
LA VOIX DU CENTRE

Centre de transmission du yoga | Volume 26, numéro 1 | Janvier-avril 2017

Sommaire

Nouveau CA 2016-2017

Colloque du 13 mai 2017

Semence de méditation
2017

Assemblée générale 2016

Plan d'action 2017

Dossier : Se libérer du connu

Se connaître soi-même

La relation aux autres

La créativité

Désir et détachement

Vers l'inconnu : paroles
d'espérance

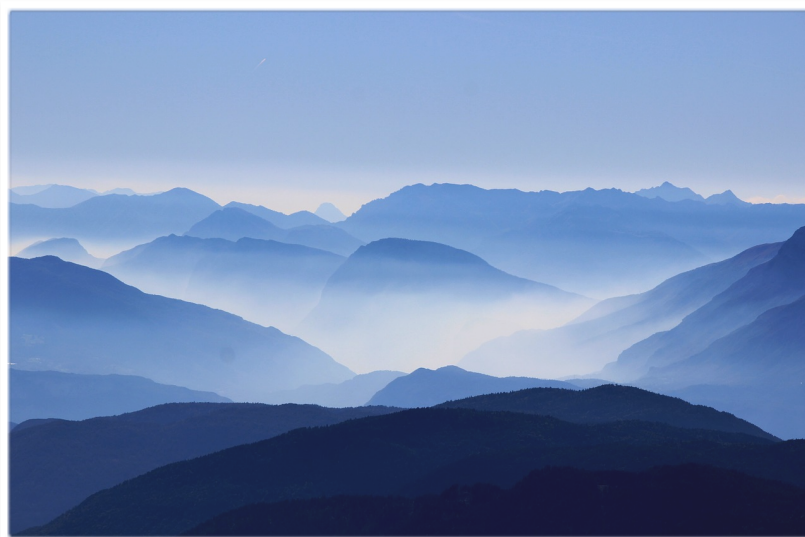
Y'a des années comme ça!

Deux séances de yoga!

Lectures, recherche, devinettes et humour!

Voir le sommaire détaillé en page 2

Se libérer du connu



«Ce que nous imaginons parfois être du détachement n'est qu'indifférence ou résignation, et ce sont là encore deux métamorphoses du «moi», fortifié dans l'indifférence, assombri dans la résignation.»

Christian Bobin, *L'enchantement simple*. Gallimard, 2001.

Sommaire

- 3 Mot de la rédactrice**, par Louise Vachon
- 4 Le mot du président**, par Gilles Matte
- 4 Nouvelles**, par Danielle Paradis :
Colloque du 13 mai 2017
Semence de méditation 2017
- 5 Assemblée générale annuelle du CTY**
– **23 octobre 2016**, par Danielle Paradis
- 5 Les faits marquants 2015-2016**
- 9 Plan d'action 2017 et prévisions budgétaires**
- 10 La séance de l'AGA 2016**, par Françoise Laramée
- 11 Recherche**
- 11 Devinette**, par Hélène Savoie Rivard
- Dossier : Se libérer du connu**
- 12 Se connaître soi-même - En quête de soi**, de T.K.V. Desikachar
- 13 Patanjali et la relation aux autres**, par Réjane Martin
- 15 Le mouvement comme forme d'art vivant!** par Chantal de Muys
- 16 Séance proposée** par Chantal de Muys
- 18 Désir et détachement**, par Robert Gaudin
- 20 Vers l'inconnu : Paroles d'espérance**, par Fr. Odilon Cassidy, é.c.
- 25 Vers l'inconnu : Y'a des années comme ça!** par Isabelle Proulx
- 26 Lectures**
- 27 La bande à Mémo**, par Daniel Pineault
- 28 Une histoire pour terminer**
- 28 Retraite de yoga** - Lise Poirier

La Voix du Centre est publiée trois fois l'an.

Tirage par impression numérique.

Envoi postal aux membres du Centre de transmission du yoga qui le souhaitent. Une copie électronique est disponible dans la section des membres sur le site du CTY. La copie électronique est envoyée à tous les membres en pièce jointe par courriel.

Tarifs publicitaires (à payer au secrétariat du CTY) :
1 page = 100 \$; 1/2 page = 50 \$; 1/4 page = 30 \$;
format carte d'affaires = 20 \$.

Prochaine parution, thème et date : le volume 26, numéro 2 paraîtra en mai-juin 2017. Thème : les quatre composantes de la vie, dharma, artha, kama, moksha.

Le thème vous inspire? N'hésitez pas : envoyez-nous vos contributions. Date de tombée : 1er avril 2017 pour les textes et autres contributions au contenu, le 15 avril 2017 pour les publicités.

Rédactrice en chef : Louise Vachon
louise.vachon@gmail.com

Collaboration : Fr Odilon Cassidy é.c., Josée Chénier, Chantal de Muys, Robert Gaudin, Réjane Martin, Gilles Matte, Danielle Paradis

Photographies : Roger Joannette, Jacques Paradis, Pixabay, Raymonde Quirion, Upendra Ratra, Victor Mirontschuk, Dariusz Sankovski (Unsplash)

Le CTY laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.



Centre de
transmission
du yoga

C.P. 532, Saint-Georges (Québec) G5Y 5C9

adresse courriel : cty@sympatico.ca

Pour ne rien manquer des activités et nouvelles du CTY, visitez régulièrement le www.cty.yoga

Le code pour Accès-membre : CTYoga_68-50ans !

Mot de la rédactrice

On ne se lasse pas de contempler et d'admirer les fabuleux couchers de soleil, quelle que soit la saison. Dans les temps anciens, cependant, on s'attachait beaucoup plus aux levers de soleil. Comme le dit fort bien Christophe André dans le livre *Méditations sur la vie*, coécrit avec Anne Ducrocq, «l'aurore nous parle mieux de la grande énigme des fins et des commencements. Elle nous parle mieux de la précarité de notre condition : autrefois, lorsque nous étions fragiles, lorsque chauffage et électricité n'existaient pas, la nuit était une longue angoisse, et la venue de l'aurore un joyeux soulagement. Il me semble qu'aucun peuple ancien ne célébrait le coucher du soleil, mais que tous fêtaient son lever, et chaque jour renouvelé. L'aube, promesse du jour, fragile, mais qui annonce une force à venir; qui nous dit : quoi qu'il advienne, ce jour de plus est une grâce, ne l'oublie pas. L'aube qui ne promet rien d'accessoire ni de futile – «fera-t-il beau? est-ce qu'il va m'arriver de bonnes choses?» - mais juste l'essentiel : «Il fera jour, et tu es en vie». L'aube qui nous amène, en douceur, vers la confiance et l'émerveillement, et qui nous rappelle que la vie est un miracle, renouvelé chaque matin...» *



N'est-ce pas ce qu'on retrouve, ce qu'on vit, dans notre pratique quotidienne de yoga, au petit matin, ce moment qui nous appartient en propre, lorsque nous sommes dans un état de disponibilité, de gratitude devant le jour qui se lève, devant ce jour de plus qui nous est donné? Sur notre tapis, orientés vers l'est, souvent même avant le lever du soleil, comme les anciens yogis.

Le thème de ce numéro, «se libérer du connu», nous invite à accueillir le nouveau, le renouveau, puisque le printemps est déjà à nos portes. Comme le dit encore Christophe André, «souvent le *non* nous protège mais ne nous nourrit pas; et le *oui* nous bouscule mais enrichit notre vie.» Nous en verrons différentes applications : se connaître soi-même et se libérer de la peur, la relation aux autres, la création, qui sont des voies d'ouverture à la vie. Enfin, se libérer du connu s'effectue également par le cheminement vers l'acceptation de la mort. Un hommage posthume est ainsi réservé à Joan Ruvinsky, par le Fr. Odilon Cassidy. Une relecture des dernières paroles de Joan à la lumière des Évangiles.

Bonne lecture!
Louise Vachon

* Référence : André, Christophe et Ducrocq, Anne. *Méditations sur la vie*. Gründ, Paris, 2016.

Le mot du président

par Gilles Matte

Dans cette ère mouvementée, le CTY ne fait pas exception et a aussi droit à son lot de changements. L'année commence donc en mouvance et en adaptation avec une nouvelle rédactrice de La Voix du Centre, une nouvelle directrice générale, un nouveau CA ... Tous ces changements qui ont bien des choses à nous montrer, à nous apprendre, et auxquels on essaie de s'accommoder sans trop de résistance.

Suite à L'AGA de 2016 et à la dissolution de certains comités régionaux, une réflexion collective s'impose sur l'actualité du CTY et comment continuer à faire rayonner cette belle association. Ça m'amène naturellement à me poser la question : qu'est-ce que le CTY pour moi? Pourquoi y suis-je attaché?

On entend souvent dire que ce qui fait une association, ce sont ses membres. Alors dans cet ordre d'idée, si le CTY c'est moi (toi, elle et les autres), est-ce que je fais quelque chose pour le CTY? Est-ce que je pourrais en faire plus? Est-ce que je compte seulement sur les autres pour faire bouger les choses? Si je m'y mets, est-ce que je peux faire la différence? Qu'est-ce que je peux faire concrètement pour que cette association, à laquelle je tiens, reste vivante?



