

la voix du centre



Thème de cette édition

Le détachement

*“Celui qui par les appétits
Ne se laisse pas entraîner
S’envolera léger selon l’esprit
Comme l’oiseau
À qui ne manque plume”*

- Saint Jean de la Croix



Photo: istockphoto.com

Dans ce numéro

Édito.....	03	Le yoga d'observation.....	18
La pratique du yoga et le détachement.....	04	Action CTY	19
Désir et détachement.....	06	Ressources pour aller plus loin.....	20
Le yoga dans la vie quotidienne (Seconde partie).....	11	Écho d'un stage.....	21
L'attachement dé-chi-ré.....	14	Une séance par Marie.....	22
Le détachement : un état de santé.....	16	Bibliothèque et boutique.....	23
Le Comité d'accréditation de CTY.....	17		

Protection du logo

Prenez note que le logo du CTY (le Y) appartient à l'organisme. Il est protégé. Vous ne pouvez pas l'utiliser à des fins commerciales. Si vous utilisez le logo, il devrait toujours être accompagné de : Centre de Transmission de Yoga et autant que possible, avec ses coordonnées.

Voici quelques exemples :

Vous ne pouvez pas utiliser le logo pour faire vos pochettes de cassette vidéo, CD, ou comme emblème principal de votre propre centre, diplôme ou dépliant, etc.

Vous pouvez utiliser le logo et son appellation, pour vous identifier comme membre ou professeur ou formateur accrédité CTY. Ex : Ils peuvent suivre votre signature sur vos diplômes, en tant que professeur accrédité du CTY.

Vous pouvez utiliser le logo avec son appellation et coordonnées pour vos feuilles de construction de séance à vos étudiants.

Merci de votre compréhension et de votre support.
Le conseil d'administration.

L'équipe de la Voix du Centre

Pour cette édition :

Coordonnatrice : Hélène S. Rivard

Édition et conception graphique : Julie Larivière

Photographie : Charles-Alexandre Mercure, Jean-Bernard Fillion, Jacques Gagnon et Françoise Laramée

Révision linguistique : Lorraine Blondin

Collaborateurs : Lisette Caron, Guylaine Jacques, Suzanne Trudel, Marie Garon, Diane Poirier, Robert Gaudin, François Lorin, Marie-Claire Dumont, Lise Poirier, Claudette Lépine, Françoise Laramée, Lily Champagne, Odilon Cassidy, Julie Corbeil, Véronique Bour-gault, Josée Goyette, Hélène S. Rivard

Nous vous remercions de votre participation et sollicitons votre compréhension en ce qui a trait à la révision de votre texte au point de vue syntaxe, grammaire, mise en page.

L'article demeure sous la responsabilité de l'auteur.

Adresse du secrétariat CTY

À l'attention de Françoise Laramée
Centre de transmission du Yoga
6625 Rue Galarneau
Laval, QC H7L 4G9
450-628-2400 | 1-800-363-YOGA
cty@sympatico.ca | www.yoga-cty.org



Imprimé à Montréal en décembre 2006

Prochaines parutions de la Voix du Centre

Réception des articles / Diffusion / Thématique

28 février	avril	Samyoga
30 juin	août	Organes sensoriels
31 octobre	décembre	Écoute

Envoyez vos articles par courriel : helenesrivard@tr.cgocable.ca



L'automne est bien là. Il me vient en mémoire la phrase que m'a citée un jour mon professeur Laurette Choinière : « La Nature c'est l'Univers-Cité de Dieu. » . À travers le cycle des saisons, la Nature nous enseigne sans cesse. La saison automnale est riche d'exemples quant aux paires d'opposés : abondance des récoltes des fruits de la terre, suivie d'un grand dépouillement.

Cette année 2006 a été fructueuse en réalisation pour plusieurs membres élèves en formation qui ont complété leur formation pédagogique avec succès au terme de quatre années d'effort intense. A chacun d'entre vous, félicitations et bonne continuité !

En ce début d'octobre, ensemble, les formateurs du CTY en collaboration avec le C.A. et le Comité d'accréditation, avons débuté une nouvelle démarche nommée « formation continue ». Cette expérience neuve s'avère une source puissante et régénératrice de nos forces vives. Partage, surprise, profondeur d'échanges dans la différence, bonne humeur de chacun et de notre hôte Johanne Gouin qui nous a accueillis avec chaleur dans son nouveau centre de yoga.

Évidemment, octobre est aussi le temps pour le CTY de son Assemblée générale annuelle, temps de bilan et de retour sur les actions prises et celles à venir. A tous ceux et celles qui se sont

déplacés un immense merci pour votre énergie, le partage de vos visions et questionnements et votre soutien. Au plaisir de vous voir, de vous entendre à notre prochaine assemblée générale déjà cédulée à notre agenda, en date du 28 octobre 2007.

Le yoga nous propose sans cesse l'intensité de la présence à soi et au monde et simultanément ce lâcher prise, ce détachement, cette non-réactivité dont nous parlait François Lorin dans son article paru précédemment en parlant du cheminement fondamental « *Abhyasa/Vairagya* ». Nous vous offrons ici la deuxième partie de sa conférence sur le Yoga et la vie quotidienne.

Le thème de cette Voix du Centre est « le détachement ». Thème peu populaire dans cette société de consommation par excellence, thème difficile, mais ô combien digne de réflexion. Pussions-nous nous en inspirer et pénétrer avec sobriété dans l'esprit des fêtes, avec le regard pur de l'enfant, en laissant aller le non-essentiel.

Au dehors, bientôt la neige éclairera Ciel et Terre.

Que la fête de Noël illumine nos cœurs !

Bonne Année 2007 à tous !

Joie et Paix !



Lisette G. Caron, formatrice et professeure, région de la Beauce accepte le poste de responsable du comité d'accréditation du CTY en remplacement de Marie Garon en poste pour l'année 2005-06.

Merci à Marie pour son dévouement.

Le CA

Merci de votre confiance et de votre inconditionnel support au CTY.

Croire ensemble que le Centre de transmission du yoga peut être une présence instituante pour tous les pratiquants de yoga au Québec.

**Prochaine assemblée
générale annuelle 2007 :
28 octobre 2007**



Françoise Laramée, directrice générale; Hélène S. Rivard, présidente; Marie Garon, secrétaire-trésorière; Pierrette Pineau, vice-présidente.



La pratique du yoga et le détachement

POUR MIEUX SAISIR LE SENS DE LA PRATIQUE DU détachement dans la vie du chrétien, je suggère de lire attentivement le commentaire et le développement que présente Claude Maréchal au livre 1 des *Yoga-sûtra*, aphorismes 12 à 18 dans *ViniYoga (V.Y.)* No. 70, pp. 36-43.

Il commence par indiquer les deux composantes de la démarche du yoga : la pratique (*abhyâsa*) et le détachement (*vairagyâ*) (1,12) p.37.

- A. (1,13-14) définissent la **pratique**, pp. 38-39.
- B. (1,15-16) définissent le **détachement**, pp.39-42.
- C. (1,17-18) développent deux formes élevées de vision : **la vision pénétrante et l'autre vision**, pp. 42-43.

Une étude sérieuse de ce commentaire me semble très utile et stimulante pour tout pratiquant régulier qui veut progresser dans sa démarche de yogi et pour tout chrétien qui adopte cette démarche, il y trouvera les éléments de croissance personnelle, éclairé et nourri aux enseignements de sa propre Tradition judéo-chrétienne (*La Bible*).

1. La pratique du détachement, selon l'enseignement de la Tradition vivante des Saintes Ecritures, (*la Bible*)

Tout comme le note Patanjali, les éléments de la pratique et du détachement (Y.S. 1,12) sont importants à mettre en œuvre tout au long de la vie d'un chrétien. Le premier élément étant positif, requiert un constant « juste-effort » (une pratique) ou une ascèse chrétienne qui soutient la croissance progressive du chrétien dans le processus de transformation de son être, tout en lui assurant l'énergie nécessaire pour surmonter et vaincre les résistances à tout accomplissement de la personne humaine. Et le second élément (aspect négatif) le détachement ou renoncement évangélique, qui dans la Tradition chrétienne, est inséparable de la pratique de l'ascèse, du constant « juste-effort », pour se libérer des tendances « égotistes » des attachements qui empêchent le processus de la croissance humaine et chrétienne.

La pratique du détachement dans la vie d'un chrétien le disposera à maîtriser ses désirs, à faire un bon usage de ses facultés de perceptions intellectuelles et sensorielles, à maîtriser ses appétits et ses tendances charnelles. Tout cela suppose un constant effort d'attention éclairée, de volonté ferme et d'abandon à sa « divinité d'élection » (au Seigneur).

1.2 L'étude soutenue de la pratique du détachement dans la vie d'un chrétien.

Voici un guide pratique à l'intention d'un pratiquant du yoga qui

veut découvrir dans sa propre Tradition, toute l'importance du détachement ou renoncement évangélique, afin de mieux vivre en bon chrétien au milieu de ce monde en désarroi.

1.3 Ouvrages à consulter dans cette étude :

La Bible, Traduction Œcuménique de la Bible (T.O.B) édition intégrale, 1991.

Vocabulaire de Théologie Biblique (V.T.B.), ouvrage collectif, 1988, éd. du Cerf.

Table Pastorale de la Bible (T.P.B.), P. Lethielleux, éditeur, mars 1974.

Trois ouvrages de références qui nous guideront dans cette étude : soit, pour les références bibliques dans la *TOB*; soit aux articles du *VTB* pour l'étude d'un thème concernant le détachement ou renoncement évangélique.

Cette étude peut se faire d'une manière individuelle et à son propre rythme; ou avec accompagnement d'un guide éclairé; ou encore en groupe de deux ou trois enseignants de yoga; enfin à tout chrétien qui veut rencontrer le Maître-Jésus et devenir son disciple.

2. Plan d'étude à propos du détachement dans la vie d'un chrétien

Pour le chrétien qui veut devenir un disciple du Maître-Jésus, le détachement ou renoncement évangélique se présente à lui comme une invitation de Jésus à se dépouiller de lui-même pour devenir serviteur à la suite de son Maître jusqu'au don de sa vie pour sauver tous les êtres voués à la mort en leur assurant d'entrer dans la vie véritable. Un chrétien ne pratique le « se détacher de » ou le « renoncer à », que pour se relier à Jésus qui, « de riche qu'il était, s'est fait pauvre pour nous enrichir de sa pauvreté » (2 Co. 8,9; Ph.2,5-11). Il ne s'agit donc pas d'un simple renoncement (ascèse); pas davantage d'une indifférence ou d'un désengagement dans l'achèvement de l'œuvre créatrice de Dieu. C'est ainsi que tout chrétien est appelé à la suite de Jésus à se dépouiller librement de tout.

2.1 Sens pratique du renoncement évangélique.

Le sens profond du renoncement évangélique se comprend à partir de l'incarnation de Jésus, le Fils unique du Père. Lui-même commence par « se dépouiller de sa condition divine, prenant la condition de serviteur, devenant semblable aux hommes, il s'est abaissé, devenant obéissant jusqu'à la mort, à la mort sur une croix » (Ph. 2,5-8). Ainsi tout chrétien est appelé à « se dépouiller, à se renoncer lui-même et à porter sa croix à la suite de Jésus » (Mt. 10,38-39; 16,24-26). L'évangéliste Luc ajoute que « sans l'humilité et le détachement, on ne peut suivre ou devenir disciple

de Jésus » (9,23; 22,26-27). Il faut ajouter aussi que tous ne sont pas appelés aux mêmes formes de renoncement effectif (Mt. 19,11-12+21; Ac. 4,36-37; 5,4).

2.2. Les pauvres et le renoncement évangélique.

Cf. V.T.B. pauvres, A.T. col. 927-929; N.T. I+II+III, col.929-932.

Jésus, le Messie des pauvres.

Jésus en se faisant homme s'est lui-même fait pauvre avec les pauvres, devenant ainsi le Messie des pauvres, consacré par l'onction pour leur porter la Bonne Nouvelle (Lc. 4,18; Mt. 11,2-5) Jésus a vécu en pauvre, de sa naissance à Bethléem jusqu'au dénuement de la croix (Lc. 2,7; Mt. 27,35+43+46).

Le détachement et la pauvreté spirituelle.

