les souhaits et appréciations des personnes qu'elle a côtoyées depuis des années et qui lui ont envoyé un petit mot. Le tout illustré de photos. L'album a été rendu possible grâce à Françoise Daigle.

Alain Gendron a souligné les générations de transmission et diffusion du yoga. M. Gagné, Réjane, Alain, Étiennette, Daniel, Hélène, et ça continue...

Félicitations à Réjane pour sa sagesse, son humilité, sa simplicité et sa fidélité à continuer à transmettre la tradition du yoga.

Nous sommes très chanceux de pouvoir apprendre et intégrer la sagesse du yoga grâce à l'enseignement et à la valeur d'exemple de Réjane, depuis plusieurs années!



## Post-Formation en Yoga Prénatal

**À La Chrysalide , 917 Mgr. Grandin, local 106  
Québec, G1X 3V8**

**Formatrice : Denyse laurendeau**

Cette formation, d'une durée de 3 jours, s'adresse aux professeurs de yoga qui désirent acquérir une spécialisation dans l'enseignement du yoga prénatal. Ce module de base est le premier d'une série de trois permettant de recevoir la certification.

Durée de la formation complète : 60 heures incluant un stage supervisé.

**Dates du début de la prochaine formation :** 5-6-7 mars 2011. **Coût:** \$ 325. + taxes ( 20 heures).  
Module 2 : 28-29 mai. Module 3 : 20-21 août.

Au programme : l'intégration des postures-clés de la grossesse, ainsi que leurs indications, contre-indications. Postures préparatoires à l'accouchement. Construction de séances. L'étude des postures favorisant le positionnement optimum du fœtus et le bien-être de la maman. L'exploration du souffle et des *pranayamas* recommandés. *Yoga nidra, bandha, mudra, shabda.*

Les changements physiologiques, les caractéristiques des différents trimestres, les malaises de grossesse, le système hormonal, ligamentaire, circulatoire, respiratoire. Un travail du bassin, des muscles du plancher pelvien vous sera proposé.

**Pour réserver :** [denyselaurendeau@hotmail.com](mailto:denyselaurendeau@hotmail.com) **418-261-3713**  
[www.lachrysalideyoga.com](http://www.lachrysalideyoga.com)



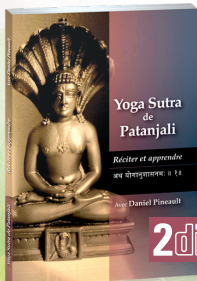
### Formations Ateliers et Conférences

Yoga Sutra - Pranayama - Consultation individuelle

**Daniel Pineault\***  
**et Isabelle Leblanc**

\* Formateur Certifié KHYF et FFY

YOGATEACHER



**CD audio**  
sur les Yoga Sutra de Patanjali

Pour écouter, réciter  
et apprendre en Sanskrit  
Avec Daniel Pineault

COMPACT  
2disc

[www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com) • St-Hyacinthe (près de l'autoroute #20) • 450 250-7676



Daniel Pineault

**Nouvel album**

**Guitares & Mantras**

**tout simplement**

**En vente dès maintenant au**



LE YOGA  
centre

450-250-7676  
[info@leyogacentre.com](mailto:info@leyogacentre.com)

Toujours disponible l'album  
Yoga Sutra de Patanjali