Pensez-y, le CTY est encore jeune (à peine 49 ans!), et a beaucoup de potentiel. L'orientation qu'il prend dépend de moi, de toi, d'elle et des autres, bref de nous tous, cher(e)s membres.

Nouvelles

Colloque du 13 mai 2017 - Ouvert à toute la famille

Vivre son yoga au quotidien

Le colloque 2017 se tiendra le samedi 13 mai 2017 à Pointe-du-Lac (Trois-Rivières), à la Base de plein air Ville-Joie. Comment adapter notre pratique quotidienne face à différentes difficultés auxquelles on peut être confronté à différentes étapes de notre vie ? Une attention particulière sera accordée à la famille.

Le bulletin d'information et d'inscription est joint à cette Voix du Centre. Chantale Girouard est responsable du Colloque 2017 : chantale_girouard@yahoo.ca



Semence de méditation, 23 et 24 août 2017**Relier le féminin et le masculin en nous**

En reliant nos polarités, nous retrouvons l'Unité, l'entièreté de notre Être. Shakti danse Shiva, elle le manifeste (principe féminin). Shiva pénètre la matière et se reflète en elle (principe masculin). Plus on s'abandonne à cette union, plus nous entrons en synchronicité avec le flux de l'énergie universelle. Nous devenons celle/celui que nous avons toujours été.

Animé par Madame Denyse Laurendeau -

www.yogafemme.com

Le bulletin d'inscription sera joint à la prochaine Voix du Centre.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CTY –***23 octobre 2016***

par Danielle Paradis, administratrice CTY 2016-2017
danielle.paradis@tlb.sympatico.ca



Cette année, notre rencontre obligatoire annuelle se tenait au Relais de la Pointe des Écureuils à Donnacona. C'était la journée de la première grosse bordée de neige mouilleuse et bien que quelques membres aient dû annuler leur présence, nous étions quinze participants, respectant ainsi le quorum.

Après nous être installés, avoir pris un breuvage chaud et un biscuit pour nous réchauffer ... nous débutons la rencontre par une séance animée par Françoise Laramée inspirée de l'enseignement de Peter Hersnack dont le bhavana est : Espace – Stabilité - Relation (voir à la fin de cet article); parfait pour garder notre qualité d'énergie et d'intérêt tout au long de cette journée à caractère certes amical mais surtout très administratif.

Avant d'entrer dans la partie formelle de l'AGA, Pauline Chamberland nous a fait un bref mais très animé historique de ce qu'est la Pointe-aux-Écureuils.

C'est au moment de l'excellent dîner préparé par Pauline, que la présentation officielle de Josée Chénier comme nouvelle directrice générale s'est faite.

La rencontre s'est terminée vers 16H00

LES FAITS MARQUANTS 2015-2016 :**Fermeture de 4 CTY régionaux**

Depuis déjà trois ans, la situation des comités régionaux inactifs était présentée aux membres en assemblée générale. Le conseil d'administration, après consultation auprès des personnes encore responsables de ces comités, acceptait la fermeture de ces comités régionaux : Saguenay – Lac-Saint-Jean, Montérégie, Capitale-Nationale et Lévis. Les sommes résiduelles de ces différents comités, représentant 7 280 \$, ont été virées au compte du CTY provincial. Ce qui explique en grande partie que nous présentions à l'État des résultats un excédent budgétaire de 7 856 \$.

Merci à *Caroline Bourgeois, Jacynthe Beaudry, Doris Tanguay et Robert Gaudin* du CTY-Saguenay – Lac-Saint-Jean

Merci à *Charles-Alexandre Mercure, Chantal de Muys et Ruth Dufresne* du CTY-Montérégie

Merci à *Thérèse Côté et Line Ouellette* du CTY-Capitale-Nationale

Merci à *Diane Gravel, Claudette Lépine et Suzanne Trudelle* du CTY-Lévis

Les comités régionaux CTY-Mauricie et CTY-Beauce sont encore bien actifs.



Une nouvelle personne à la direction du CTY

Madame Josée Chénier est en poste officiellement depuis le 1^{er} décembre 2016. Suite à cette nomination et pour faciliter la continuité et l'archivage des dossiers le CA a fait l'acquisition d'un ordinateur dédié au CTY.

Sur la photo :

Reconnaissance et transmission. Danielle Paradis ex-directrice générale et Josée Chénier, nouvelle DG, en poste officiellement depuis le 1^{er} décembre 2016

Accréditations :

Ont reçu cette année l'accréditation de professeure :

Chantal Beaupré; formatrice : Lily Champagne;

Jacynthe Bernard; formatrice : Claude Migneault;

Kinna-Eve Demers; formatrice : Nicole Sénécal; directeur de formation : Claude Maréchal;

Anik Laflamme; formatrice : Lily Champagne;

Sonia Landry; formatrice : Fernande Nadeau-Bussières; directeur de formation : Claude Maréchal;

Annie Lauzon; formatrice : Nicole Sénécal, directeur de formation : Claude Maréchal;

Dominique Villeneuve; formatrice : Lise Bournival-Lamothe.



Réunis pour l'Assemblée générale annuelle et partager autour de la vie du CTY, nous venions de : Austin, Donnacona, Lac-Drolet, La Tuque, Lévis, Montréal, Trois-Rivières, Québec, Sainte-Sophie et Saint-Georges en Beauce.

Colloque 2016 le samedi 28 mai à Baie-Comeau

Sous la responsabilité de Claude Migneault, des gens de partout au Québec se sont rencontrés autour du thème *ICI MAIN-TENANT dans la belle et vaste région de la Côte Nord*.

Organisation, accueil, ateliers, locaux, repas – collations, originalité et grande générosité de la part des collaborateurs et des ateliéristes; nous avons été choyés.

Voici quelques commentaires de la part des personnes qui ont participé :

« Super programmation et logistique! »; « Simple, accueillant, dynamique, lieux adéquats »; « Un Vinyasa Krama de la journée préparé au quart de tour et réussi! »; « Journée inspirante et très diversifiée »; « Audace et originalité »; « Accueil chaleureux, ça fait chaud au cœur! ».

Semence de méditation les 25 et 26 août 2016

La 8e édition de Semence de méditation a connu un franc succès. Animé par Lise Poirier sous le thème *La dimension spirituelle des éléments*, l'activité a suscité une grande affluence.

Une nouvelle rédactrice à La voix du Centre

Madame Louise Vachon prend progressivement la responsabilité du contenu, de la mise en page et de la distribution de notre bulletin d'information.



Sur la photo, les trois dernières directrices générales : Danielle Paradis, Françoise Laramée et la directrice actuelle, Josée Chénier.

Un nouveau conseil d'administration

*Les transferts de responsabilités tant pour le **nouveau CA** que pour la **nouvelle directrice générale** peuvent occasionner un peu de retard dans le traitement de vos demandes. Nous nous excusons à l'avance. Soyez à l'aise de renouveler vos demandes si vous trouvez que nous tardons à vous répondre. Merci de votre collaboration. 2016-2017 sera une belle année qui s'inscrira elle aussi dans la **Tradition et l'Innovation** !*

Du même souffle il nous fait plaisir de vous présenter le nouveau CA et la directrice générale:

Gilles Matte, Lac Drolet : mandat d'un an, président

Chantale Girouard, Sainte-Sophie-d'Halifax : mandat de deux ans, vice-présidente

Stéphane Lachance, Montréal : mandat de deux ans, secrétaire-trésorier

Françoise Laramée, Montréal : mandat de deux ans, administratrice

Danielle Paradis, La Tuque : mandat d'un an, administratrice

et **Josée Chénier**, Saint-Benoît-Labre, nouvelle directrice générale.



Sur la photo, debout de g à d: Josée Chénier, DG, Françoise Laramée, Chantale Girouard, Gilles Matte et Stéphane Lachance. Assises : Anne-Marie Domaradzki et Danielle Paradis. Se sont retirées : Anne-Marie Domaradzki, nommée au CA en novembre 2010 et Ruth Dufresne nommée au CA en décembre 2012 (Ruth était absente lors de l'AGA). L'assemblée les remercie et les félicite pour leur dévouement tout au long de ces années.

PLAN D'ACTION 2017 ET PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES

Le colloque 2017

Sous le thème de *Vivre son yoga au quotidien*, ce colloque s'adresse à toute la famille. C'est Chantale Girouard, en collaboration avec Gilles Matte et Josée Chénier qui sont responsables du comité organisateur au nom du CTY. Il se tiendra à Trois-Rivières (secteur Pointe-du-Lac) le samedi 13 mai 2017. Les bulletins d'information et d'inscription sont joints à cet envoi et seront disponibles au grand public sur le site dès le début mars.

Semence de méditation 2017 : les 24 et 25 août 2017

La 9^e édition de Semence de méditation sera animé par Denyse Laurendeau sous le thème *Relier le féminin et le masculin en nous*. Le bulletin d'inscription sera disponible au plus tard au début du printemps.

Cartes d'affaires

Un nouveau visuel pour les cartes d'affaires (pour membres accrédités uniquement) vous sera présenté sous peu. Vous aurez à faire un choix parmi différents modèles. Nous attendons les prix pour la mise en page, l'impression et l'envoi avant d'en faire la promotion.

EN VRAC :

Un **sondage** a été rendu disponible à chacun des membres, que ce soit en version électronique ou en version papier pour réfléchir ensemble sur certains points de la vie de notre association. Nous pourrions vous transmettre les résultats très bientôt.