Le chrétien qui veut devenir disciple de Jésus, doit se détacher de tout dans un esprit de pauvreté, de dépouillement de soi. L'évangéliste Matthieu souligne cet aspect en proclamant : « Heureux les pauvres en esprit.. » (5,3), c'est-à-dire « ceux et celles qui veulent le suivre », le détachement intérieur à l'égard des biens temporels, afin de pouvoir désirer et recevoir les vraies richesses (Mt. 6,24+31-34; 13,22). Pour entrer dans cet esprit de pauvreté évangélique il est utile de reconnaître que dans la prospérité économique, le risque est grand de se faire illusion sur son indigence spirituelle (Ap. 3,17); de toute façon, il convient d'user de ce monde comme si l'on n'en usait pas véritablement, « car elle passe la figure de ce monde » (1 Co. 7,31). Les possessions matérielles ne sont d'ailleurs qu'un des objets du renoncement total auquel il faut consentir pour être disciple de Jésus (Lc. 14,26+33). Avoir une âme de pauvre, c'est prendre conscience de sa misère personnelle sur le plan religieux et de son besoin du secours de Dieu. L'évangéliste Luc a bien illustré cette attitude spirituelle dans la parabole de la prière du pharisien et du publicain (18,9-14) : il présente le pharisien confiant en sa propre justice par ses œuvres, alors que le publicain reconnaît humblement sa condition de pécheur : Jésus déclare « celui-ci redescendit chez-lui justifié, et non l'autre » (18,14). Les disciples de Jésus qui éprouvent ce sentiment d'indigence et de faiblesse, se rapprochent de l'attitude d'esprit des petits enfants quant au Royaume de Dieu (18,15-17; Mt. 19,13-24).

Le disciple de Jésus et la pauvreté effective.

L'accent que Jésus met sur la pauvreté spirituelle ne doit pas faire oublier la valeur indispensable de la pauvreté effective, celle-ci étant le signe du détachement intérieur. Cette pauvreté matérielle est bonne quand elle est inspirée par la confiance filiale en Dieu, dans le désir de suivre Jésus, tout en ayant de la générosité à l'égard du prochain. Elle permet aussi d'accueillir avec plus de liberté le don de Dieu et de se consacrer avec plus d'attention au service du Royaume de Dieu (Lc. 12,29-33).

Suivre Jésus et la pauvreté volontaire.

Si Jésus met tous ses disciples en garde contre le danger des richesses (Mt. 6,19-20; Lc. 8,14), à ceux et celles qui veulent le suivre de plus près, il demande d'embrasser la pauvreté effective

(Lc. 12,33; Mc. 10,17-31). A celui qui veut suivre Jésus qui, pour nous s'est fait pauvre, il lui demande le détachement total de tout : le renoncement aux richesses, à la sécurité et même l'abandon des siens (Mt. 8,19-22; 10,37; 19,16-22).

Le service chrétien des pauvres.

Au regard de Dieu comme au regard humain, la pauvreté matérielle s'avère une condition inhumaine, c'est pourquoi l'Évangile a les mêmes exigences de justice sociale que proclamaient les prophètes (Mt. 23,23; Jc. 5,4-5). Les riches ont ici-bas d'impérieux devoirs à l'égard des pauvres, ils seront associés à leur bonheur à condition de les accueillir à l'exemple du Seigneur Jésus (Lc. 14,13-14+21). Bien plus, le service des pauvres est désormais une expression de notre amour pour Jésus, c'est vraiment lui que nous secourons en eux jusqu'à son retour glorieux (Mt. 25,34-46; 26,11; 1 Jn. 3,17).

De l'enseignement des prophètes à celui de Jésus, la Bible nous sensibilise à la souffrance des pauvres. Il y a une pauvreté spirituelle qui est ouverture au don de Dieu dans la foi confiante et l'humilité patiente (Lc. 9,23; 22,26-27). De cette pauvreté d'âme, la pauvreté effective reste assurément un chemin privilégié.

Les dispositions intérieures qui façonnent un cœur de pauvre.

Tout chrétien qui veut pratiquer le détachement ou renoncement évangélique doit apprendre à renoncer à lui-même, à tout quitter en vue de l'avènement du Royaume de Dieu, à s'abandonner avec confiance et humilité à Jésus qui, « Lui s'est fait le serviteur des pauvres pour les enrichir de sa pauvreté » (2 Co. 8,9). Et voici comment y parvenir :

- par la « maîtrise de soi » (Ac. 24,25; Ga. 5,22-23; Jc. 3,2-12)
- par la pratique de la « tempérance » (Ga. 5,23; 2 Pi. 1,6)
- par la « retenue, modération » (Héb. 13,5-6; 1 Pi. 4,7)
- par la « sobriété » en tout (1 Th.5,6; 1 Pi. 1,13; 5,8; Tit. 2,12)

Voici quelques aphorismes d'auteurs de la Tradition chrétienne. Cf. Jean Dorcase, *Dictionnaire des citations chrétiennes*, Centurion/Levain, 1988.

« Alors que l'amour me force à aimer Dieu, le détachement force Dieu à m'aimer. Car le lieu propre de Dieu est l'unité et la pureté, ce que produit le détachement ». (Maître Eckhart)

« Qu'importe que l'oiseau soit attaché par un fil mince ou par un gros lien! Pour fin que soit le fil, l'oiseau y demeurera attaché comme au gros lien, tant qu'il ne le brisera pas pour voler. Ainsi en est-il de l'âme qui s'est liée à quelque chose : avec toutes ses vertus, elle ne parviendra jamais à la liberté de l'union divine » (Jean de la Croix)

Suite à la page 13



Désir et détachement

LA VOIX DU CENTRE PROPOSE DE FAIRE CE NUMÉRO SUR le thème du détachement. Cette proposition est séduisante, par l'opportunité qu'elle offre d'une réflexion sur ce que Patanjali nomme les « afflictions » et sur la diffusion du Yoga en Occident. Elle permet surtout de situer le détachement dans une démarche de croissance spirituelle, de clarifier certains concepts, et enfin de réhabiliter le désir, trop souvent perçu comme quelque chose dont il faut se méfier. C'est avec beaucoup de prudence et d'hésitation que je propose cet article sur le désir et le détachement. D'une part parce que je n'ai qu'une connaissance bien limitée des Yoga-sûtra, même si j'ai beaucoup d'admiration pour leur richesse, d'autre part parce qu'il est possible que certains concepts ne soient pas assez approfondis. Je soumetts tout de même ces réflexions, qui s'inscrivent dans une recherche de vérité, avec l'espoir de susciter des échanges, qui puissent faire croître sur la voie du yoga.

Importance du détachement

Le mouvement de la vie exige de constamment se détacher. Du sein maternel d'abord, du poupon ensuite, puis de l'enfant, de l'adolescent, du jeune adulte, de l'adulte mature physiquement, du déclin du corps physique et en définitive de son extinction. Cette série de transformations successives est une loi implacable de la vie, imposée à tous les vivants, qu'il vaut toujours mieux accepter que percevoir comme une contrariété. Peu d'humains néanmoins tirent les leçons de ce passage inexorable du temps, qui exige de sans cesse couper des liens pour faire place, accueillir et s'adapter à ce qui devient.

Quand le moment vécu est indésirable et douloureux, tout être humain accepte joyeusement de s'en détacher, et plus encore si le futur est sûr et rempli d'espoir. Le détachement fonctionne alors en communion avec le désir de bien-être profondément enfoui en tout vivant. Il devient beaucoup plus difficile cependant, si l'instant est heureux et l'avenir incertain, car alors il s'oppose au désir très positif de garder ses acquis sécurisants. Selon ses conditionnements et sa vision du monde, un obstacle à ses désirs éveille un sentiment d'injustice, d'impuissance ou d'accablement, génère de la colère, de la tristesse ou du refus, crée une nostalgie du passé et un durcissement face au présent. Humainement parlant, tout événement non désiré est perçu comme une contrariété. Le spirituel le transforme en exercice de croissance.

Pour lui, une telle transformation, qui exige d'accepter l'indésirable et non voulu et de se détacher de ce qui était souhaité, est en quelque sorte un apprentissage du mourir, qui puise son intérêt

dans le désir d'être plus libre. Quel que soit le niveau spirituel atteint, tant et aussi longtemps qu'une personne saine ne perçoit pas ce qu'elle gagne à lâcher prise, elle refuse de se détacher. À moins d'y être obligée, et Dieu sait que la vie bouscule parfois et conduit dans des chemins d'aversion. Face à l'indésirable imposé, la réaction initiale de rejet ne sera dépassée, qu'avec la perspective d'un gain. Le détachement prend alors racine et est porté par un désir de mieux vivre. D'où l'importance de toujours donner un sens à une souffrance, car comme le dit Malraux : « une souffrance qui n'a pas de sens est une souffrance absurde ».

Refuser de se détacher équivaut à sortir du mouvement de la vie. L'accepter veut dire s'y insérer. Cette insertion permet à l'être de croître en soi. Cet être, c'est d'abord l'ego, constitué du mental et de ses « fluctuations », identifié au corps et à tout ce qui le distingue des autres, attaché à ses avoirs, habité de conditionnements, d'automatismes et de réactions émotives face aux événements. Un ego, qui doit constamment composer avec ses valeurs, ses interdits, ses instincts et la réalité. C'est avec et par cette conscience du « je », que l'être en croissance naît, mûrit, puis s'éteint consciemment, pour renaître progressivement plus libre. Devenir plus libre veut dire devenir plus spirituel. Parce que moins emprisonné dans l'ego et ses filets, la « conscience-témoin » émerge, en même temps que se libère et se manifeste le divin en soi, c'est-à-dire l'Être intérieur qui unit tous les êtres. Devenu sensible à Sa présence et ayant acquis une confiance assez solide pour se laisser totalement guidé par Lui, l'être unifié n'a qu'un seul désir, devenir instrument docile à Sa manifestation en lui et dans le monde.

Importance du désir dans le détachement

Ces considérations, sur l'importance du détachement conscient dans la croissance spirituelle et de l'intégration pleine et entière de tout ce qui est par l'acceptation, font voir combien le détachement fonctionne étroitement avec le désir. Sans attaches, on ne peut parler de détachement comme tel. C'est le désir de garder le bon et le sécurisant qui rend difficile de se détacher, mais c'est aussi le désir d'un plus qui le rend possible. Tout comme la naissance précède la mort¹, le désir est un prérequis au détachement conscient et librement accepté. Le désir est à l'origine de la vie. Il est de plus en plus admis en psychologie qu'à la naissance, pour que l'enfant vive, il ne faut pas seulement le désir des parents et des soins adéquats, mais aussi la collaboration de l'enfant s'exprimant dans son désir de vivre. C'est le même désir de vivre, qui fait renaître et repartir, à chacune des nombreuses pertes qui parsèment l'existence.

Il en est de même sur le chemin spirituel, où le mot vie ne s'oppose pas à mort, mais inclut des naissances et des morts successives. La vie y est une suite de recommencements, se poursuivant dans une croissance qui, si elle est menée dans la conscience et la liberté, amène à la maturité du détachement serein.



Haro sur la condition humaine

Ce qui précède fait voir qu'en *vinijoga*, comme en d'autres approches de spiritualité, on parle trop vite du détachement et pas assez du désir, considéré comme dangereux, même s'il lui est antérieur et le rend possible. Dans la foulée de saint Paul, un spécialiste de la tradition juive qui a élaboré le premier sur les enseignements du Christ et leur a donné une orientation, la tradition judéo-chrétienne a toujours considéré la nature humaine comme pécheresse, donc fondamentalement faible et orientée



vers le mal. Une telle vision a rendu méfiant face à tout ce qui émane d'elle, et particulièrement le désir. Dans la religion hindoue et chez les bouddhistes, on qualifie la condition humaine avec des mots comme «aveuglement», «ignorance», «illusion», «sommeil». Pour s'éveiller et aller vers la lumière, il faut donc se détacher de ce peu désirable état d'humain, qui ne peut offrir comme appâts, que des leurres et des mirages. Dans

les religions qui adhèrent au fatalisme, il est enseigné une seule stratégie pour être heureux : le détachement de ses propres désirs et la soumission face à l'être puissant qui tire les ficelles. Chez Patanjali, l'ego, au même titre que l'ignorance et les attachements au plaisir, à la souffrance et à l'existence, sont nommés « afflictions », que des commentateurs des Yoga-sûtra qualifient « d'indésirables », de « véritables fléaux, pulsions véhémentes et obscures », de « pulsions nuisibles », car « causes de la souffrance ».²

Affliction dit le Larousse, vient du latin *affligere*, abattre, et signifie un « grand chagrin, une douleur profonde ». Le terme n'offre guère de choix sur la direction à suivre : quelque chose de mauvais qu'il faut supprimer. Pour convaincre de la justesse de cette orientation, certaines conséquences néfastes de leur présence chez l'humain sont énumérées. Pour n'en citer que quelques-unes : égocentrisme, égoïsme, vanité, arrogance, haine, rancœur, comportements passionnés, narcissiques, exaltés, avides, obsessionnels, malveillants, parfois même violents.