Nous aimerions nous investir plus avant lors de la **Journée internationale du yoga**, de même que dans la réalisation de **journées de rafraîchissement et d'observation** pour les professeurs de même que sur une **journée de formation** à l'intention des professeurs nouvellement accrédités. Journée qui comprendrait une formation administrative à l'usage des travailleurs autonomes.

Bien entendu, nous restons à l'affût pour de **possibles partenariats** qui nous permettraient d'augmenter nos revenus annuels.

Mesdames Gagnon et Lépine continuent le travail de **révision et d'enrichissement du Guide du pranayama**.

BUDGÉTAIREMENT PARLANT




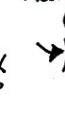




















Avec des prévisions budgétaires basées sur 16 000 \$ de cotisations des membres et des revenus semblables aux années antérieures, nous prévoyons faire 40 200 \$ comme total des revenus. Quant aux dépenses, elles seront semblables à l'an dernier. On y trouvait un investissement de près de 7 000 \$ dans le Guide du pranayama. Cette année nous prévoyons 9 700 \$ incluant la recherche et le développement et les frais d'impression et de diffusion des exemplaires actuels du Guide du pranayama. Nous avons prévu 46 255 \$ pour le total des dépenses. Nous anticipons un déficit annuel d'environ 6 000 \$. Nous avons encore la possibilité d'y faire face.

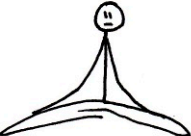
Les personnes intéressées à recevoir l'État des résultats et le Bilan 2015-2016, peuvent en faire la demande auprès de la permanence au cty@sympatico.ca.

Séance proposée par Françoise Laramée lors de l'Assemblée générale annuelle

Pratique de yoga inspirée de l'enseignement reçu de Peter Hersnack, décédé en mars 2016, et présentée par Françoise Laramée à l'AGA du CTY le dimanche 23 octobre 2016 à Donnacona.

PRENDRE APPUI SUR : Espace, Stabilité, Relation

- 1)  MARCHÉ décomposée ± 5'
- 2)    ramener devant  x 6
EX
- 3)    x 6
IN EX IN EX
- 4)  OBSERVATION "Juste écouter les sensations"
- 5)      x 4
IN EX IN EX "A" "I" "OU"
- 6)    fermer le poing  x 2
IN EX IN EX G/D
- 7)  2" "réveil"  2" "sommeil" tête sur le côté x 4
EX IN G/D
- 8)  au besoin
- 9)   4x
IN EX IN EX
- 10)  Repos

11)  Méditation
 SAT : Être là ; Être au monde ; Être
 CIT : Présence à Soi ; perception ; conscience
 ANANDA : Présence à la Joie

Bonne pratique!

Françoise Laramée

Recherche

Une heure de yoga pour diminuer la tension artérielle

Un Américain sur trois est affecté par la pré-hypertension (120 à 139 de pression systolique, 80 à 89 de pression diastolique), la tension artérielle normale étant d'environ 120/80. À moins d'effectuer des changements dans l'alimentation et le mode de vie, la pré-hypertension évolue souvent vers l'hypertension avec le temps.

Dans une étude effectuée par des cardiologues du Sir Gangaram Hospital à Delhi (Inde), les effets du hatha yoga sur la tension artérielle de 60 patients présentant de la pré-hypertension ont été documentés. Pour ce faire, ils ont formé deux groupes de 30 personnes. Les participants au premier groupe devaient pratiquer le yoga (asanas, pranayama, méditation) une heure par jour pendant un mois avec un instructeur, puis pendant les deux mois suivants à la maison, à la même

fréquence. Le second groupe ne pratiquait pas le yoga. Les deux groupes de participants devaient également apporter des changements à leur mode de vie (pratiquer un exercice modéré, améliorer leur alimentation, cesser de fumer).

Les chercheurs ont découvert que le yoga pouvait diminuer à la fois les valeurs de pression systolique et diastolique d'environ 4,5 mmHg, par son action sur le système nerveux sympathique. En comparaison, les participants n'ayant pas pratiqué le yoga n'ont démontré aucun changement dans la mesure de leur tension artérielle.

L'hypertension est un facteur de risque pour les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

Medical News Today, 8 décembre 2016

Référence : <http://www.medicalnewstoday.com/articles/314626.php>

Devinette

À la question, posée par Hélène Savoie Rivard, dans le dernier numéro : «Nommez deux agents doubles travaillant pour l'ignorance et pour la compréhension», voici la solution d'Hélène :

En fait, la réponse que je vais vous donner se réfléchit dans le IIIe chapitre des Yoga sūtra de Patanjali. Parlons de samyama et des perfections qui s'ensuivent.

Il y a un sūtra qui dit: "En pratiquant le samyama sur les cinq formes des indriya, en les maîtrisant successivement, le yogi parvient à la conquête des sens (indriyajaya) reliant en un même mouvement les étapes de la perception, depuis l'objet jusqu'aux instruments de connaissance qui incluent le sens du «je suis» (l'égo ou sentiment d'individualité)."

Ceci étant, en lisant le sūtra à rebours (utiliser la conclusion comme prémisse) , on peut supposer qu'avant cette perfection atteinte, le manas (cet aspect du mental qui gouverne, dirige ou régent les sens) et les sens peuvent conséquemment être des agents doubles qui travaillent tout à la fois pour l'ignorance et pour la compréhension.

Dans les faits, nous comprenons bien par le sūtra que la conscience ne peut être divisée. MAIS ILS (CES AGENTS DOUBLES) ont juste L'APPARENCE DE LE FAIRE. Et vous qu'en pensez-vous?

Hélène nous reviendra dans la prochaine La voix du Centre avec une nouvelle énigme qui nous fera chauffer les méninges dont le titre est : AUX RIVES DE SOI-MÊME. SIGNE ou NON SIGNE ??

Hélène Savoie Rivard : hsrivard@bell.net



Dossier : Se libérer du connu



Se connaître soi-même

Pour se libérer du connu, le point de départ est de mieux se connaître nous-mêmes. Vigilance et pleine conscience font la vie dure à l'ignorance. L'ignorance, source de souffrance. L'ignorance est là, nous dit T.K.V. Desikachar, «lorsque notre compréhension diffère de la réalité », comme le dit le yoga-sutra 11.4 : Avidyâ kshétram uttareshâm prasuptatanuvichinna-udârânâm (L'ignorance de la réalité est la source des autres causes de souffrance, qu'elles soient développées ou en sommeil). Malheureusement, la réalité ne peut pas être perçue indépendamment de notre mental.

Desikachar ajoute : «Voilà pourquoi, pour résoudre le problème de la souffrance, l'accent n'est pas mis sur le traitement des symptômes mais plutôt sur l'aptitude à percevoir de façon juste. (...) La souffrance résulte souvent de circonstances inattendues ou indésirables. Si le mental est clair, nous serons plus conscients, nous pourrions mieux accepter la réalité et la souffrance en sera atténuée. Personne ne peut nous donner cette clarté. Nous l'avons déjà en nous, mais quelqu'un peut nous aider à réduire l'ignorance en nous guidant vers une nouvelle façon d'appréhender les faits. La compréhension est à l'origine de toutes nos actions et les détermine. (...) Les causes de souffrance diminuent au fur et à mesure que croît la clarté d'esprit. Dans le

mental, l'ignorance est comme une faille qui engendre d'autres éléments, lesquels parasitent notre compréhension et nous affligent. Tant que nous sommes sous leur emprise, la souffrance existe. Améliorer sa perception, c'est regarder les faits en face et accepter l'existence de ces éléments, à savoir: la confusion, l'attachement, le rejet et la peur (Y.S. II.4-10) Tous, prisonniers de la confusion, nous fonctionnons dans un système où tout ce qui sort d'une certaine norme est perturbant. (...) La peur, le rejet, l'attachement et la confusion, seuls ou en interaction, créent les conditions pour que la souffrance surgisse et se perpétue à l'infini. » p.33-34

Desikachar conseille de développer sa capacité d'adaptation afin de pouvoir évoluer et changer notre relation à la souffrance. Le yoga devient alors un moyen de purification, de pacification, d'indépendance, de délivrance, de guérison, de connaissance de soi-même. Inutile de dire que nous n'en avons jamais fini. C'est le processus de toute une vie.

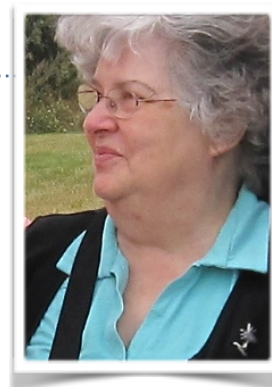
Référence : T.K.V. Desikachar avec Martin Neal, *En quête de soi*. Éditions Âgamât, 1999, pp. 32-34. Disponible au CTY. (L.V).

Se libérer du connu, se libérer de la peur

Comme dit Krishnamurti, «aspérer à une sécurité dans nos relations c'est, inévitablement, vivre dans la souffrance et la crainte. Cette recherche d'une sécurité invite l'insécurité.» Et on pourrait ajouter la peur. Se libérer du connu, c'est se libérer de la peur de perdre, de l'envie de posséder, et voir la relation aux autres d'un œil neuf.

Patanjali et la relation aux autres*

Par Réjane Martin, formatrice certifiée ETY, accréditée CTY
martinre34o@gmail.com



On voit souvent des représentations de yogis, assis, yeux fermés et jambes croisées en lotus, dans le calme, loin de la foule et du bruit. En regardant ces images, comment peut-on imaginer que le yoga soit aussi un outil merveilleux pour améliorer les relations humaines ?

Les exercices de yoga se pratiquent en solitaire, mais le yoga, c'est plus qu'une séance qu'on fait chaque jour. La pratique se continue à travers toutes les activités quotidiennes. Elle a pour but de développer une attitude de vie équilibrée dans le travail et le contact avec les autres. Elle doit amener une transformation chez le pratiquant. Comme le disait le professeur Krishnamacharya : «Il est facile d'être sage seul dans la montagne, sans contrariétés, mais c'est quand il revient dans sa famille, dans son travail, dans la société que le yogi peut constater s'il a ou non progressé.»

Pour aider l'élève dans sa recherche d'harmonie avec le monde extérieur, Patanjali a donné de précieux conseils dans les *Yoga Sutra*. Parmi ceux-ci, on retrouve les cinq disciplines relationnelles, les *yama* : la bienveillance, *ahimsa*, la vérité, *satya*, l'honnêteté, *asteya*, la modération, *brahmacharya* et la générosité, *aparigraha*.

Abimsa, la bienveillance. Ce *yama* vient en premier car il va conditionner tous les autres. Souvent traduit par *non-violence*, il implique beaucoup plus que le fait de ne pas exercer de violence physique envers quelqu'un, de ne pas le blesser ou même le tuer. La bienveillance demande de ne pas proférer des paroles méchantes, destructrices, qui causent souvent des blessures plus profondes et plus longues à guérir que des coups. Pratiquer *ahimsa*, c'est développer une attitude intérieure de bonté, de respect et d'amour qui rejaillit sur l'environnement. Celui qui est fermement établi dans cette bienveillance voit cesser toute hostilité autour de lui.

Satya, la vérité. Dire la vérité, ne pas mentir, c'est soi-même être vrai, authentique. Et cette vérité doit toujours être empreinte de bienveillance et d'amour. «Une vérité qui blesse n'est plus la vérité.» Il convient donc de ne pas dire n'importe quoi n'importe quand, n'importe comment et à n'importe qui sous prétexte d'être franc. La vérité doit aider celui qui la reçoit à devenir meilleur. La pratique de *satya* aide à développer le discernement qui permettra de dire le mot juste au bon moment. La personne établie dans la vérité saura peser chaque mot sortant de sa bouche et quand elle

posera un acte, le résultat sera obtenu. Selon Ghandi, «la vérité est le but, la bienveillance est le moyen d'y parvenir».

Asteya, l'honnêteté. Celui qui pratique déjà la bienveillance et la vérité ne saurait être malhonnête. Et, inversement, celui qui s'efforce d'être honnête sera bon et authentique, il ne tentera pas de s'approprier les biens, les idées ou la gloire de quelqu'un d'autre. Une personne empreinte de cette justice aura toujours tout ce dont elle a besoin et même un peu plus. C'est quelqu'un qui sait voir les richesses enfouies en chaque être humain.

Brahmacharya, la modération. Ce *yama* incite à la modération dans tous les plaisirs des sens. Pour ceux qui ont choisi la vie monastique, c'est aussi le célibat. Pour les autres, il met l'accent sur le respect des différences. Il enseigne à ne pas considérer les gens comme des objets de plaisir égoïste. Ce respect permet, au contraire, de voir la présence du divin en chaque personne. Cette pratique donne la vigueur, une extraordinaire énergie et la possibilité de la communiquer aux autres. Elle apporte, de plus, un courage incomparable qui permet de s'affranchir de la peur de la mort.

Aparigraha, la générosité. Cela consiste à abandonner cette tendance qui pousse à accumuler inutilement des tas de choses. C'est un détachement du désir de retenir les personnes, les idées, les objets. Cette attitude doit se développer dans

des limites raisonnables. Il est normal de posséder des biens selon les besoins du milieu de vie et de la profession exercée. Il est normal aussi que l'être humain tienne à ceux qu'il aime et à ses opinions. Ce qui doit être évité, c'est l'attachement immodéré aux biens matériels et le désir insatiable de vouloir les augmenter. C'est vouloir garder les gens dépendants et refuser de considérer un autre point de vue que le sien. Être libéré de cette compulsion donne plus de temps, plus d'espace pour le cheminement intérieur et alors survient la clarté, la connaissance.

De toute évidence, celui qui s'efforce de mettre en pratique ces vertus améliorera ses relations avec son entourage. De plus, on pourrait choisir ne de porter son attention qu'à un seul des *yama*; ils sont si reliés entre eux qu'en essayant d'appliquer une de ces disciplines, toutes les autres seront obtenues simultanément.

Donc, celui qui devient bon, vrai, honnête, respectueux et qui ne cherche pas à tout retenir, crée autour de lui un climat d'harmonie et de paix. Sa présence est recherchée et appréciée. Même si ces qualités sont imparfaitement acquises, le simple fait de s'y exercer, de s'améliorer progressivement, rend déjà les relations plus vraies, plus chaleureuses, plus conscientes et plus harmonieuses.

Le monde des yogis devrait être imprégné de ces qualités et devenir un exemple pour la population. Ce serait la meilleure publicité pour vanter les bienfaits du yoga.

* Ce texte a déjà été publié dans La Voix du Centre d'octobre 1999, p. 6, et a été revu par Réjane Martin en octobre 2016.



Se libérer du connu : le mouvement comme forme d'art vivant

par Chantal de Muys, professeure accréditée CTY



Depuis la venue de Peter Hersnack en 2004, j'assistais aux ateliers et, à chaque fois, il me touchait par sa grande sensibilité à faire ressentir le mouvement comme une forme d'art vivant. J'acceptais avec confiance de jouer à déconstruire encore et encore année après année. Je le partageais dans mon enseignement du mieux que je pouvais afin de le faire ressentir. Yolande Brouillard, artiste peintre de notre région, qui assistait au cours fut sensible à cet enseignement qui va plus loin que la forme établie. Je fus donc invitée à animer avec elle une session de 4 jours d'art et de yoga.

Ces deux formes d'art cohabitent bien ensemble : la résonance de laisser le pinceau et la couleur aller vers l'inconnu dans le

mouvement créatif et le corps qui joue entre support et direction, au-delà du mouvement.

Aller vers l'inconnu... bouscule, frappe, secoue, déconstruit (samskara) car le mental veut des formes « le joli tableau » qu'il soit corps ou peinture.

Et que reste-t-il de ce jeu? Clarté, Liberté, Être là simplement. Surprise par ma pratique et le processus artistique qui libère des formes préétablies, l'Axe vivant se révèle.

Jouer sans forme établie dans notre pratique au quotidien encore et encore nous enseigne à créer notre Vie. Un jour, une forme se présentera mais elle sera vivante, elle parlera d'elle-même, elle nous touchera car elle sera sensible.

Je tiens encore à remercier ceux et celles qui cohabitent par la pratique à la sensibilité d'un Art vivant.

Je remercie mon amie Claude Migneault de nous avoir invitées au Colloque de Baie- Comeau en mai dernier.

J'animerai avec Yolande Brouillard cet été, à Cap-Chat, Yoga et danse des 5 rythmes avec le mouvement créatif.

Créer un espace libre et un espace libre nous crée!

Être entre ce qui est là et ce qui est possible

Entre le support et la direction

Entre ce qui nous stabilise et nous oriente dans le jeu, dans la confiance et la bienveillance

Être là simplement!

Le souffle caresse les espaces libres, disponibles

On le suit dans les confins de notre être intérieur...

Le support touche notre sensibilité

On se donne au jeu, accepter de déconstruire et s'ouvrir à l'inconnu.

La direction nous guide vers l'envol et la liberté...

Tous ces mots résonnent encore et encore dans ma tête

Tous ces mots vibrent dans ma pratique!

Je suis là!

Nous sommes là!

Ma pratique reste ma plus grande découverte de la Vie! Merci la vie! Merci Peter Hersnack!

Déroulement de la séance

Quel que soit le domaine où on l'exerce, notre créativité est ouverture à l'inconnu. Voici une séance, proposée par Chantal de Muys, que nous avons faite lors de l'atelier Yoga création offert au Colloque du CTY 2016 à Baie-Comeau.