Après avoir qualifiées les afflictions de « pulsions nuisibles », Bouanchaud écrit au commentaire de l'aphorisme II, 3 : « En fait, chacune de ces pulsions naturelles, bonne en soi, (la conscience

du « je », la passion, la répulsion, la peur) devient un poison lorsqu'elle se manifeste à tort, soit par excès, soit en se trompant d'objet, soit au mauvais moment ». Il est rafraîchissant d'entendre, que ces pulsions sont « naturelles » et « bonnes en soi »... Alors pourquoi la transmission occidentale des Yoga-sûtra continue-t-elle de les nommer,

« affliction », sans nuancer le terme?... Est-ce bien utile de considérer comme une « affliction », la personne humaine et sa conscience du «je»?... Quels sont les avantages de considérer comme indésirables, des pulsions avec lesquelles l'être humain doit composer toute sa vie, et de ne mettre l'accent que sur leur côté négatif, leur côté obstacle et résistance à la transformation intérieure?... Il y a pourtant quelque chose d'admirable dans le fait qu'avec cette conscience et malgré la présence de nombreux conditionnements, la personne humaine, stimulée par un profond désir de bonheur enfoui dans son cœur, amorce sa démarche vers l'Être.

Le détachement, une proposition séduisante.

Parler de détachement et même d'abattre l'ego et les autres est séduisant pour plusieurs raisons. Cette proposition fait partie de la riche philosophie du yoga, ce qui la rend très crédible. Cette discipline corporelle consciente, intériorisante, pragmatique, apaisante autant pour le corps que pour le psychisme, et dont la puissance ne fait aucun doute, vient combler ce qui manque à l'Occident, trop axé sur la performance, la productivité et l'extériorisation. Les personnes qui viennent au yoga sont d'autant plus réceptives à sa philosophie, qu'elles sont plus ou moins conscientes que les enseignements et les valeurs proposés par la culture occidentale ne leur assurent pas le bonheur. Elles voient à quels abus conduisent la culture du moi, la poursuite sans éthique de la connaissance, de la maîtrise de l'univers et de la recherche des plaisirs sous toutes ses formes.³ De même que le pendule, repart du côté opposé, lorsqu'il atteint l'extrémité d'un côté, ainsi des comportements humains. La déception de l'occidental face à la survalorisation de l'ego et de ses fruits crée un terrain très fertile à la solution de l'abattre.

Cette solution de le supprimer par le détachement plaît à l'ego, qu'elle vient servir de multiples façons. En le flattant très subtilement sur le niveau de spiritualité atteint. En lui évitant la nécessité, exigeante parfois, de l'affrontement avec des personnes aimées. En le protégeant de la souffrance d'un désir légitime qui ne trouve pas satisfaction, même après avoir été clairement exprimé ou avoir fait courageusement ce qu'il faut. En le laissant ignorant de certains désirs, et ainsi en lui évitant de faire des choix déchirants. La réponse invariable de certaines personnes : «ça me dérange pas », quand on leur demande leur choix, peut très bien exprimer un véritable détachement et une grande souplesse d'adaptation, mais aussi être le mécanisme de protection adopté par l'enfant en soi, qui ne veut plus vivre la souffrance de ne pas être entendu dans ses désirs. C'est d'ailleurs souvent une peur, et donc une aversion, l'envers d'un désir, qui les réprime. Peur de s'affirmer, de déranger, d'être jugé, de ne pas être aimé, de trop souffrir, de faire mal ou de se faire mal, de faire une erreur et même la peur

de recevoir. Peur de leur intensité et de leurs conséquences, peur de ne pouvoir les harmoniser, s'ils s'opposent à d'autres désirs et obligent à des choix....

Inconvénients de parler d'afflictions

L'invitation à se détacher de l'ego et des autres, sous prétexte qu'ils sont des afflictions, est malsaine, car elle suggère d'évacuer le bébé avec l'eau du bain. Cette présentation négative crée une confusion entre d'un côté, ce qui fait obstacle au mouvement de la vie, le côté affligeant de la nature humaine, et de l'autre, le puissant instinct de survie, la saine pulsion de vie, qui s'expriment chez l'être humain par une recherche tâtonnante d'un bonheur durable, à travers et avec l'ego, par des désirs, des aversions, des attachements. Une telle confusion rend méfiant face à tout ce qui est jugé trop humain. Même les désirs si stimulants et qui font vivre, les aversions qui protègent du dangereux et du nuisible, et les attachements qui créent des liens, assurent la continuité, donnent des assises et la confiance nécessaire pour aller plus loin.

En plus d'empêcher l'acceptation totale de sa condition humaine, à la fois fragile et puissante dans son incarnation, présenter l'ego, les désirs et les autres comme quelque chose d'affligeant, dont il faut se détacher à tout prix, soulève d'autres obstacles inutiles. Par exemple, renforcer l'image négative qu'une personne perçoit d'elle-même; mettre l'accent sur l'aversion dont il faut s'éloigner, plutôt que sur le désirable qui attire et stimule; empêcher un enseignant, par peur de nourrir l'ego, de valoriser un élève qui aurait bien besoin de restaurer une image de soi, fortement abîmée par toutes sortes d'influences et d'expériences. Un tel départ est malsain, car d'une part il est négatif, et d'autre part il crée une division, tout le contraire du yoga, entre des conditionnements extrêmement puissants, qui influencent depuis l'enfance, et qui sont renforcés quotidiennement de mille façons, et ce que Patanjali enseigne d'intellectuellement séduisant. La progression vers la liberté intérieure ne peut sortir vainqueur d'un tel déchirement, car dans un combat entre le cœur et la raison, entre l'inconscient et le conscient, c'est toujours le côté affectif et inconscient qui l'emporte.

Il serait de beaucoup préférable, me semble-t-il, de mettre l'accent sur le désir de bien-être qui habite toute personne, de le nourrir, comme le fait si bien une séance de *vinijoga*, de s'aimer et de s'accueillir à tous les niveaux de son être, et de miser ensuite sur le désir de connaissance et de vérité présent en chacun de nous. En somme, de mettre en sourdine le côté affligeant des « afflictions » (sic), et de faire confiance à la puissance de l'approche *vinijoga*, pour que le pratiquant reconnaisse, quand viendra le moment, ce qui fait obstacle à sa croissance vers l'Être et s'en détache.

Adaptation occidentale de la tradition du yoga

Accueillir la conscience du « je », les passions, les aversions et les attachements, comme de riches potentialités de sa condition humaine, nuancer le terme « affliction » ou le remplacer par un autre terme, ne seraient-ils pas une façon d'adapter le yoga à l'Occident ? Cette invitation, formulée par Desikachar et que

Claude Maréchal rappelle souvent, ne concerne pas seulement les postures à ajuster au mode de vie occidental. Elle concerne aussi la diffusion du yoga et la vision du monde qui anime le pratiquant. Parler de conditionnement par exemple, un terme opérationnel, plutôt que d'affliction, qui véhicule un jugement, tiendrait compte des études relativement récentes de la psychanalyse et de la psychologie sur le psychisme et les comportements humains. Ce regard nouveau sur les « afflictions », sans rien enlever à la sagesse des Yoga-sûtra et à la puissance du yoga, serait plus respectueux du pratiquant occidental, qui ne tient pas à dissoudre son ego, comme le préconise l'approche orientale, mais veut vivre apaisé et en harmonie.

L'ego et l'hindouisme

L'abolition de l'ego et de tout ce qui le concerne a un sens dans la religion hindoue, où le modèle spirituel par excellence est le « renonçant » et l'objectif à atteindre : se dissoudre pour fusionner avec l'Être.⁴ N'oublions pas que Patanjali fait une synthèse géniale d'une tradition qui s'est transmise, de siècle en siècle, en milieu très fermé, par des maîtres hindous ou bouddhistes à des disciples, ayant choisi de se retirer du monde, mus par la passionnante recherche de l'ultime vérité. En ce milieu protégé et peu soumis aux influences extérieures, la suite des jours y était réglée avec une admirable organisation. Tous poursuivaient le même objectif : de l'Être, retour en la source (Y.S. I, 3), et adoptaient le chemin privilégié du détachement, qui allait jusqu'au renoncement suprême, celui de son ego, c'est-à-dire de sa volonté propre. Dans ce contexte culturel et religieux, il n'est probablement jamais venu à l'esprit de personne, de présenter les « afflictions » sous deux angles comme pour les fluctuations de l'esprit : affligeantes/non affligeantes.

L'ego et la culture occidentale.

Les conditions sont bien différentes en Occident, où le pratiquant vient au yoga, non pas pour se détacher du monde et s'en retirer, mais au contraire rempli d'un désir de se renforcer pour mieux s'y insérer. Ce pratiquant, sur-stimulé à tous les niveaux de sa personne, vit dans une civilisation d'abondance, où les besoins et les désirs de bien-être sont exacerbés, valorisés et éveillés sans cesse par un battage médiatique, qui répète et répète que le bonheur se situe dans des possessions. Son milieu de vie est rempli de personnes avec des valeurs et des intérêts très divergents, et même malveillantes parfois, auprès de qui il serait imprudent de renoncer à ses mécanismes de protection. Il est préoccupé de ses tâches multiples, de ses engagements « attachants » (dans les deux sens) et très souvent de ses fins de mois qui viennent trop vite. Désireux de bien-être et rébarbatif à toute souffrance, le yoga vient répondre à son désir de mieux vivre et à son besoin de résister aux multiples agressions, dont son corps et son psychisme subissent les assauts.

De plus ce pratiquant, qu'il le veuille ou non, est imprégné d'une culture chrétienne qui, depuis deux mille ans, présente la personne humaine comme la « gloire de Dieu », et l'invite à exploiter ses talents pour parfaire l'œuvre du Créateur. De mille façons d'ailleurs,

il bénéficie des fruits de l'exploration scientifique et de la maîtrise technique de l'univers, grâce auxquelles il connaît le confort, prévient et guérit nombre de maladies autrefois incurables, apaise bien des douleurs qui jadis laissaient impuissant, donne confiance dans les pouvoirs humains, et malheureusement aussi gonfle son ego et l'éloigne de son être. S'il est chrétien, on lui a transmis les enseignements du Christ, qui disent que Dieu est un Père bienveillant, à qui il est bon d'exprimer ses désirs. « Demandez, vous obtiendrez; cherchez, vous trouverez, frappez, la porte vous sera ouverte. Celui qui demande, reçoit; celui qui cherche, trouve et pour celui qui frappe, la porte s'ouvre » (Luc, 2, 7-8). Ce Père demande la contribution de chacun de ses enfants pour « que son règne vienne ». Il invite à être très actif dans la reconnaissance et l'exploitation consciente de ses talents, plutôt que leur enfouissement, (Matthieu, 25, 14-30), et à identifier ses désirs pour les réaliser ou s'en détacher.

Ce contemporain vit dans une culture qui valorise le moi. Elle considère ratée, une éducation qui étoufferait chez l'enfant son désir très positif de s'affirmer, de faire ses propres choix, de mettre ses couleurs propres dans la vie. Elle voit comme un signe de santé d'avoir des désirs qui propulsent vers l'avant, des aversions à l'égard de ce qui peut faire mal et détruire et des attachements qui rassurent. Universellement, l'adulte mature est celui qui sait ce qu'il veut, développe ses habiletés, se réalise dans son travail, connaît ses droits et ses devoirs et est capable de les défendre et de les assumer. Et d'ailleurs, des conditions de vie qui favorisent la croissance physique, affective, intellectuelle, et spirituelle sont des droits maintenant reconnus internationalement.

Pour compléter ces réflexions, à ces considérations d'ordre général, ajoutons notre propre expérience personnelle. Rappelons nous la vitalité vécus à certains moments de notre vie, où nous étions stimulés par un projet qui donnait le goût de vivre, même s'il était exigeant et obligeait à renoncer à bien des choses. Ou encore revivons le plaisir d'une rencontre avec une personne de nos connaissances, qui travaille passionnément à réaliser ses désirs, dans le respect d'elle-même, des autres et de son environnement. Après de telles évocations, est-il encore possible de voir une partie importante de ce que nous ne sommes en tant que personne, comme une affliction à abattre?