- 1.1) Je laisse respirer ma verticalité entre support et direction. Je laisse respirer mon horizontalité. Je laisse respirer ma verticalité (2 minutes).
 - 1.2) Oui à la Vie! (petit mouvement de tête).
 - 2) Mouvement par l'avant qui ouvre l'Axe. Mouvement par le côté qui ouvre la Forme (après IN, changement de côté). Ouvrir un espace possible au-delà de l'Axe et de la Forme.
 - 3) Entre support et direction: Envol!
 - 4) Flexion 5 fois en alternant. 1. Souffler par la bouche (EX : dos arrondi, mains appuyées sur les cuisses afin de libérer le diaphragme); 2. Flexion jambes redressées (EX : entre tête et bassin).
 - 5.1) Relation entre support pied arrière, direction tête (2 fois)
 - 5.2) Relation entre pied G/D avant, hanche opposée (2 fois).
 - 5.3) 2 fois les 2 simultanément.
 - 6) Chat en 2 étapes :
 - 6.1) Présence de l'appui des mains et orteils en flexion, présence au bas de l'abdomen
 - 6.2) Présence dans les mains et appui, orteils déposés.
 - 7) Chien tête en bas.
 - 7.1) Tête plonge et appui des mains au sol; donne la direction envol du bassin.
 - 7.2) La pointe des pieds à l'IN donne la direction envol du bassin.
 - 8) Table à deux pieds : affirmer avec les épaules à l'IN et à la relève de la pointe des pieds; cela fait inspirer et donne un envol libre à l'arrière du dos.
 - 9) Apanasana.
 - 10) Laisser respirer l'Axe et la Forme : une forme s'ouvre.
 - 11) Le souffle du papillon. IN : verticalité. EX : bas de l'abdomen ouvre l'aile du bas G/D. IN: thorax ouvre l'aile du haut G/D. EX : verticalité.
- Méditation : Y a-t-il de l'espace pour le jeu? (créatif de la Vie).

Peter Hersnack

Bonne pratique !



Séance

«Le yoga est un jeu entre support et direction, d'où l'importance d'un support vivant et d'une direction qui dépasse le mouvement.» Peter Hersnack

ENTRE Support et DIRECTION.

1) ↑

2) IN EX

3) IN EX IN 3x

4) EX IN

5) EX IN 4x G/D
→ pied arr - tête
• avant - Bassin

6) EX IN x3

7) EX IN x3

8) IN EX IN EX

9) IN EX

10) IN EX

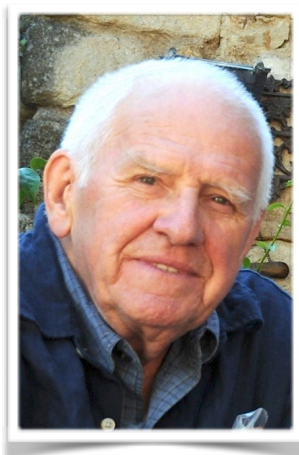
11) «Popillon» Pratiloma Ujjayi
IN: 2 narines Ujjayi
EX: Narine G/D
IN: Narine G/D
EX: 2 narines Ujjayi

MED:
y a-t-il
de l'espace
Pour le Jeu?

Se libérer du connu : désir, souffrance et détachement

L'être humain est un être de désir. Pourtant, le désir de perpétuer le plaisir devient vite une source de souffrance. Nous sommes parfois amenés à nous libérer du connu en se libérant de la peur et en acceptant ou en suscitant le détachement. Nous présentons ici des extraits d'un texte de Robert Gaudin, paru dans *La Voix du Centre* de décembre 2006, p. 6. Vous pouvez accéder en ligne au texte complet au www.cty.yoga, en passant par la section *Membres* du site (voir p. 2).

Désir et détachement



Par Robert
Gaudin

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 vivre comme une contrariété. Toutefois, peu de personnes tirent des leçons de ce passage inexorable du temps, qui exige de couper sans cesse des liens pour faire place, accueillir et s'adapter à ce qui devient.

Quand le moment vécu est indésirable et douloureux, tout être vivant 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 brumeux, car alors il s'oppose au désir de garder ses acquis sécurisants. Selon les conditionnements et l'éducation reçue, les désirs contrariés peuvent éveiller un sentiment d'injustice, d'impuissance ou d'accablement, générer de la colère, de la tristesse ou du refus, ou créer une nostalgie du passé et un durcissement face au présent. Humainement parlant, tout ce qui obstrue le désir ne peut être perçu que comme une contrariété. Le spirituel le vit comme une expérience d'apprentissage de la liberté et l'accueille dans le détachement. (...)

Une juste compréhension de l'importance du détachement dans la croissance spirituelle, ainsi que de l'intégration pleine et entière de tout ce qui est, et particulièrement de ses émotions, fait saisir que le détachement fonctionne étroitement avec le désir. Sans attaches, on ne peut parler de détachement. 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 mort, 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 remet en route à chacune des nombreuses pertes qui parsèment l'existence.

Sur le chemin spirituel, la vie ne s'oppose pas à la mort : elle est comprise comme une succession de naissances et de morts. La Vie y est une suite continue d'attachements, d'arrachements, de détachements, de gains et de pertes, dont seul le vécu conscient peut conduire à la maturité du détachement serein. (...)

Ces réflexions sur le lien désir-détachement invitent à se méfier d'un trop grand désir de supprimer l'ego et ses créatures. Si l'observation lucide des fruits que génère une survalorisation de l'ego est de nature à motiver la suppression des désirs et des aversions, leur suppression trop pressée peut aussi piéger, en maintenant dans l'ignorance et la méconnaissance de soi la personne qui aspire à plus de liberté. Ces pièges peuvent se présenter sous diverses formes :

- en flattant très subtilement sur le niveau de spiritualité atteint ;
- en évitant la nécessité, exigeante parfois, de l'affrontement avec des personnes aimées ;
- en protégeant de la souffrance d'un désir légitime qui ne trouve pas satisfaction, surtout après avoir été clairement exprimé ou avoir tout tenté pour le satisfaire ;
- en réprimant certains désirs et éviter ainsi l'exigence de devoir faire des choix déchirants.

La réponse invariable de certaines personnes : «ça me dérange pas», quand on leur demande ce qu'elles désirent, 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 empêche leur expression. Telle la peur de déranger, d'être jugé, de ne pas être aimé, de faire mal ou de se faire mal, de faire une erreur, ou même du prix à payer pour avoir reçu une réponse bienveillante. Ce peut être aussi la peur de l'intensité de ses désirs, ou encore, celle de ne pouvoir les harmoniser, s'ils sont en opposition et obligent de renoncer à l'un ou à l'autre. (...)

C'est pourquoi il est sage de reconnaître ses désirs, avant d'entrer trop vite dans le détachement. Ce qui faisait dire à Claude Maréchal : «Il faut se méfier de l'attachement au détachement.» Reconnaître ses désirs ou, pour être plus précis, identifier leur présence et leur forme 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. Ils sont nombreux les désirs réprimés, censurés, interdits, menaçants, présents dans l'inconscient océanique de chacun de nous. (...) Œuvrer à cette reconnaissance est incontournable pour cheminer vers la liberté, car l'expérience clinique et l'observation de soi révèlent que les désirs non reconnus et réprimés, restent toujours vivants, mobilisent une grande somme d'énergie, et perturbent le plus souvent en prenant une voie détournée. (...)

Synthèse de l'article: Louise Vachon. Revu en février 2017 par Robert Gaudin, gaudin.laberge@videotron.ca

Pour lire l'article intégral, voir la revue *Vimīyoga*, avril 2008, no. 94, pp. 33-40. Reproduit avec quelques légères variations dans la *Revue française du yoga*, no 41, janvier 2010, intitulé La dynamique du désir, et dans *Voies de l'Orient*, juillet-août-septembre 2008.

Vers l'inconnu : Paroles d'espérance

La mort d'un être cher nous mène en territoire inconnu. Vivre, c'est accepter de mourir, accepter l'impermanence de la vie et des êtres. On peut essayer d'oublier la mort, mais le temps s'écoule et chaque jour, on meurt à la journée d'hier. Ainsi, la mort et le deuil peuvent, à la fois, être des vecteurs d'une destruction ou alors d'un dépassement de soi qui pourra porter ses fruits. Le Frère Odilon Cassidy, é. c., en hommage à la mémoire de Joan Ruvinsky, nous propose une relecture des dernières paroles de Joan à travers les Évangiles. Suivent une note sur l'espace-temps, une réflexion méditative sur le passage du temps et la nécessité de vivre le présent pleinement.

À tous les lecteurs et lectrices de La Voix du Centre, SHAL – OM ! SHANTI – AOM !

par Frère Odilon Cassidy, é.c., odcassidy@hotmail.fr



En l'an de grâce, le jour d'un printemps nouveau, le 21 mars 2016, Joan Ruvinsky naissait à la Vie pour toujours. Le son de sa voix a éclaté en louange éternelle.

J'ai été remué en la profondeur de mon être par sa voix d'éternité : « **Vivre dans l'intemporalité c'est toujours la fin et c'est toujours le commencement.** »

Et maintenant j'aimerais approfondir et honorer les paroles lumineuses qu'elle nous a laissées en héritage.

« **La voie sans voie se poursuit dans l'absence de sa présence, dans la présence de son absence et dans l'absence de son absence. PAIX... SILENCE...** »

Heureuse Joan (YAH a fait grâce),

« **À l'heure où la mort du corps allait se produire, tu as voulu partager avec nous ce moment de transformation radicale de ton être glorifié, et que c'est la conscience d'être aimée d'un Amour, de nager tout entier dans un océan d'Amour... Et lorsque nous nous abandonnons à cet Amour, nous sommes prêts à mourir.** »

Heureuse Joan, ton témoignage divinement inspiré me renvoie à ce qui est enseigné à propos de la mort du corps mortel et du corps glorieux avec le Christ ressuscité.

« Jésus, sachant que son heure était venue, lui, qui avait aimé les siens qui sont dans le monde, les aima jusqu'à l'extrême. » (Jn. 13,1) C'est dans le long discours des adieux de Jésus à ses disciples que Jésus a révélé :

« **son absence/présence, sa présence/absence, – plus tard au moment de son élévation glorieuse auprès du Père – l'absence de son absence.** »

Citations de Jésus :

« **Lorsque je serai allé vous préparer un lieu dans la maison de mon Père, je vous prendrai avec moi, si bien que là où je suis vous serez vous aussi ... Quant au lieu où je vais, vous en savez le chemin (=la voie). Jésus lui dit : Je suis le chemin, et la vérité, et la vie... Philippe lui dit : Seigneur, montre-nous le Père et cela nous suffit ... Jésus lui dit : Je suis avec vous depuis si longtemps et cependant, Philippe, tu ne m'as pas reconnu! Celui qui m'a vu a vu le Père... Le Paraclet, l'Esprit de vérité, vous le connaissez car il demeure auprès de vous et il est en vous...Je ne vous laisserai pas orphelins, je viens à vous...**

Encore un peu de TEMPS et le monde ne me verra plus, vous, vous me verrez vivant et vous vivrez vous aussi... Si quelqu'un m'aime, il observera ma parole, et mon Père l'aimera; nous viendrons à lui et nous établirons chez lui notre demeure... Je vous ai parlé dès maintenant, avant l'évènement, afin que, lorsqu'il arrivera, vous croyez. » (Jn. Chap. 14)

Jésus poursuit son discours d'adieu à ses disciples en leur proposant l'allégorie de la vigne, celle-ci étant appliquée au peuple d'Israël au long de la première Alliance pour exprimer l'amour et l'élection dont il était l'objet. En voici quelques passages...

«Je suis la vigne vous êtes les sarments : celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là produit du fruit en abondance... Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, vous demanderez ce que vous voudrez et cela vous arrivera... Si vous observez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour... voici mon commandement : aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. » (Jn. 15, 1-17)

Au chapitre 16, Jésus achève son discours d'adieu en annonçant la présence de l'Esprit de vérité. Comme au chapitre 14, Jésus parle de son absence-présence et sa présence-absence : question « Où vas-tu? »

« Il vous est avantageux que je m'en aille, car si je ne pars pas, le Paraclet ne viendra pas à vous; je pars, je vous l'enverrai. Je vais au Père et vous ne me verrez plus... » (Jn. 16,5-14)

Pour le temps : « de l'affliction à la joie. »

« Encore un peu et vous ne m'aurez plus sous les yeux, et puis encore un peu, et vous me verrez; ou encore : Je vais au Père... c'est ainsi que vous êtes maintenant dans l'affliction ; mais je vous verrai à nouveau, votre cœur alors se réjouira; cette joie nul ne vous la ravira » ... (Jn. 16, 16-24)

La finale du discours d'adieu : « La victoire sur le monde. »

« L'heure vient où je vous communiquerai ouvertement ce qui concerne le Père... Je suis sorti du Père et je suis venu dans le monde; tandis qu'à présent je quitte le monde et je vais au Père... Voici que l'heure vient et maintenant elle est là... je vous ai dit cela pour qu'en moi vous ayez la paix... soyez pleins d'assurance, j'ai vaincu le monde. » (Jn. 16, 25-33)

Maintenant je veux revenir sur un autre aspect du message de Joan. À la question : « Face à la mort, quelle est la chose la plus importante que vous voulez communiquer? » - « **Eh bien la mort n'arrive qu'au corps ...** »

L'apôtre Paul donne un enseignement éclairant concernant la mort des corps à la résurrection :

« Il y a des corps célestes et des corps terrestres ... À la résurrection des morts : semé corruptible, le corps ressuscite incorruptible; semé corps psychique, il ressuscite corps spirituel... les morts ressusciteront incorruptibles et nous serons transformés... Quand cet être corruptible aura revêtu l'incorruptibilité et que cet être mortel aura revêtu l'immortalité, alors se réalisera la Parole de l'Écriture : la mort a été engloutie dans la victoire. Mort où est ta victoire? » (1. Co. 15,35-55).

Aux nouveaux baptisés, « **vous qui avez été engendrés à nouveau par une semence non pas corruptible mais incorruptible, par la parole du Dieu vivant et permanente. » (1. Pi, 1.23)**

« En effet, aucun de nous ne vit pour soi-même et personne ne meurt pour soi-même... Soit que nous vivions, soit que nous mourrions, nous sommes au Seigneur. Car c'est pour être au Seigneur des morts et des vivants que le Christ est mort et qu'il a repris vie. » (RM. 14, 7-9)

Joan, après avoir dit que seule la mort du corps nous arrive, elle ajoute :

« Nous sommes amour, nous sommes faits d'amour... Je suis de plus en plus consciente de cette expérience de l'amour, de nager tout entier dans un océan d'Amour ... Et lorsque nous nous abandonnons à cet Amour, nous sommes prêts à mourir. »

Nous avons déjà exposé le discours d'adieu de Jésus à ses disciples selon l'apôtre Saint-Jean. Voici quelques passages significatifs de cet Amour à l'heure de passer de ce monde à la gloire du Père.

« Jésus sachant que son heure était venue, l'heure de passer de ce monde au Père, lui, qui avait aimé les siens qui sont dans le monde, les aima jusqu'à l'extrême... Dieu en effet, a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils, son unique, pour que tout homme qui croit en lui ne périsse pas mais ait la vie éternelle... Lui (le Père) qui n'a pas épargné son propre Fils mais l'a livré pour nous tous, comment, avec son Fils, ne nous donnerait-il pas tout? ... Voici comment s'est manifesté l'amour de Dieu au milieu de nous : Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde, afin que nous vivions par lui. » (Jn. 13,1; 3,16; 1. Jn. 4,9)

L'amour/abandon ouvre au grand passage, Jésus avec ses disciples se rend à Gethsémani, il leur dit : « Restez ici pendant que je prierai. »

« Il commença à ressentir frayeur et angoisse : Mon âme est triste à en mourir... Abba, Père, à toi tout est possible, écarte de moi cette coupe! Pourtant, non pas ce que je veux, mais ce que tu veux! ... L'heure est venue : voici que le fils de l'homme est livré aux mains des pécheurs. » (Mc. 14,32-42)... Alors les disciples l'abandonnèrent tous et prirent la fuite. » (Mt. 26,56)

(La mort de Jésus) « Jésus cria d'une voix forte : Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné?... mais poussant un grand cri, Jésus expira (rendit son Souffle Saint d'Amour). » (Mc. 15, 34-37)

L'heure et le jour où tout est accompli en tous.

En dernière instance Joan nous invite à vivre « l'instant présent dans l'instant du Dieu des vivants et des morts; vivre dans l'intemporalité c'est toujours la fin et c'est toujours le commencement. »

Selon notre tradition judéo-chrétienne, les évangiles et les écrits du Nouveau Testament parlent du temps, eschatologique ou le temps de la fin de notre séjour terrestre. En voici quelques passages...

« Écris : ces paroles sont certaines et véridiques : C'en est fait, Je suis l'Alpha et l'Oméga, le commencement et la fin... Oui! Amen! Je suis l'Alpha et l'Oméga, dit le Seigneur Dieu, celui qui est, qui était et qui vient, le tout-Puissant... Alors je vis un ciel nouveau et une terre nouvelle, car le premier ciel et la première terre ont disparus, et la mer n'est plus... La cité n'a besoin ni du soleil ni de la lune pour l'éclairer, car la gloire de Dieu l'illumine et son flambeau c'est l'agneau qui introduit dans l'éternité de Dieu » (Ap. 1,8; 21,1-5-6-23)

Après ce temps de réflexion sur les dernières paroles du témoignage de Joan, je crois bon de nous proposer un moment de prières méditatives.



Photo : La voie sans voie. Joan Ruvinsky, lors d'une retraite qu'elle animait en Arizona. www.lavoiesansvoie.com

Note sur l'espace-temps.

« S'il (l'être humain) regarde demain pour ce qui le concerne, voilà que l'homme est envahi d'inquiétude, incapable de vivre le jour donné, partagé seulement entre les regards contraires vers le passé ou le devenir. Si ce demain doit pourtant être considéré, c'est seulement à cause du prochain. Pour soi-même, vivre l'aujourd'hui de Dieu; mais pour son prochain, l'aider à comprendre son demain et à entrer dans ce qui deviendra son aujourd'hui. » (Roger SCHUTZ).

Prière : « Vivre L'INSTANT PRÉSENT. »

Ma vie est un instant, une heure passagère,
 Ma vie est un instant qui m'échappe et me fuit.
 Tu le sais, ô mon Dieu, pour T'aimer sur la terre,
 « Je n'ai rien qu'aujourd'hui ! (1).

« Que m'importe, Seigneur, si l'avenir est sombre !
 « Te prier pour demain, oh ! non, je ne le puis...
 « Conserve mon cœur pur, couvre-moi sous ton ombre,
 « Rien que pour aujourd'hui ! (3).

« Si je songe à demain, je crains mon inconstance,
 « Je sens naître en mon cœur la tristesse et l'ennui;
 « Mais je veux bien, mon Dieu, l'épreuve, la souffrance,
 « Rien que pour aujourd'hui ! (4).