Sortir de l'ignorance, c'est faire des choix plus éclairés.

Si ces réflexions ont du sens, la passionnante et exigeante recherche de la vérité invite à revoir les enseignements reçus, non pas pour les déprécier, mais plutôt pour oser les remettre en question. N'oublions pas que l'ignorance, nommée très justement en premier dans l'énumération des afflictions, n'est pas une simple « absence de connaissances », ni même un savoir incomplet, ce peut être aussi la conviction fautive d'être dans le vrai, due à une perception erronée. Sortir de l'ignorance ici voudrait dire reconnaître que ce n'est ni la conscience du « je », ni les désirs, ni les aversions, ni les attachements, qui sont des afflictions, mais l'usage qu'on en fait.

Se détacher ne veut donc pas dire se couper de son ego, ne rien ressentir, n'avoir aucun attachement, ni aucune passion.

Se détacher veut dire acquérir un maximum de liberté au sein de ses dépendances. Pour y arriver, il est nécessaire de devenir chaque jour plus conscient de ses choix, pour valoriser ce qui est favorable à la croissance de l'être et se détacher progressivement de ce qui est nocif. On pourra nommer cette dernière catégorie, « afflictions », si on veut, mais en étant bien conscients que c'est le choix fait dans l'ignorance qui est affligeant, pas la pulsion « naturelle et bonne en soi », qui a conduit à ce choix. Et encore, peut-on encore parler de choix affligeant, si l'expérience offre l'opportunité d'en faire un plus éclairé?

Effacement plutôt que dissolution

Ces interrogations et ces réflexions, faut-il le redire, ne veulent en rien diminuer la richesse et la vérité des yogas sutra. Desikachar lui-même parle couramment d'afflictions, mais prend soin de nuancer, quand il écrit dans son commentaire de l'aphorisme, II, 7 : « il me semble important de le rappeler ou de le préciser : l'action, les désirs et les satisfactions qui s'insèrent dans le cadre du dharma ne font pas partie des klesha »⁵. Voir autrement ce que Patanjali nomme afflictions ne modifie en rien le but de la grande transformation proposée par le yoga et ne fait rien perdre de sa puissance à son approche expérientielle et corporelle consciente. Sauf que l'extinction de l'ego et des autres ne signifie plus leur totale dissolution, mais plutôt leur effacement et leur maîtrise, suite à un travail intensif pour les éroder et en définitive les déconditionner.

Nous avons tous expérimenté que la satisfaction des désirs ne rend pas définitivement heureux. Combien de fois ne nous sommes nous pas dit : « quand je serai en vacances, quand les enfants seront grands, quand j'aurai ma maison, quand j'aurai maigri, quand j'aurai rencontré l'homme ou la femme de ma vie, quand j'aurai un emploi stable... » Chacun de nous a expérimenté qu'une fois obtenu l'objet désiré et passée la courte période d'euphorie qui accompagne son obtention, un autre désir se lève qui engage dans une nouvelle poursuite. Force est de conclure que ce ne sont pas les désirs réalisés qui donnent le bonheur, mais leur poursuite incessante qui fait vivre et rend heureux. Il en sera ainsi toute la vie car, fondamentalement, l'être humain est désir. Il aspire à plus, toujours plus, ...à l'infini.

C'est pourquoi, il sera toujours important de reconnaître ses désirs, avant d'entrer trop vite dans le détachement. Ce qui faisait dire à Claude Maréchal au cours d'une récente formation : « Il faut se méfier de l'attachement au détachement ». Reconnaître ses désirs, dans le sens d'identifier leurs présences et leurs formes en soi, c'est leur permettre d'exister en plein jour. C'est les sortir du ghetto dans lequel l'éducation, les valeurs transmises, les peurs, les échecs répétés les ont refoulés. Il sont nombreux les désirs réprimés, censurés, interdits, menaçants, présents en chacun de nous.

On connaît la force d'un groupuscule à qui on interdit droit de



Claude Maréchal

cité. Il s'agit dans la clandestinité, déjoue le pouvoir en place, recrute en cachette, rendant plus difficile de le traquer. Il en est de même pour les désirs. Pour faire comprendre le fonctionnement du refoulé, Freud utilise la comparaison de l'indiscipliné dans une salle de conférence, qui parle fort, interrompt à tout moment, fait tout haut ses commentaires, en somme empêche d'entendre le conférencier. On le sort de la salle et on barre les portes pour l'empêcher de revenir. Le soulagement est de courte durée, car s'il est vrai que l'intrus est moins perturbant, n'empêche plus le conférencier de s'exprimer et d'être entendu, il perturbe encore en continuant à frapper à la porte et à hurler à l'injustice.

L'expérience clinique et la propre observation de soi révèlent que les désirs non reconnus et réprimés, restent toujours vivants, mobilisent une grande somme d'énergie, et s'expriment le plus souvent en prenant une voie détournée. « Ce que vous niez d'un côté, s'exprimera d'un autre et ce qui ne s'exprimera pas à visage découvert s'exprimera à visage mensonger », écrit Arnaud Desjardins. On favorisera de beaucoup la démarche vers l'être, si on aide le pratiquant en yoga à s'accueillir et à observer ses agir, ses désirs, ses peurs et ses attachement pour les transformer et les éteindre. Cette tâche d'érosion progressive de ses servitudes concentrera les énergies dispersées et les orientera beaucoup plus sûrement vers la seule source qui peut combler tous les désirs, que le détachement, le mépris ou le rejet. Une telle stratégie fait progresser dans la connaissance de soi, - en yoga on dira sort petit à petit de l'ignorance, la source de tous les maux, comme le souligne Patanjali, - et rend de plus en plus conscient que le désir d'être, la pulsion d'être, passe par la conscience du « je », mais ne trouvera son plein épanouissement que par l'effacement de l'ego et la croissance de la conscience-témoin.

Accepter ce qui est restera toujours une vérité fondement, qu'il importe de mettre en pratique en tout temps et en tous lieux, et plus particulièrement sur une voie spirituelle. Cette acceptation consiste ici à rendre grâce de sa condition humaine et à prendre appui sur la pédagogie naturelle et si saine du désir humain, ce processus inné de rejet de la souffrance et d'aspiration au bonheur, qui lance, désir après désir, de détachement en détachement, à la recherche d'un bonheur sans nuage, d'un état qui marquerait la fin de toutes souffrances, dans des conditions de béatitude, de vie éternelle, de *nirvana*.

Les désirs facilitant le détachement.

On a vu dans un article précédent : Vitalité du débutant en yoga, que l'entrée dans cette voie de connaissance suppose, chez une personne éveillée et responsable, à la fois la reconnaissance d'une limite et le désir de développer un pouvoir permettant de dépasser cette limite. Ce désir, accompagné de l'espoir qui met en marche, stimule et rend possible le détachement du connu pour faire de timides premiers pas dans l'inconnu. En début de démarche, et pendant longtemps, me semble t'il, seulement deux détachements peuvent être présentés au pratiquant, parce qu'ils fonctionnent en cohésion avec le désir d'efficacité et de performance, si cher à l'occidental. Le détachement des résultats d'abord. Parce que l'abandon des résultats apparaît

avec évidence comme avantageux, - cette stratégie concentre sur l'action à faire plutôt que de projeter dans l'avenir, - comme logique, - que faire de plus, une fois qu'a été fait tout ce qui est en son pouvoir? - et comme apaisant : « pour le moment tout ce qui est perçu comme possible a été fait, je fais confiance désormais et je me dépose entre les mains de Dieu, de la vie, de la providence, de mon maître intérieur », ou tout autre appellation porteuse de sens. Le deuxième détachement est le retrait des sens, car il évite la dispersion des énergies et est facilement compréhensible et attrayant, si on fait référence à l'énergie formidable du laser, rendue possible par la concentration des rayons d'un faisceau lumineux.

Ce n'est que plus tard, au fur et à mesure qu'il se renforcera et se purifiera, grâce à une pratique régulière avec l'esprit *vinijoga*, que le pratiquant saisira les avantages du détachement comme tel dans sa croissance spirituelle. Lorsqu'il entendra par divers signes l'écho d'une autre dimension capable de combler tous ses désirs. Qu'il verra avec clarté comment son ego, déchiré entre des désirs, des aversions et des attachements multiples et trop ancré dans un mental qui fixe et analyse, est un obstacle à la croissance de son être. C'est alors qu'il acceptera de prendre de la distance face à son ego, cette composante importante de son humanité, qu'il arrêtera de s'identifier à son corps et à son mental, et poursuivra avec enthousiasme ses efforts, pour s'élever au dessus du monde des instincts, et faire régner dans sa tête et dans son cœur un seul désir : devenir en tout temps et partout témoin de l'Amour auprès de ses frères et sœurs.

Suite au prochain numéro, qui aura pour titre : Désir, discipline et détachement.

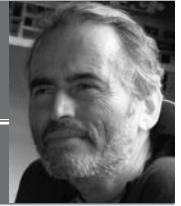
¹ Notons en passant, que toutes les techniques de pranayama ne commencent pas par une expiration, mais par une inspiration.

² Le manque de temps et d'autres intérêts plus pressants ne m'ont pas permis de faire un inventaire exhaustif de tous les commentateurs. Je réfère ici essentiellement aux commentaires de Claude Maréchal, à partir des notes dactylographiées remises lors de ma formation avec ETY, et au livre de Bernard Bouanchaud, « *Miroir* ». Agamat (1995). Il serait intéressant que quelqu'un d'autre fasse cet inventaire qui pourrait renforcer ou atténuer mes propos et les fasse connaître, toujours dans un souci d'exactitude et de respect de la vérité.

³ On sait à quels abus a mené cette exploitation. L'organisation des Nations Unis a présenté une étude en 2005, qui démontre, avec l'aide de centaines de scientifiques en provenance de tous les pays du monde, que la planète est malade de l'homme. 13 de ses 26 éco systèmes (ressources de la mer, air, eau potable, forêt, etc) sont en danger presque irréversible. Il ne faut pas tirer de ces conclusions inquiétantes la preuve qu'écouter ses désirs est dangereux, mais plutôt y puiser la motivation pour les discipliner.

⁴ « 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 Purusa / (l'être divin) lumineux qui est plus haut que le plus haut » *Mundaka Upanisad, III, 2, 8*. Upanisad présenté par Jean-Christophe Demariaux en grosses lettres sanscrites et en français, à la première page de son livre « *Pour comprendre l'Hindouisme* » (éditions du cerf, Novalis, (1995).

⁵ *Commentaires des Yoga-sûtra* II, 7. *Vinijoga*, no 51, septembre 1996, p. 45



Le yoga dans la vie quotidienne (Seconde partie)

Comme nous l'avons vu dans la première partie de cet article, la première clé qu'offre le yoga dans le quotidien, c'est de développer l'attention et la présence. Et cela demande du temps.

UNE AUTRE PROPOSITION DU YOGA QUI EST PLUS facile à transposer dans le quotidien est un **acte de nature purificatrice**. Prenons l'exemple d'une pièce : si personne ne fait le ménage, quand on y arrive, on n'osera pas marcher pieds nus, on n'osera pas s'asseoir sur les chaises ou sur la table parce qu'il y a de la poussière partout. On ne se sentira pas vraiment à l'aise. De la même façon, le yoga considère que nous avons – par la nature même des choses – à nettoyer pas seulement notre appartement, pas seulement notre voiture ou nos vêtements mais aussi à nettoyer notre structure. Ce nettoyage est présenté en trois méthodes qui là aussi doivent être conjointes, une seule ne suffisant pas :

Il y a un nettoyage qui est de nature énergétique et corporel. Cette division évidemment est fictive. Il faudrait employer le terme de « structure énergie/corps/esprit » pour bien signifier que nous sommes une structure énergétique tantôt à plat, tantôt vraiment très tonique. Une structure corporelle qui est le visible, le palpable, et une structure subtile qu'on peut appeler « esprit », « *mind* » en anglais, c'est-à-dire tout ce qui se passe à l'intérieur quelque part, que l'on sent dans la tête la plupart du temps bien que cela puisse être ailleurs pour certaines personnes. Cette unité « énergie/corps/esprit » n'est divisée que pour pouvoir être compréhensible. En fait, il s'agit d'une seule réalité. C'est important de bien être conscient de cela.