« Cette grappe d'amour, dont les grains sont les âmes,
 « Je n'ai pour la former que ce jour qui s'enfuit...
 « Oh ! donne-moi, Jésus, d'un apôtre les flammes
 « Rien que pour aujourd'hui ! (10).

Sainte THÉRÈSE de LISIEUX

Après la prière méditative du « Vivre L'INSTANT PRÉSENT », il est bon d'apprendre le bon usage du temps qui se déploie dans l'espace-temps.

Présentation de l'auteur : Entre le passé, le présent et l'avenir, nous sommes tiraillés : comment harmoniser leurs appels? Dieu seul peut les rassembler sous son regard, jusqu'au jour où Il nous accueillera dans un éternel présent. Le temps nous est donné pour nous préparer à cette rencontre : sans nous crispier sur le passé, sans nous laisser absorber par le présent, sans trop attendre ni trop craindre l'avenir. Une prière pour le bon usage du temps, extraite de la méditation proposée par Claude Bernard dans *Quatre saisons pour prier*, éd. du Levain.

DIEU DU PASSÉ, DU PRÉSENT, DE L'AVENIR

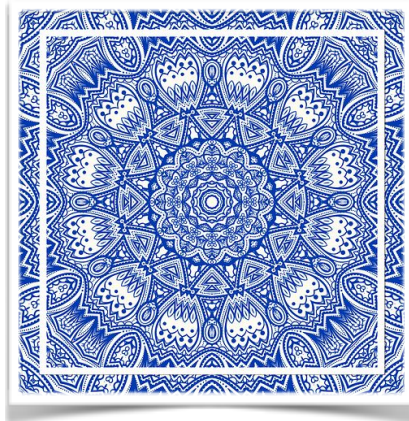
Tu choisis le temps pour nous rencontrer.
 Donne-nous de venir à Toi
 Sans mesurer notre temps.
 Tu tiens dans ta main
 Tous les instants de l'univers.
 Dis-nous comment tenir dans nos mains
 Le sable de nos vies.

Apprends-nous à tenir le passé
 Sans nous bercer de souvenirs idéalisés,
 À rester fidèles sans crispation,
 À conserver les signes de tes passages
 Sans les momifier en reliques.

Apprends-nous à tenir le présent
 Sans nous laisser absorber par lui,
 À saisir les moments favorables
 sans nous agripper à l'occasion perdue :
 à discerner les signes de ta présence.

Apprends-nous à tenir l'avenir
 Sans redouter sa venue
 Ni l'enfermer dans le cortège des illusions.
 Aide-nous à vouloir sans forcer le destin,
 À nous disposer aux appels de l'Esprit
 Sans nous brûler dans les attentes stériles.
 Dissipe les nuages de l'inquiétude
 qui tient le soleil de la surprise.

Dieu du passé, du présent, de l'avenir
 Aide-nous chaque jour à Te découvrir.



Dans sa quête de bonheur, tout être humain en cherche la VOIE la plus sûre. CE BONHEUR est en toi AUJOURD'HUI. N'oublie jamais «QU'AUJOURD'HUI» est ton bien le plus précieux. Vis, aime et sois heureux aujourd'hui. Hier est fané et demain est encore à naître... Mais «AUJOURD'HUI» est à toi : prends-en grand soin. (Christine Reinbolt)

«AUJOURD'HUI» est à toi !

**Vis le jour, d'aujourd'hui,
Dieu te le donne, il est à toi, vis-le en Lui.
Le jour de demain est à Dieu,
Il ne t'appartient pas.
Ne porte pas sur demain
Le souci d'aujourd'hui.
Demain est à Dieu : remets-le en Lui.**

**Le moment présent est une passerelle :
si tu le charges de regrets d'hier,
de l'inquiétude de demain,
la passerelle cède et tu perds pied.**

**Le passé? Dieu le pardonne
L'avenir? Dieu le donne.
Vis le jour d'aujourd'hui
En communion avec Lui;
Et s'il y a lieu de t'inquiéter
Pour un être bien-aimé, regarde-le
dans la lumière du Christ Ressuscité.**

Prière trouvée sur une petite Sœur du Sacré-Cœur, tuée en Algérie.

Rappelons cette ultime parole de Joan :

« Je suis de plus en plus consciente de cette expérience de l'amour, d'un Amour (avec un grand A). Et lorsque nous nous abandonnons à cet Amour, nous sommes prêts à mourir. »

Pour nous chrétiens, à la fin des temps, le Jour du Seigneur qui vient nous invite à **entrer dans son REPOS d'éternité.**

« Avec cette venue de Jésus-Christ, le temps acquiert une dimension nouvelle. Il est toujours question de Jour du Seigneur, Jour du Seigneur Jésus, jour de l'avènement du Fils de l'homme. Le chrétien meurt pour le Seigneur : heureux ceux qui meurent dans le Seigneur! La mort des justes est une entrée dans la paix, dans le repos éternel, dans la lumière sans fin. Celui qui a ressuscité le Christ Jésus d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels. Voici l'Heure du Seigneur et Sauveur Jésus Christ. À lui soit la gloire dès maintenant et jusqu'au Jour de l'éternité ».

La règle d'or pour mourir dans la PAIX et la JOIE du «Seigneur des vivants et des morts»,

- * Vivre **L'INSTANT PRÉSENT**
- * Vivre le **TEMPS PRÉSENT**
- * Vivre **L'AUJOURD'HUI DE DIEU** (St. Jean XXIII)
- * Oh ! **ÉTERNELLE BÉATITUDE !**

SHAL-OM ! SHANTI-AOM !

F. Odilon Cassidy é.c.
Août 2016

N.B. Le texte des citations bibliques :

- La Traduction oecuménique de la Bible (T.O.B.)

L'ouvrage de référence de théologie biblique :

- Le Vocabulaire de théologie biblique (V.T.B.)

Vers l'inconnu : Y'a des années comme ça !

par Isabelle Proulx, professeure accréditée CTY
isabelle.proulx@cgocable.ca

Souffrance et libération ont teinté certaines journées de l'année afin de nous faire vivre l'impermanence des choses...

Une grande dame très importante à mes yeux a appris et vaincu un nouveau cancer...

Une amie très chère a reçu un diagnostic qu'aucune mère ne veut recevoir...

Un oncle a perdu un fils qui était également le père d'un joli garçon...

Une cousine s'est fait annoncer un cancer suivi d'une opération...

Un autre oncle a perdu une femme qui était aussi une mère et une grand-mère...

Et moi...

Cette semaine, une autre partie de mon passé vient de me quitter...

J'ai eu le privilège d'avoir une marraine qui a su être pour moi une 2^e mère. Celle qui m'a accueillie dans la vie et qui est demeurée à mes côtés durant mon enfance, mon adolescence et lors de mon entrée dans le monde des adultes.

Lors de l'adolescence, ce passage obligé qui forge notre vie, auprès d'elle j'ai pu vivre en harmonie, car chez elle se trouvait mon refuge... Lorsque chez moi il y avait divergence, je pouvais me confier à elle et revenir à la maison avec les mots justes. Parfois, une légère distance impose le calme et le respect pour laisser jaillir le meilleur de nous.



Cette semaine, une autre partie de mon passé vient de me quitter...

Du plus loin que je me souviens, chaque défi a su me laisser un cadeau, une leçon ou un enseignement. Ces vestiges sont pour moi ma carte aux trésors.

Durant les dernières semaines, j'ai eu le privilège d'accompagner ma marraine sur le trajet de son dernier voyage. J'aurais aimé pouvoir l'accompagner jusqu'à la porte d'embarquement, mais la vie en a décidé autrement. Lors de sa libération où les dernières souffrances ont pu s'assouvir, moi je me trouvais dans mon nouveau refuge... Ce refuge qui m'a ouvert la voie de la libération il y a déjà quelques années. Celui qui m'offre à chaque jour la

possibilité d'être un Être meilleur. Lorsqu'elle nous quittait, moi je guidais une séance de yoga dans un lieu qui inspire le calme et le lâcher-prise. Pour moi le yoga occupe une grande place dans ma vie car il a fait de moi une personne plus centrée et plus ancrée, ce qui m'a permis de vivre les dernières semaines avec plus de sérénité.

Cette semaine, une autre partie de mon passé vient de me quitter...

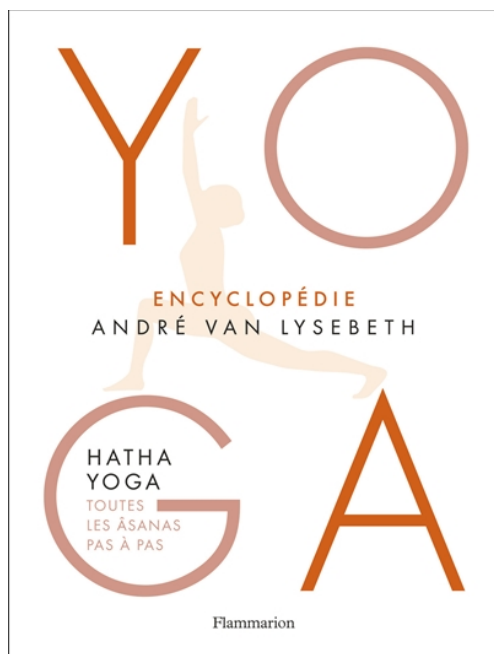
Souvent dans les moments les plus laids se trouve le plus beau. Il suffit d'ouvrir son cœur pour voir tous les trésors que la vie nous offre. Hier, c'était à mon tour de me laisser guider et, de cette séance, l'énergie de la conscience céleste s'est manifestée. À mon retour chez moi elle m'a visitée! De sa nouvelle demeure, elle m'a envoyé la plus belle des étoiles. J'ai eu le privilège d'assister au magnifique passage d'une météorite, petit clin d'œil de ma fée marraine!