Au niveau corporel nous mangeons trop, nous mangeons mal, nous n'éliminons pas assez et il y a un travail de nettoyage quotidien à faire, et c'est censé être la pratique du yoga, qui n'a pas besoin d'être très compliquée ou de comporter des postures abracadabrantes. Il faut choisir, selon les caractéristiques de l'individu et ses problèmes, des postures appropriées pour travailler plutôt sur telle zone du corps ou sur telle autre avec une respiration profonde et l'inviter (lorsque cette personne commence à être sensible à cela), à jeter un œil sur la manière dont elle s'alimente. Pas tant « qu'est-ce qu'on mange » mais « comment on mange », « combien on mange », dans un état de tranquillité ou dans un état de fébrilité... C'est la source principale de pollution au niveau corporel – si on ne tient pas compte des facteurs actuels de pollution qui sont nouveaux car



à l'époque de Patanjali, il n'y avait pas de voitures, pas d'usines, pas de pétroliers, ni aucun de ces facteurs de pollution auxquels nous devons faire face avec le même organisme quasiment, qui n'a pas pu muter et s'adapter en si peu de temps à des conditions si différentes.

Le yoga appelle ces aspects « *tapas* » qui veut dire « se cuire » mais pas dans le sens « jeter un homard dans l'eau ». Il y a l'idée de cuire « à petit feu », distiller de façon à ce que le corps reste le plus possible libre de toxines, que les organes d'épuration fonctionnent le mieux possible. Cela a donné lieu d'ailleurs à des travers dans le yoga parce qu'il y a des écoles de yoga et des techniques qui mettent tellement l'accent là-dessus que cela devient obsessionnel : on rentre à nouveau dans une idée fixe et on sort du yoga de ce fait.

Le deuxième travail de nettoyage, c'est au niveau de la relation à soi. Le terme en sanskrit est « *svādhyāya* » qui veut dire « une étude de soi ». Ce n'est pas une étude intellectuelle. Je préfère utiliser le terme d'« accouchement » parce que c'est davantage un accouchement qu'une étude qui consisterait d'essayer de comprendre. Il s'agit d'accoucher de notre vraie manière d'être par rapport à tout ce qui a pu être amené de l'extérieur. Alors, est-ce qu'il y a vraiment quelque chose qui nous appartient en propre? Hélas non : nous sommes faits d'influence mais nous en avons digéré beaucoup sans même en être conscient. Il faut donc se mettre dans le quotidien pour voir comment on agit, comment on réagit et qu'est ce qui nous fait réagir.

Le troisième terme « *īshvarapranidhāna* » désigne le troisième acte de nettoyage, de purification, qui se situe au niveau de la volonté. Je ne sais pas si vous avez remarqué dans notre vie, si vous voulez vraiment quelque chose très fort, souvent vous créez des tensions qui vous empêchent d'aller dans la direction que vous souhaitez. Vous bloquez. Il y a une contradiction entre « vouloir » et « être détendu ». Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas vouloir du tout mais qu'il y a une manière de vouloir qui inhibe et une manière de vouloir qui est juste comme une demande : on aimerait bien aller dans cette direction et on se donne les moyens d'y aller mais en restant dans la détente intérieure. On ne serre pas les dents sur un seul objectif.

Trop souvent, nous avons un mauvais rapport à la vie et cela crée

des tensions au niveau du corps. Le corps est victime de tensions qui viennent de l'esprit. C'est pour cela que la plus grande partie du texte du Yoga-sûtra est consacrée à l'esprit : il n'y a pas plus de trois ou quatre aphorismes relatifs au corps et de même pour la respiration.

Les grandes préoccupations du Yoga-sûtra sont : « comment fonctionne l'esprit humain? », « comment avoir accès à la dimension profonde? ». C'est un traité de psychologie qui nous invite à regarder comment nous sommes conditionnés au niveau de la pensée, comment nous pensons et comment à partir de là nous agissons.

Les conditionnements, le *karma*

Car à part les rares actes spontanés, la plupart de nos actes sont conditionnés. Je ne pense pas qu'on puisse dire que c'est la pensée qui conditionne l'action mais je pense que pensée et action nous révèlent notre conditionnement. Ce n'est pas successif : je pense d'abord et j'agis ensuite », mais c'est simultané : il peut toutefois y avoir un petit décalage dans le temps.

Par exemple, si je me dis que je vais construire une paroi dans mon appartement, bien entendu la pensée va être « j'ai besoin d'un refuge pour ne pas être sur ma compagne ou mon compagnon. Je sens que ça tiraille un peu donc j'ai besoin d'espace ». Peu importe, cette pensée là et l'action, même si elles sont décalées dans le temps, elles vont ensemble. Ce ne sont pas deux choses différentes.

Après nous avoir expliqué ces trois étapes pour purifier le corps, l'esprit et la volonté, le texte nous dit tout de suite après : « ce n'est pas facile », « ça ne va pas se passer très facilement », parce que l'esprit est très profondément conditionné par un certain nombre de facteurs. Ce serait tout à fait malhonnête de faire croire que le yoga est une solution simple. Il n'y a pas de solutions simples aux problèmes de la vie. Il faut donner vraiment tout son cœur et toute sa conscience à ce cheminement si on veut que ce sentiment de restriction, de constriction et de souffrance diminue et disparaisse éventuellement.

L'enseignement qui nous est donné indique que l'esprit est là pour nous obliger à respecter une extraordinaire tricherie. Nous sommes dupés d'une manière fondamentale par l'existence car nous faisons tous nos efforts pour survivre, alors que nous sommes destinés à mourir. Jusqu'au dernier souffle, nous allons lutter pour continuer à exister parce que nous sommes profondément conditionnés.

C'est une source constante de difficulté et de conflit. Cette duperie ou « *avidyâ* » (méconnaissance) est inscrite dans notre structure et peut être percée (percée comme on perce un abcès) au travers d'une prise de conscience qui ne se fait pas facilement en faisant seulement des postures de yoga, des respirations, ou en lisant des textes. Ce travail demande une implication profonde

qui est semble-t-il l'apanage d'un petit nombre d'individus.

Après avoir beaucoup souffert, on reçoit un gros coup sur la tête et l'on se dit : « mais ça ne va pas du tout ». Et l'on commence à chercher quelque chose qui est une réponse autre que celle de l'acquisition, du pouvoir, de l'apparence, du prestige, de tout ce qui fait la vie de beaucoup d'entre nous ou de la compréhension intellectuelle, de l'acquisition de connaissances...

« *asmitâ* »

Penser du bien des autres etc..., c'est très bien, ça fait bien, mais au fond, notre structure, notre corps refuse l'autre. Système immunitaire = tolérance zéro. Même si extérieurement on est très gentils, intérieurement c'est non. Et c'est normal, parce que si on accueille l'autre, on est dévoré, on meurt, c'est fini. Sur le plan psychique et social, c'est plus difficile parce qu'on ne peut pas rejeter maman, rejeter papa, on ne peut rejeter les frères et les soeurs (on essaie désespérément de nier les autres, on aimerait bien qu'ils ne soient pas venus...). La règle, c'est « d'abord soi ». C'est normal, c'est ce que le yoga appelle « *asmitâ* » : et c'est très difficile de se réconcilier avec cette règle.

Globalement dans toutes les sociétés, on a essayé d'amener l'être humain à voir les choses autrement mais ce n'est qu'une vue de l'esprit, un conditionnement qui a sa valeur mais si l'on y croit vraiment trop, cela nous entraîne dans des contradictions, des paradoxes. Le geste sain, c'est de reconnaître que les autres c'est très bien, mais au fond c'est « moi d'abord ». Une fois que j'ai posé les choses pour moi, j'ai peut-être la capacité d'inclure l'autre, de lui tendre la main mais seulement à ce moment là et pas avant. Tant que je n'ai pas reconnu cela, je me joue des simagrées (vouloir être un saint, dans notre tradition, c'est bien pratiqué, en Inde aussi) .

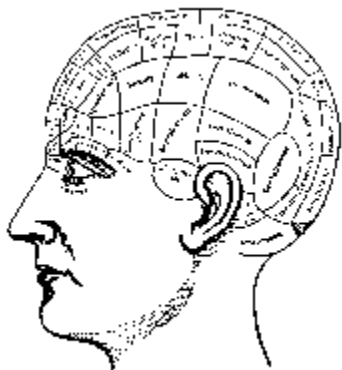
On ne peut pas essayer de le dépasser sans l'avoir reconnu. Cela ne veut pas dire non plus « être un loup pour l'homme » - enfin horrible expression car le loup est un animal très sociable, plus que l'être humain. Cela ne veut pas dire être un prédateur l'un vis-à-vis de l'autre, mais cela veut dire « ne pas se laisser marcher sur les pieds », ne pas laisser envahir son espace, ne pas se laisser détruire par politesse ou par absence d'énergie de survie. L'énergie de survie est là, et elle se manifeste par « moi avant les autres » et c'est normal.

Mode de fonctionnement pendulaire de l'esprit

Enfin, la structure de notre esprit se caractérise (toujours selon le yoga) par un mode de fonctionnement pendulaire : nous passons d'un côté à l'autre, comme un pendule, « j'aime/j'aime pas », « j'aime/j'aime pas », « j'aime/j'aime pas ». Et nous ne respectons pas ce mouvement : nous essayons de rester fixés à « j'aime » et éviter « j'aime pas », « Toi je ne t'aime pas », non ça on ne peut pas. Et quand je dis « toi je ne t'aime pas » c'est « j'aime pas les Blacks, j'aime pas les Anglais, j'aime pas la Constitution européenne, j'aime pas cette voiture, j'aime pas ce lieu ». Le mouvement

c'est d'essayer d'aller vers quelque chose que j'aime. L'esprit fonctionne comme ça sans cesse.

Et la solution, ce n'est pas de chercher à s'accrocher à ce qu'on aime et de chercher à rejeter le plus loin possible ce qu'on n'aime pas. C'est plus facile peut-être d'accepter de ne pas rester avec ce qu'on aime, mais c'est extrêmement difficile d'accepter qu'on ne peut pas rejeter ce qu'on n'aime pas et qu'on va y être confronté à un moment ou à un autre.



« *abhinivesa* »

Ce dernier point qui est difficile, c'est justement l'attraction extraordinaire de la vie à se perpétuer, à ne pas vouloir s'arrêter alors que d'une certaine façon chacun voit autour de lui tomber comme des mouches toutes les « structures » : les corps, toutes les énergies/corps/esprit. Nous savons pertinemment que notre temps est limité mais nous faisons comme si cette conférence allait durer éternellement (je ne vous le souhaite pas et à moi non plus), comme si la vie s'étendait dans des perspectives infinies. C'est ce qui fait que nous créons des plans d'épargne, des investissements à long terme, des cathédrales, sur plusieurs générations de constructeurs etc... et qui fait que la vie de l'être humain peut se prolonger au-delà de ses limites mais cela crée aussi un sentiment profond de malaise dont on est ou non conscient.

La « conscience d'être conscient » est donc un privilège de l'être humain mais c'est un énorme poids à porter. Tant que nous avons la croyance que notre structure c'est nous et rien d'autre, nous savons que nous allons disparaître et en même temps nous ne pouvons faire autrement que d'agir comme si nous n'allions pas disparaître. Ce paradoxe crée un malaise : ce n'est pas une situation de tout repos. On essaye de l'éviter. On met toute son énergie à agir de façon à l'oublier, à ne pas le regarder vraiment. C'est la racine de ce qu'on appelle le *karma*, c'est-à-dire une séquence de causes/effets qui est propre à chacun d'entre nous. Chacun a son histoire, ses parents, son éducation. Chaque individu va traverser des événements uniques. Nous sommes malgré nous dans un TGV lancé à grande vitesse vers une destination finale identique pour tous mais sur des trajectoires radicalement différentes et c'est ça qui fait la diversité de notre mode de vie.

Et la proposition que j'ai citée de « nettoyage » ne va pas fondamentalement altérer le *karma*. Il va simplement améliorer la capacité de la structure « énergie / corps / esprit à bien vivre ce voyage.

Dans notre prochain numéro, monsieur François Lorin, formateur-fondateur et membre de IFY (Institut Français de yoga) répondra à des questions sur le yoga.