Cette semaine, une autre partie de mon passé vient de me quitter...

Chère marraine, de là-haut, MERCI de veiller sur nous et, s'il te plaît, embrasse ma mère pour moi...

Je t'aime Flo!

Lectures



YOGA. Encyclopédie André Van Lysebeth. Hatha yoga. Toutes les âsanas pas à pas. Flammarion Québec, 2016. 411 p.

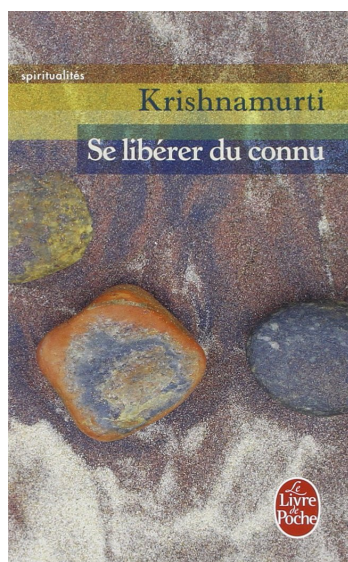
une formation de professeur de yoga, expérience qui se répétera pendant plusieurs années. C'est ainsi qu'André Van Lysebeth participera à l'émergence du hatha yoga au Québec, mission qui sera poursuivie par son fils Willy jusqu'en 1980, où l'approche viniyoga prendra le relais.

Alors que, dans les éditions originales des volumes de Van Lysebeth, les postures étaient illustrées à l'aide de photos, elles sont dessinées dans cette nouvelle mouture et mieux expliquées dans un répertoire fort intéressant, ce qui met davantage en évidence les détails qui pourraient passer inaperçus en photo. En effet, on démontre les postures correctes et les erreurs à éviter, les contre-indications, et les explications sont complètes.

On parle toutefois ici de «hatha-yoga», ce qui présente certaines différences avec le viniyoga, notamment au plan des postures présentées et de leur intensité, notamment. Les séances commencent par des exercices préparatoires, par exemple une salutation au soleil, suivis d'une série d'asanas, dont la durée est souvent calculée en minutes, avant de terminer par une finale (pranayama, méditation, relaxation, etc.). Les postures sont moins pratiquées en phase dynamique mais davantage en statique. On traite également du pranayama, des bandas, des mudras, de la méditation et de la relaxation. En résumé, c'est un beau livre de référence qui accompagnera le débutant comme le pratiquant avancé. (L.V.)

Voici une encyclopédie qui en intéressera plusieurs. En effet, les textes de ce volume reprennent, avec une facture renouvelée, les contenus de quatre ouvrages d'André Van Lysebeth aujourd'hui épuisés : *J'apprends le yoga* (1969), *Je perfectionne mon yoga* (1969), *Prânayâma* (1971) et *Ma séance de yoga* (1977). Les personnes qui pratiquent le yoga depuis plus de 40 ans ont souvent débuté avec ces livres de Van Lysebeth, qui étaient pratiquement les seuls sur le marché.

André Van Lysebeth a été l'un des premiers occidentaux à aller se former en Inde dans les années 50, plus particulièrement à Rishikesh auprès de Swami Sivananda. Dans le Cahier souvenir des 40 ans du Centre de transmission du yoga, on apprend même que les fondateurs du Centre canadien du yoga ont fait appel aux services d'André Van Lysebeth, de sa conjointe Denise, et de leur fils Willy, à l'été 1970 afin d'initier au Québec

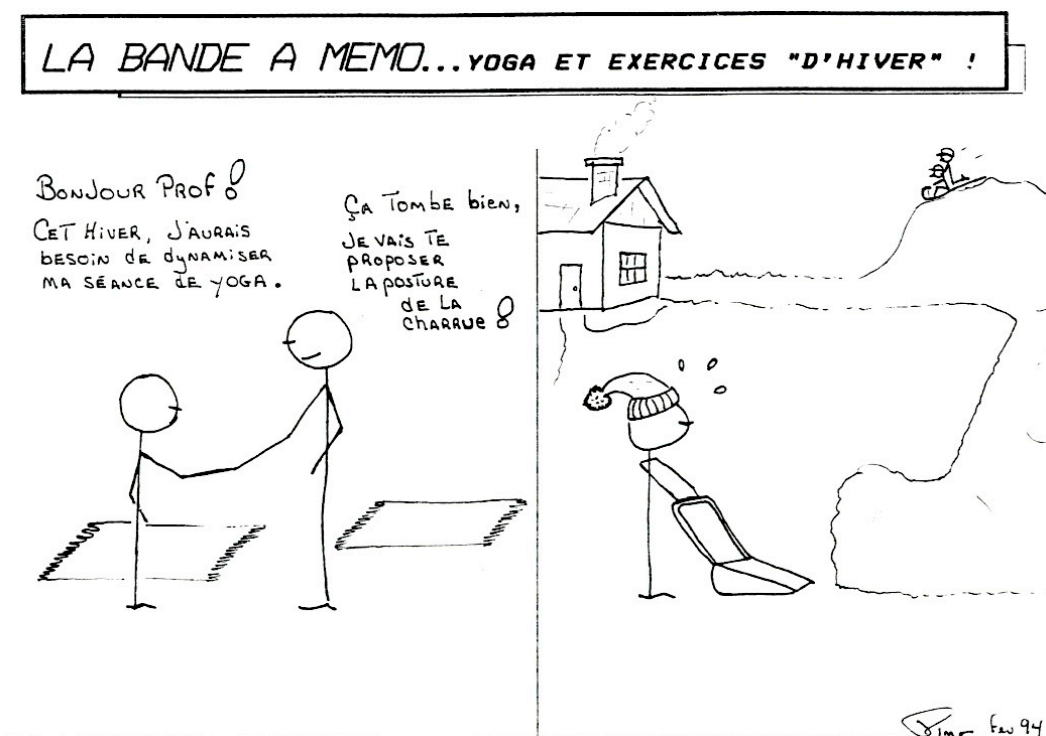


Krishnamurti, Jiddu. *Se libérer du connu*. Livre de Poche, 1995. 126 p.

Ni penseur, ni gourou, ni philosophe, Krishnamurti, d'origine indienne, s'est fait connaître en développant notamment une thèse reposant sur l'idée d'une transformation humaine se libérant des conditionnements afin d'accéder à la vérité qui est, selon lui, « un pays sans chemin ». Aujourd'hui, sa pensée et ses conférences sont regroupées dans des volumes qui sont régulièrement réédités. Dans *Se libérer du connu*, Krishnamurti défend la thèse de la libération intérieure. Celle-ci se décline en plusieurs étapes. La personne doit chercher d'abord à se connaître elle-même, reconnaître ses conditionnements et chercher à s'en libérer et à développer sa conscience. Une seconde étape serait ensuite de surmonter la peur et se libérer des contraintes que sont les émotions souvent sources de souffrance, de douleur, de violence. Tous ces conditionnements sociaux correspondent à ce que l'auteur définit comme le connu. Cheminer vers l'inconnu implique la lucidité, une vision claire, un esprit libre d'accueillir le nouveau en soi, l'amour véritable et désintéressé, permettant d'atteindre ainsi la plénitude.

L'auteur a une façon bien orientale d'amener et de développer ses idées, ce qui en fait un livre parfois difficile d'approche. Toutefois, il a le mérite de nous faire réfléchir sur nos conditionnements et sur les différents moyens d'accueillir l'inconnu en nous. Un programme pour toute une vie. (L.V.)

Vous vous souvenez de La bande à Mémé?



Dessin de Daniel Pineault, formateur reconnu KHYF, FFY, CTY, www.leyogacentre.com. Paru dans La Voix du Centre, vol. 3, no 2 (1994).

Une histoire pour terminer

Un maître religieux parlait tous les jours à ses disciples. Un matin où il se trouvait sur son estrade, s'apprêtant à parler, un petit oiseau se posa sur le rebord de la fenêtre et se mit à chanter de tout coeur. Lorsqu'il se tut et qu'il s'envola, le maître dit : «Le sermon de ce matin est terminé.»

Krishnamurti, *Se libérer du connu*. Livre de poche, 1995, p. 90-91.

RETRAITE DE YOGA

12-13 ET 14 MAI 2017

LA VOIE DES ÉLÉMENTS

Équilibrer les **ÉLÉMENTS** en soi par la pratique du yoga

Au Domaine Floravie

sur le bord du fleuve St-Laurent

dans la région de Rimouski

Venez découvrir la symbolique des cinq éléments



Terre Eau Feu Air Espace

Coût : 395\$ incluant les repas (dépôt de 60\$ à l'inscription)

Possibilité de résider sur place en contactant domainefloravie.com

Pour information et inscription (avant le 15 avril 2017)

Lise Poirier, auteure de La voie des éléments Équilibrer les éléments en soi par la pratique du yoga

amrita@navigue.com

418 392-7274