La pratique du yoga et le détachement par Olylon Cassidy suite de la page 5

« Si l'on savait ce que l'on gagne à se renoncer en toutes choses! ». (Thérèse de Lisieux)

« Le détachement ne doit jamais être pratiqué pour lui-même; je ne me détache que pour m'attacher. Je lâche le mauvais, puis le moins bon pour saisir le meilleur ou le parfait ». (Henri Huvelin)

« Le détachement, ce n'est pas l'absence d'attache, c'est l'attachement à ce qui est plus grand que nous... Nous nous détachons de ce qui n'est pas pour nous unir à Celui qui est ». (Augustin Guillerand)

« Se détacher des choses avant qu'elles ne se détachent de vous ». (Serge Bonnet)

« Le cœur humain est ainsi fait : plus il se déprendra des mille objets qui l'assiègent, plus il s'attachera avec force à Dieu qu'il a choisi pour terme unique de ses affections » (Denys le Chartreux)

« Une âme qui discute avec son moi, qui s'occupe de ses sensibilités, cette âme disperse ses forces, elle n'est pas toute ordonnée à Dieu ». (Élisabeth de la Trinité)

« À chaque heure la prière, le travail ou le repos convenables, mais

le tout en Dieu ». (Roger Schutz)

« Être libre, c'est être maître de soi ». (Thomas d'Aquin)

« Briser tout lien qui ne soit pas lien avec Dieu et conquérir la liberté totale, voilà ce qui caractérise l'attitude spirituelle du chrétien ». (Giorgio Campamini)

« Chacun de nos choix implique un consentement et un détachement. Lorsque le choix sera résorbé dans la spontanéité, alors régnera la véritable liberté ». (J. Dubois)

« Le renoncement ne nous appauvrit que pour nous enrichir. Le détachement vrai, au cours de l'action est un détachement de soi et des effets de l'action, qu'on remet en bloc à la Providence ». (A.D. Sertillanges, o.p.)

« Sois attentif à l'accomplissement des œuvres, jamais à leurs fruits ». (Bhavagad Gita)

N.B. cf. *La Voix du Centre*, août 2006, p. 11-13. Je recommande la lecture de l'article de François Lorin, « Le Yoga dans la vie quotidienne » (*vairagya*). Guide préparé par Odilon CASSIDY é.c. octobre 2006.



L'attachement dé-chi-ré

« Rien de trop »

- Deuxième maxime de Delphes

Désiré ou déchiré?

L'attachement est réel, relié au désir si immédiat dans nos vies car dès notre naissance, il ne nous quitte plus, ne peut s'épuiser... Le détachement, thème considéré dans cette édition de la Voix du centre, se situe pleinement comme ferment spirituel en ce temps de Noël qui nous occupe. Ensemble et seuls, nous sommes invités à le méditer, à le mettre en lumière.

Qu'en est-il du « juste » détachement?

Nous subissons notre attachement; trop attachés, nous sommes enveloppés d'ignorance (avidya), rétrécis et nous souffrons. Dans notre société moderne et propagandiste de consommation, invités de mille et une manière à être des consommateurs effrénés, nous « manquons » toujours; le détachement nous « manque ». Pourquoi sommes-nous si attachés? Comment trouver le sens du vrai détachement?

« Le détachement qui ne se laisse troubler par rien »

- note Maître Eckhart, mystique Rhénan.

L'obstacle, c'est nous...

Appréhender le détachement dans la profondeur et l'intégration de notre réalité nous sollicite de partout. Le don y est inconditionnellement mis en pratique. Cela implique notre disponibilité, notre intérêt (samapatti), une (eka) direction constante et notre foi : la foi, souffle vital et posture de l'être. Il est exigeant, demande probité. Par « avancés » et « reculs », car il peut aussi grandir, sans exagération (le temps des Pères du désert et moines Tibétains est passé), c'est de l'intérieur, par le cœur que l'on s'éveille au détachement. Il apparaît sévère, embarrassant, pognant, dé-chi-rant dans notre attachement à soi. Eckhart dit :

« L'obstacle, c'est nous-mêmes dans les choses, la position des choses est à l'envers ».

Enfermés dans l'accomplissement, nous nous laissons souvent dormir en oubliant que l'apparence est illusoire. Se dépouiller des inutilités de notre image, ne pas en être prisonnier, dans une certaine transparence et souci de vérité, allège, libère, ouvre et génère l'espace où la liberté peut s'accomplir.

« On est libre seulement quand on est libre de soi » (Zundel)

Mais la peur, ce tyran souvent plus fort que le désir fera surgir un sentiment de perte, un « je ne sais pas ce que ce sera » ou « comment je vais devenir ».

La pensée de Patanjali

Dans le texte fondateur « le yoga sutra », perles sur fil de lumière, il me semble que toute la pensée unifiée de Patanjali « souffle » le détachement. L'unité du yoga prend appui sur celui-ci qui purifie la conscience et éveille l'esprit à la dignité de « l'Être ». Le yoga, si concerné par l'effort a donc ses exigences intérieures de détachement qui n'est pas une paix d'indifférence. Aussi, il a cette fonction unifiante entre ce que nous avons de plus profond en nous et notre vie dans le champ du quotidien. Il permet un dégagement de nos opacités, une mise en circulation plus libre de ce qui nous habite intérieurement (travail sur prana) et témoigne de notre grandeur humaine. Pensons seulement à ce temps merveilleux de la rétention à vide adéquate où nous ne demandons rien.

Mais le malheur de notre mental rebondit rapidement et nous quittons notre centre. « Accroché » à lui-même : il se « veut » tout-puissant dans ses objets, confondant désirs têtus avec besoins, passant son temps à se perdre dans ses doutes, compréhensions, son imagination, concentration, perception, passions, obsessions, PEURS etc... tous ses états. Tantôt teinté de la couleur de « rajas », il nous conduit à la servitude et nettoyé de « rajas et tamas », il nous guide vers la lumière.

Le silence du yoga : la méditation

La pratique de la méditation est un chemin. Elle rend le mental plus stable et nous recevons dans le silence de la méditation de beaux messages supports de vie ainsi que de clairs rappels de deuil. Nous apprenons alors à reconnaître l'attachement. Toutes les distractions nous révèlent notre attachement et le silence peut aider à lever le voile sur les objets ou servitudes auxquels nous sommes attachés, auxquels nous nous identifions, parfois malgré nous et qui nous font souffrir. Il nous apporte cette liberté d'être bien avec ce que nous sommes, permet d'appivoiser et approfondir la dynamique de nos désirs, fait émerger au-delà du préfabriqué de notre mental, l'être que nous sommes. Ce temps chargé de silence, de contact intérieur, de sens, devient porteur d'une dimension profondément humaine où beaucoup de nos désirs se simplifient, se dégonflent tandis que d'autres trouvent ou retrouvent leur grandeur authentique pour devenir « aspiration » de tout notre être.

En effet, dans la solitude de la méditation, Il y a une disponibilité, une générosité, un don se substituant à l'appropriation, un « donné » libérateur d'espace, de vérité, de joie et de paix. Demeurer constant dans la méditation des modifications du mental

est le début du savikalpa-samadhi. L'expérience du dépouillement répété de la méditation purifie, unifie et conduit à l'intégration de Patanjali ou au cœur de la Vie.

« lorsque le pratiquant s'est affranchi de tout attachement à l'égard du corps, et qu'il a réalisé l'âtman suprême, il fait l'expérience d'un genre de nirvikalpa-samadhi, quel que soit l'objet sur lequel son mental se dirige. »

verset xxx – philosophie védantique

Aussi, chaque fois que nous nous installons pour méditer, nous visitons des niveaux différents de conscience et nous découvrons dans cet arrière-fond une lutte souterraine : comment nous sommes attachés, préoccupés, comment nous ne laissons pas aller facilement : nous résistons. Nous réalisons que nous sommes le carrefour de peurs, pesanteurs, rigueurs, de deuils pas faits, de conditionnements, de rivalités, parfois tous des inconnus... dans notre instinct ou souci de survie mais tellement porteurs de connaissance de soi. Dans cet espace d'éclairage intérieur où nous accueillons notre faiblesse, le silence adoucit les conséquences de notre fragilité et de notre attachement.

Pour conclure, on peut penser que l'oeuvre dans la méditation consiste à passer du dehors au dedans pour devenir témoin de notre ignorance : prendre conscience du jeu des « gunas », réaliser notre impermanence et celle des choses, voir l'égo toujours en à-pic et s'identifiant avec le « spectateur » (samyogapoids de notre confusion), réaliser l'engluement de toutes nos possessions et identifier « l'égo-klesha » comme la racine de notre attachement. Une fenêtre s'ouvre sur l'intelligence authentique : le discernement (viveka) et nous réalisons que le détachement ne peut se vivre que « du-dedans ». C'est le « comment discriminer le spectateur du spectacle » : le DRG-spectateur DRÇYA-spectacle VIVEKA-discrimination du yoga. Ici, il y a intériorité et extériorité; un homme intérieur et un homme extérieur; possession et dépossession, éveil à l'Autre, à la Présence. La métaphore qui suit de maître Eckhart exprime cela :

« l'homme extérieur peut exercer une activité, cependant que l'homme intérieur en reste néanmoins entièrement dégagé ».

« À une porte appartient le gond dans lequel elle tourne : je compare la planche de la porte à l'homme extérieur et le gond à l'homme intérieur. Si la porte est ouverte ou fermée, la planche de la porte se meut bien ici et là, mais le gond reste immuable en un seul lieu et n'est pas touché par le mouvement ».

Que Son amour se respire

Anthony de Mello dit dans son merveilleux livre *Quand la conscience s'éveille* que

« l'attachement détruit la capacité d'aimer ».

En cette nuit étoilée de Noël, aux sources de cette nuit divine et d'amour, puissions-nous laisser notre cœur se nourrir pour vivre le détachement dans le même regard que Dieu : mouvement si pur qu'est « Ishvara pranidhana ». S'ouvrir à la joie, à l'émerveillement, à la rencontre, au partage, à l'autre, aimer et se laisser aimer afin que puisse se répandre comme un rayon de lumière tout son Amour.

Source des citations :

Yoga-sûtra de Patanjali.

Recueils sur l'enseignement de Maître Eckhart;

Quand la conscience s'éveille de Mello;

Ouvrage de philosophie védantique, collection Vandé Mataram;

L'humble présence de M. Zundel.

« ...le langage que l'on déploie à propos de quoi que ce soit est toujours un voile, et non pas la réalité toute nue » -Eckhart





Le détachement : un état de santé

LORSQUE L'AYURVÉDA NOUS ENSEIGNE CE QU'EST LA santé, elle fait indéniablement référence à un état physique d'équilibre. Par contre, elle fait autant référence à un état d'Être. Il s'agit en fait d'un état de conscience où l'Être et l'Intelligence créatrice de chacun sont pleinement accessibles, non obstrués par des tensions ou des toxines.

Nous sommes des êtres vivants et le propre de la vie est d'être en perpétuel changement. Nous sommes donc en changement continu : des cellules meurent, d'autres se régénèrent, les taux hormonaux varient selon l'heure de la journée ou selon un cycle mensuel, il fait froid dehors alors nos tissus se contactent et ainsi de suite. Le mot *Ayurvéda* est un terme qui signifie « science de la vie » ou « science de la longévité ». La science de l'*Ayurvéda* est par conséquent celle de connaître la vie et comment elle fluctue. Vivre l'*Ayurvéda* c'est maintenir un état d'équilibre permanent tout en étant dans un état de perpétuel changement. L'art en *Ayurvéda* est celui de suivre la vague de la vie, de s'ajuster continuellement aux changements de notre univers intérieur (le corps, l'esprit, l'intellect, les émotions) et extérieur (les cycles quotidiens, saisonniers, environnementaux). Comme l'eau qui coule sur le dos d'un canard, le détachement correspond à un état d'Être où la vie nous touche mais n'a pas d'emprise sur nous. L'Art de l'*Ayurvéda* c'est maintenir cet état d'Être, dynamique, éveillé et intelligent.

Le détachement est un état d'être, un état de conscience. Ce n'est pas un raisonnement, ni un contrôle de ce que l'on ressent, ni quelque chose que l'on atteint par la volonté. Cela n'a rien à voir avec ce que l'on possède ou non. « *Pour celui qui voit le Soi déployé dans l'univers et l'univers déployé dans le Soi, qui voit le transcendant et le relatif, l'apaisement fondé sur la connaissance ne s'efface pas... Détaché de tout contact, on le nomme mukta « libéré »... C'est cette connaissance, mon cher, dont l'acquisition permet aux sages libres de doutes, libérés des désirs, de l'ignorance de l'attachement, d'accéder à la paix.* » *Charaka Samhita*, Vol. II, Chap. 5, Versets 20, 21 et 22

Par contre, les actions et les gestes que nous posons peuvent favoriser un état physiologique permettant de maintenir un état de conscience éveillé, un état de conscience ou l'équilibre intérieur est tel qu'il permet de voir au-delà des apparences et de vivre un état de bien-être et de détachement. C'est de cette connaissance dont la *Charaka Samhita* (traité de médecine ayurvédique), nous entretient.

Par ses différentes approches, qu'il s'agisse de l'alimentation, l'exercice, la méditation, l'herboristerie, les méthodes de purifications (*panchakarma*), la respiration, la thérapie des arômes et bien d'autres, l'*Ayurvéda* vise à maintenir l'équilibre de la

physiologie et à lui permettre d'être libre de ces tensions et toxines (*ama*) qui obstruent la physiologie et l'Être, nous donnant ainsi accès à un état de conscience pleinement éveillée.

L'*Ayurvéda* peut parfois sembler complexe, tout comme la vie peut l'être. Mais ce que l'*Ayurvéda* nous enseigne est aussi simple et naturel, tout comme l'est la nature. Notre hygiène de vie quotidienne est la façon idéale de suivre le mouvement de la nature et de la vie dans ces moindres changements. Il s'agit donc de la pierre angulaire de la prévention en *Ayurvéda* nous permettant ainsi de maintenir un état de santé et de conscience épanouis. Respecter notre *Prakriti* (notre nature), respecter les cycles de notre environnement, voilà une façon simple et naturelle d'atteindre la santé et de la maintenir.

Regarde la lumière

Par Marie-Claire Dumont

Formatrice – Région Lanaudière

Si tu veux, tu le pourras.

Fils de l'homme, regarde!

Contemple la lumière de la présence qui réside dans tout l'existant!

Contemple la force joyeuse de la vie des mondes d'en haut! Vois comment elle descend et imprègne toute la parcelle de vie que tu perçois avec tes yeux de chair et tes yeux de l'esprit.

Contemple les merveilles de la Création et la source de ton vivant qui rythme chaque créature.

Apprends à te connaître.

Apprends à connaître le monde, ton monde.

Découvre la logique de ton cœur et les sentiments de ta raison!

Ressens les vibrations de la Source de la vie qui est au plus profond de toi et au-dessus de toi et tout autour de toi.

L'amour qui brûle en toi, fais-le monter vers sa racine puissante;

Étends-le à toute l'âme de tous les mondes.

Regarde les lumières!

Regarde à l'intérieur des lumières.

Monte et monte

Car tu possèdes une force puissante.

Tu as des ailes de vent,

De nobles ailes d'aigles.

Ne les renie pas, de peur qu'elles te renient.

Recherche-les et immédiatement elles te trouveront.

Source : (Baal Haorot, *Le Maître des lumières*, Orot Hagodèch, 1,64). Cité dans « *Mystères de la Kabbale* » de Marc-Alain Ouaknin, Ed. Assoukine.

Le Comité d'accréditation du CTY

Le comité d'accréditation et le conseil d'administration CTY désirent vous informer que madame Denyse Laurendeau du Centre de Yoga Prénatal « La Chrysalide » de Sainte-Foy, Québec est maintenant accréditée formateur en yoga – CTY. Félicitations Denyse et bienvenue !

Une deuxième rencontre de formation continue pour les formateurs CTY a eu lieu à Saint-Jean Chrysostome au Centre de yoga de Johanne Gouin. Un gros merci à Lisette Caron et Claudette Lépine qui ont contribué à la réalisation de cette journée et à Johanne pour son accueil. Nous avons recueilli quelques commentaires des personnes présentes :

- Une véritable « communauté de pratique » au sein de laquelle les expériences et expertises qui font la richesse du CTY pourront être conservées, validées, enrichies. Il faut poursuivre ces rencontres, nous donner un rythme d'échanges, une ou deux fois par an. On en ressort avec un regain d'enthousiasme à l'égard du yoga et des liens plus profonds entre les participants.
Diane Poirier

- L'inter-relation. Nous sommes tous inter-reliés et c'est cette inter-relation qui fait de nous des personnes plus humaines en sachant que ce que je fais pour l'autre, je le fais aussi pour moi.
Lily Champagne

- Merci
Lise Poirier

- Plus que notre expérience et expertise, en yoga c'est notre humanité qui est en jeu.
Hélène S. Rivard

- Engagement. Il est important pour les formateurs d'être engagés dans un processus de formation continue et ces rencontres peuvent très bien participer à réaliser cet objectif.
Louis Laroche

- Sortir de l'isolement, échanger, partager avec des collègues. Se parler du quotidien, des questionnements, des doutes et aussi des projets et succès. Poursuivre ma route plus confiante.
Johanne Gouin

- Se Re-connaître comme formateur-trice.
Lisette G. Caron

- Union, ré-union, partage, confiance, grandir, respect, autonomie, authenticité, émergence. Je souhaite qu'une relation s'installe entre nous (formateurs et formatrices), remplie de toutes ces qualités, pour que nous soyons aptes à transmettre cet enseignement dans la lumière.
Claudette Lépine

- Grâce au travail de *samyama* de Lisette sur l'aphorisme Y.S.III-6, j'ai ressenti à quel point la démarche « *viniyoga* » en est une qui nous permet de mieux vivre dans la qualité de « *satya* »,

dans la vérité et le respect de ce que je suis ici et maintenant. Avec l'exercice de Claudette, la création du mandala en groupe, j'ai ressenti le fait d'être une partie d'un tout plus grand que soi. Comme dans un laboratoire, nous devenons des catalyseurs les uns pour les autres, dans une démarche commune. Avec humilité et simplicité. Le sentiment qui m'habite : gratitude.

Marie Garon

- L'importance des « *yama et nyama* » dans nos relations et l'instant présent.

Lise Lamothe

- Pratiques et ouvertures pour la transmission du yoga. Je me sens très privilégiée de pouvoir bénéficier à titre de professeur de yoga et directrice générale du CTY de ces rencontres formateurs-formatrices du CTY. Merci à tous et toutes pour cette rencontre.
Françoise Laramée

- Piste de réflexion continue et importante que cet autre regard de Lisette Caron sur cette démarche du début du troisième livre de Patanjali.

Françoise Fontaine

Une autre rencontre aura lieu le **6 mai prochain**. Nous serons guidés par Lise Poirier, formatrice de Rimouski. Cette rencontre se tiendra au centre de Johanne Gouin. Le contenu de cette journée est publié à la page Action-CTY de cette publication.



Chères amies yogini,

C'est avec beaucoup d'émotions et de fierté que je veux vous féliciter pour l'obtention de votre diplôme de professeur de yoga en octobre 2006. La transmission de la tradition du yoga est maintenant entre vos mains : atha-yoga-anusâsanam (Y.S.1,1)

Je serais ravie d'avoir l'occasion de travailler de nouveau avec vous toutes.

Namaste, Lisette



Le yoga de l'observation

Le yoga est une discipline physique, mentale et respiratoire qui conduit progressivement vers un processus de transformation....

L'approche *Viniyoga* est un yoga de l'observation, de l'écoute et de la connaissance de Soi.

Dans la pratique des premières séances on développe un réflexe d'auto-observation. S'appliquer à écouter et explorer son être intérieur, réflexe souvent perdu à cause de la vie trop rapide d'aujourd'hui.

1- Dans un premier temps on commence par être attentif ; à son corps physique (ossature, muscles, organes etc...) Découvrir où sont nos tensions, nos nœuds, nos blocages, nos inconforts, nos limites mais également où sont nos forces, notre souplesse, notre confort et nos capacités. Le yoga est un outil extraordinaire, c'est pour cela qu'existent les postures. Les âsanas nous permettent de vivre une expérience qui servira à mieux se connaître.

2- Puis tout doucement devenir de plus en plus conscient de son souffle, qui nous donnera beaucoup d'information sur comment on se sent intérieurement. « Souffle agité, mental agité ». Travailler sur le souffle c'est donner une direction au mental pour le stabiliser, le guider.

3- Et puis, on apprend à accepter avec « Amour » ce que l'on découvre, même si quelquefois ce que l'on découvre ne nous plaît pas. On développe cette capacité à faire confiance à ce qui est dans l'instant présent, à lâcher-prise sur ce que l'on n'est pas. Si j'accepte aujourd'hui mes limites et mes forces, j'aurai plus de facilité à m'accueillir et à accueillir l'autre sans m'attacher à ce que je suis ou ce que je ne suis pas et par le fait même, regarder mes besoins du moment présent pour être en mesure de mieux y répondre.

4- Je peux également me fixer des objectifs mais toujours en prenant un certain recul, parce que nos buts peuvent changer en cours de route. C'est pourquoi on accorde de plus en plus d'importance sur ce que l'on fait quand on le fait et de moins en moins d'importance au résultat de ce que l'on fait. Car on ne sait jamais quand les choses risquent de changer, il faut être prêt à accueillir ce que la vie nous offre.

« Fais de ton mieux et laisse le reste à Dieu »

Shanti

L'humilité du moment présent

Il existe un espace entre le passé et le futur
Un endroit entre, après et avant
Un lieu où plus rien n'existe que l'agréable douceur
du moment présent.

On s'y installe en silence, sans désir, sans regret
C'est un endroit de confiance, un havre de paix
Où le mental n'a pas de place
Où le mental n'a pas sa place

On ne peut décider de s'y rendre
Il se manifeste dans l'écoute, dans l'abandon
On ne peut désirer le prendre
Il s'offre d'une autre façon
Dans la confiance en Soi
Dans l'Amour de Soi

C'est un présent, du présent
C'est un cadeau précieux
Le temps d'un oubli du temps...
Il suffit d'ouvrir son coeur
Pour redécouvrir cet espace de bonheur !

Avec amour et tendresse
Semer la tranquillité en vous.

Action CTY

5^e COLLOQUE PROVINCIAL

Le 5 mai 2007 – Juvénat Notre-Dame,
Saint-Romuald, Lévis

Thème : **Yoga à tout âge**

Les ateliers :

- Yoga et ménopause, **Lise Poirier**, formateur-professeur Rimouski;
- Yoga pour enfants, **Marie-Claire Dumont**, formateur-professeur Joliette;
- Yoga-sommeil, **Lisette Caron**, formateur-professeur, Saint-Georges de Beauce;
- La digestion et la santé avec **Julie Corbeil**, spécialisée en alimentation *ayurvédique*;
- Yoga athlétique, **Sylvie Gaillard** professeur;
- Vivre le yoga à deux avec **Guylaine Jacques**, professeur Saint-Georges de Beauce;
- Les Yoga-sûtra à tout âge avec **Pierre Beaudoin**,
- La méditation avec **Jean-Guy Morin**;
- Atelier de formes et de couleurs vers le centre avec **Suzanne Rochon**;
- Yoga et chant avec **Martin Gareau**, professeur Montréal;
- Yoga et travail avec **Renée B. Lachance**, formateur-professeur Shawinigan.

Dépliants bientôt disponibles sur demande
au 1-800-363-9642

Formation continue pour formateur

Coordonnée par le comité d'accréditation du CTY

Le 6 mai 2007

Centre de yoga Johanne Gouin
Saint-Jean-Chrysostome

Avec Lise Poirier, formateur-professeur
Rimouski.

Yoga-sûtra III-44-45-46 et étude d'une
posture dans un atelier de pratique.
Suivi sur les « *bandha* » avec Claudette
Lépine. Coût 65\$

Yoga – Massage – Vacances Été 2007

Coordonné par le Centre de transmission du yoga – Formation
continue

Avec Fernande Nadeau-Bussièrès, formatrice CTY – région Côte
Nord et Lise Ringuette, élève en formation au massage *Kalari* et
pratiquante de yoga.

Thème : donner et recevoir

Au Centre de la Vallée Ruitier à Mansonville en Estrie les 26-27-
28-29 juillet 2007.

Le massage *Kalari* est le plus ancien massage au monde. Il trouve
ses origines et son développement dans la tradition de l'Art martial
Kalaripayatu au Sud de l'Inde.

Les séances de yoga seront guidées par Marie Garon, formatrice
CTY – région de l'Estrie et Hélène S. Rivard, formatrice CTY –
région Mauricie – Bois-Francs.

Coût : publié dans notre prochaine publication.

Pour information et inscription : Françoise Laramée, directrice
générale CTY
1-800-363-9642

Ressources pour aller plus loin...

YOGA-SOMMEIL

Le sommeil occupe le tiers de notre vie. Pourquoi dort-on? 10 à 15% de la population vit avec un problème d'insomnie chronique.

Un atelier de deux jours s'adressant à tous et toutes sans pré-requis vous est offert. Des informations issues de recherches sur les troubles du sommeil seront données. Des documents seront remis. Deux pratiques de yoga vous seront guidées chaque jour.

Nous sommes disponibles pour aller vous rencontrer dans votre région.
(souligner votre région)

Vos personnes ressources:

Nicole Roy, professeur de yoga

Lisette Gagnon Caron, professeur et formatrice à l'enseignement du yoga

Pour info.: lissetegcaron@hotmail.com

ou tél.: (418) 228-3563



Conférence de François Lorin

François Lorin animera:

Vendredi **24 août** à Montréal
conférence au centre Saint-Pierre
"Grandir en conscience au XXI siècle "

Les **28 29 30 août** au Manoir d'Youville
" Les huit membres du Yoga. Mise en pratique "

Les **31 août et 1^{er} septembre** à Saint-Paul de Joliette
" Le sixième sens "

Info : Centre Yoga Terre et Ciel
Marie Claire Dumont 450 754 36 70

Site : www.terreetciel.ca

Coût de publicité

selon la grandeur :
1/4 de page : \$25 par parution
1/2 page : \$40 par parution
1 page : \$75 par parution

Payable par chèque ou mandat-poste
seulement au : CTY, 6625 rue Galarneau,
Laval, H7L 4G9

**Une fin de semaine de
YOGA DU SON:
les 20, 21 et 22 avril 2007
« Guérir par la voix »**



avec
**Bhavani
Lorraine Nelson**
du Centre Kripalu



et **Annette Kerckhoff**
du Centre de Yoga Québec

Coûts : 98 \$ + taxes vendredi soir seulement
285 \$ + taxes (prix rabais avant le 15 février)
335 \$ + taxes prix régulier

Centre de
Yoga
Québec

1355, 3^e Avenue
Vieux Limoilou
Québec

418.5225.YOGA
www-yoga-quebec.net

Écho d'un stage

Nous publions ici une lettre reçue de Véronique Bourgault. Il s'agit d'un résumé et témoignage sur le stage : « La pratique du yoga et le moment présent » avec Peter Hersnack, tenu du 26 au 29 juillet 2006 au Centre Melbourne à Saint-François-Xavier de Brompton.

L'endroit est isolé. C'est le calme parfait. Peter Hersnack transpire de simplicité et d'une très grande humanité. Le stage en sera teinté.

Grosso modo : la théorie de P. Hersnack est basée sur la relation.

Nous avons travaillé la relation entre le bassin et la nuque, entre la plante des pieds et le bassin, entre l'axe et la forme (colonne et posture), entre le support et la direction, etc...

Particulièrement, le travail dans l'axe, en éloignant le haut du dos (nuque, omoplates, atlas) puis le bas est expérimenté. Cette pratique nous permet une grande relation avec nous-mêmes. *Ujjayi* sera parfois mis de côté pour laisser libre la respiration et mieux sentir les effets des exercices : c'est la respiration tendresse, nouvelles connaissance, nouvelle liberté.

Il nous fait prendre conscience dans des postures simples des trois zones importantes du corps : le bassin, le diaphragme et le cou incluant l'atlas, pivot de rotation de la tête qui a un lien direct

avec le transverse du bassin (les muscles « bikinis horizontaux ». Il insiste sur un expir qui décolle du bassin, émergeant du muscle transverse et du plancher pelvien. Libérer le bassin fait un travail sur *avidya* : la connaissance non-incarnée. Quand l'expir change sa qualité, le diaphragme se détend. Et c'est au diaphragme que se logent les émotions.

Un autre *bhavana* : sentir à l'inspir le sternum et le sacrum ne faire qu'un et s'ouvrir. Ce travail dans l'axe est vital.

La posture devient alors un lieu de passage, un lieu de communication et un signe qui me reflète quelque chose de moi. Là, je suis dans le moment présent!.

Peter Hersnack a dit vouloir nourrir l'exploration de chacun dans ce stage.

Pour ma part, et probablement pour les 34 autres participants, l'objectif a été atteint. Merci à Peter Hersnack. Merci à Hélène Rivard et Marie Garon pour cette organisation.

Mon enseignement ne sera plus jamais le même.

Véronique Bourgault, Travailleur social.

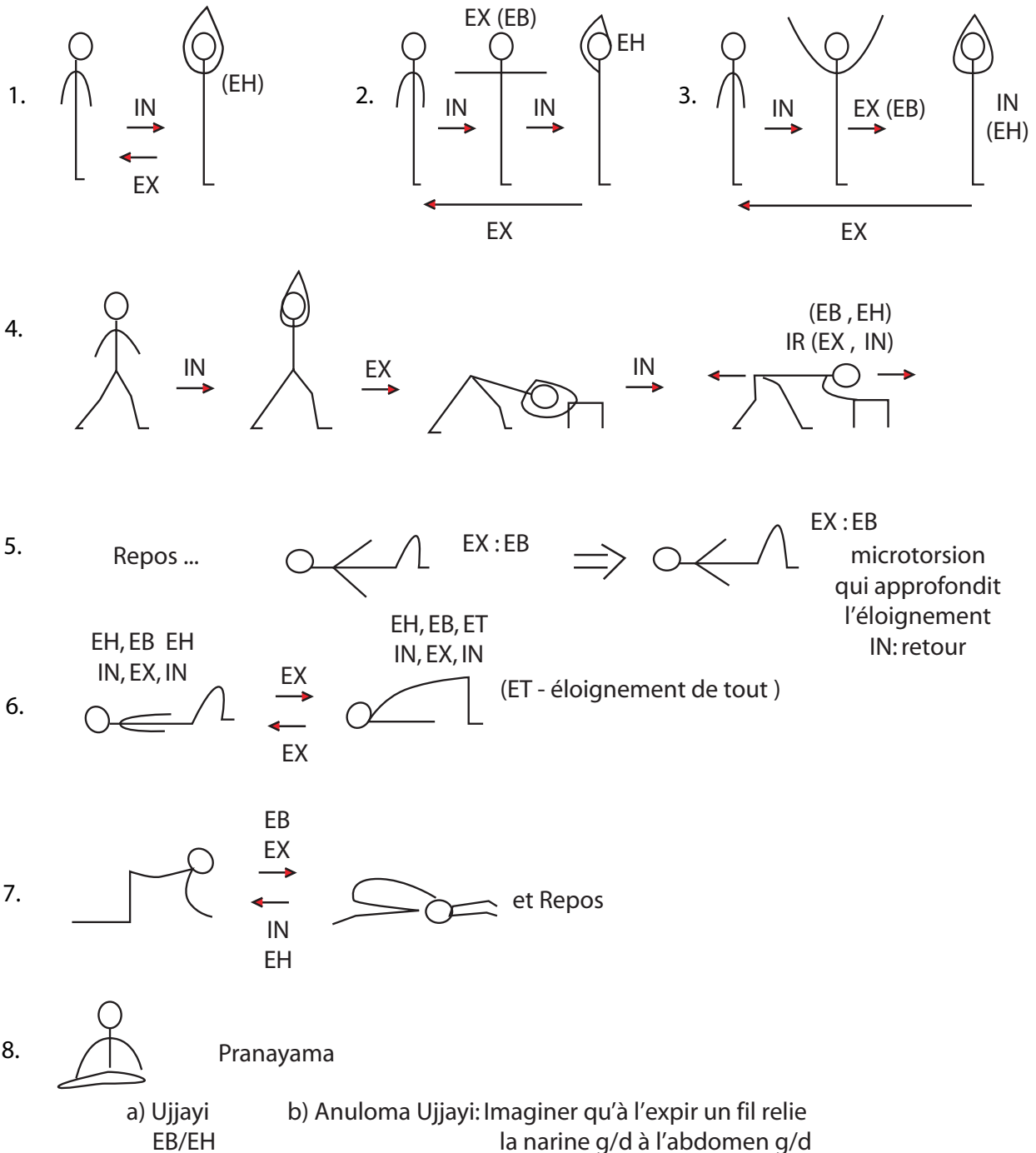
Rive Sud de Québec

418-885-9754

Une séance par Marie Garon

Travail postural proposé par Peter Hersnack dans lequel asana réduit samyoga afin de libérer en nous ce qui est mêlé, pour créer une liberté entre souffle et mouvement. Cela nous rapproche de la qualité de VIVEKA.

Bhavana de la séance: à l'EX: (EB) sentir l'éloignement du Bassin
à l'IN: (EH) sentir l'éloignement du Haut





Bibliothèque et Boutique

Disponible sur demande :

La plénitude de l'instant - Thich Nhat Hanh CTY-Y-PH1055

La sérénité de l'instant - Thich Nhat Hanh CTY-Y-PH1056

Lily Champagne 514-373-7161 ou 514-572-5474
cham_lily@hotmail.com

La chair vivante

35\$ (port exclus)



Une exploration de la physiologie du yoga.

Prâna, âpâna, surya, mula et candra évoquent, désignent, tentent de signifier et de rendre signifiant cet entremêlement de muscles, de liquides, de souffle, de forces, de pensées, d'esprit et de quelque chose d'autre qui constitue un être humain et que Peter Hersnack dénomme parfois la "chair vivante".

Contactez Françoise au 1-800-363-9642

Un livre-guide pour un chrétien pratiquant le yoga

Pierre MILCENT, « **L'oraison du Corps, exercices de yoga pour entrer dans la prière** », ARSIS.

L'auteur propose une série de petits exercices inspirés du yoga au service de l'intériorité chrétienne. Exercices qui favorisent un **travail sur soi**, préalable nécessaire à la **connaissance de Dieu**. Et voici les grandes articulations de la démarche proposée :

Après une brève introduction aux origines du yoga et à son développement historique, il propose une série d'exercices du corps : **prier avec son corps**.

Exercice 1. **L'intériorité** : ouverture à la connaissance de soi; les trois dimensions de l'être humain; le lieu des trois dimensions.

Exercice 2. **La respiration** : le souffle, l'Esprit; le rôle des trois dimensions.

Exercice 3. **Le but du yoga** : atteindre la paix intérieure; l'évolution spirituelle passe par la transformation : travail sur soi et ouverture à la transformation en Christ.

Exercice 4. **La respiration et harmonie** : l'être humain est une organisation harmonieuse; un travail sur soi : se détacher des tabous concernant le corps; l'harmonie psychologique est nécessaire. « Le travail sur soi conduit au vide de la pensée » (Jean de la Croix); « Le travail sur soi, rééquilibre le psychisme » (Thérèse d'Avila).

Exercice 5+6. **Le besoin d'immobilité et le rythme de la respiration**.

Exercice 7. **Le fonctionnement du cerveau et la vie divine** : « Prier, c'est ne rien faire » (Jean de la Croix); prier avec le corps; le travail sur soi est inscrit dans le fonctionnement organique du cerveau. Voici ce que déclare le cardinal RATZINGER, l'actuel pape BENOIT XVI, « *Dans la prière, c'est l'homme tout entier qui doit entrer en relation avec Dieu et donc son corps aussi doit prendre la position la mieux adaptée au recueillement. Cette position peut exprimer d'une manière symbolique la prière elle-même* ».

Exercice 8+9. **La juste tension-détente** (le lâcher-prise) et le **silence intérieur**. (Ga. 2,20)

En conclusion, l'auteur précise le but des exercices proposés : le retour à la « **Source de l'Être qui est Joie et Bonheur** ».

Bonne et heureuse expérience de vie chrétienne en profondeur!
F. Odilon CASSIDY.



« (...) tu ne peux satisfaire à tes désirs qu'en allant jusqu'au bout, jusqu'à l'infini, mais l'infini ce n'est pas ce que tu croyais! L'infini ce n'est pas de t'exalter, de tourner autour de toi, c'est d'être vraiment une source, une origine, un commencement, un espace où tout peut respirer et s'accomplir. »

- Maurice Zundel, *Ta parole comme une source*, p.59



Centre de transmission du Yoga
6625, rue Galarneau, Laval, QC, H7L 4G9
450-628-2400 | 1-800-363-YOGA
cty@sympatico.ca | www.yoga-cty.org