



yoga

énergie

N° 37

JANVIER - FÉVRIER - MARS 1989

Le N°: 33 F



yoga — Vénergie

REVUE TRIMESTRIELLE
N° 37 — JANVIER - FÉVRIER - MARS 1989



- Editorial, Jean-Pierre Laffez.
- Le Yoga et la renaissance de la spiritualité en Occident,
Ysé Masquelier.
- Révélation, Tradition, Evolution, selon Sri Aurobindo,
Rémy Chaloin.
- Lexique, Roger Clerc.
- L'Attente Sacrée, Martine Texier.
- Astrologie, Shanti.
- Notes de lectures et Informations diverses.



YOGA-ENERGIE

Rédaction-Administration : 14, rue du Général-de-Gaulle, 14290 ORBEC.
Tél. 31.32.73.74.

Comité de rédaction : R. Clerc, R. Chaloin, R. Courbon, R. Freslon,
R. Hugonnier, J.-P. Laffez, J.-J. Laubry, Y. Mangeart, B. Tatzky, E.
Thiercelin.

Tout droit de reproduction réservé.

Dépôt légal : 1er trimestre 1989.

Editorial

Chers amis,

J'ai toujours beaucoup de plaisir à vous retrouver par l'intermédiaire de notre revue. Ce numéro vous parviendra à la fin de l'hiver et nous souhaitons qu'il n'aura pas été trop pénible pour vous tous.

La lecture de ces pages va encore une fois nous emmener, espérons-le, loin des tracasseries habituelles de notre vie mouvementée.

Le premier article, "LE YOGA ET LA RENAISSANCE DE LA SPIRITUALITÉ EN OCCIDENT" est signé Ysé Masquelier. Le yoga est-il un fait de société ? Son succès en Occident n'est sûrement pas un hasard.

Nous avons eu le plaisir d'écouter Ysé sur ce sujet lors de son passage à Bordeaux, au week-end de l'EFY du Sud-Ouest-Aquitaine en février – une centaine de personnes ont pu profiter de cette soirée. Nous avons eu envie de partager avec vous. Remercions Ysé pour ce travail.

"RÉVÉLATION, TRADITION, ÉVOLUTION" ! Nous continuons notre trajectoire avec Rémy Chaloin qui assure la "deuxième" partie de cet envoi. Nous restons dans le même courant de pensée, mais aussi dans le même sujet : "Le yoga, patrimoine de l'humanité" pour reprendre le titre d'un chapitre de son article.

L'article suivant ? Roger Clerc s'est penché sur un problème posé par les participants de l'Académie du Yoga de l'Energie : un LEXIQUE des termes employés couramment dans l'enseignement du Yoga de l'Energie. Effectivement, ce n'est pas évident pour tout le monde. Merci à Roger et merci à ceux qui ont fait cette demande. Il y aura sans doute une suite !

Nous étions en partie dans la pratique, eh bien, maintenant nous y voilà complètement, avec L'ATTENTE SACRÉE, un article de Martine Texier tiré de son livre du même nom, sur la grossesse, les femmes enceintes... On nous avait annoncé un livre d'avant-garde ; c'est effectivement un livre d'avant-garde ! Je vous le présente un peu plus loin, juste avant l'article de Martine.

Chers amis, vous n'avez pas encore terminé vos découvertes. Shanti (Dominique Martin-Jeannot) nous a fait parvenir ses réflexions : L'ASTROLOGIE, c'est sa "voie intellectuelle" si je puis dire, le yoga est sa "voie du corps", et les deux réunis forment sa "voie du cœur" ; c'est une certitude. Beaucoup d'idées – souhaitons qu'elle en ait encore souvent.

Enfin, n'oublions pas les notes de lecture et les informations diverses des pages de couleur.

L'année s'annonce bien. Beaucoup de manifestations pour 1989 : les Assises de la FNEY, Zinal comme d'habitude, mais aussi nos stages d'été que vous pourrez découvrir dans les pages couleur, la sortie prochaine du livre de Roger, "Diagnostic de la personnalité", au Courrier du Livre. Des groupes régionaux se mettent également en place ; nous vous tiendrons au courant.

Notre revue entame sa dixième année de parution. Nous reviendrons très bientôt sur cet anniversaire.

Bonne lecture, et surtout bon yoga.

Jean-Pierre Laffez.

"Il y a dans la vie des moments où la page se tourne".

C.G. Jung.

LE YOGA ET LA RENAISSANCE

DE LA SPIRITUALITÉ EN OCCIDENT

Introduction : Un constat paradoxal

- D'une part, un monde profondément matérialiste, fondé sur :
 - la croyance en un progrès continu de la technologie, sous l'influence du développement des sciences, de la médecine objective, de la consommation et de l'information de masse médiatisée par la publicité. Cette croyance s'est forgée par étapes, à partir de la Renaissance, qui fait de l'homme la mesure de toutes choses (alors que dans le Moyen-Age chrétien, Dieu était la mesure de l'univers).
 - Le développement extraordinaire des sciences au XIXème siècle, avec la théorie darwinienne de l'évolution des espèces.
 - La désacralisation de la société, avec la Révolution de 1789 et surtout l'analyse marxiste de la culture comme résultat de l'interaction de forces uniquement matérielles (économiques).
 - La désacralisation du psychisme chez Freud, avec la théorie du refoulement et de la sublimation.
- D'autre part, des ferments de spiritualité, d'origines et d'inspirations très diverses :
 - le "décloisonnement" des rituels chrétiens, depuis Vatican II, la "vulgarisation" de la prière qui n'est plus dite en latin mais dans la langue de chaque peuple, la volonté de l'institution d'offrir une compréhension plus proche et moins théorique de ce qu'est la religion.
 - la reconnaissance du sacré comme un élément supra-rationnel qui donne son sens véritable à la vie humaine. D'où la réhabilitation de l'expérience mystique (en particulier chez Mircea Eliade). On le voit dans les mouvements pentecôtistes, où on reçoit directement l'inspiration du Saint-Esprit. ou dans

l'engouement pour le christianisme oriental, qui est toujours resté plus imprégné de mysticisme que le christianisme occidental.

— la renaissance des intégrismes religieux, dans lesquels un peuple brandit l'étendard de la religion comme symbole de son identité profonde, de ses idéaux et de son mode de vie, contre tous les impérialismes matérialistes (exemple : Monseigneur Lefebvre, mais surtout l'Islam des ayatollah où la réaction contre la technologie est l'un des moteurs de la prédication des mollah).

— La rencontre grâce à la facilité des voyages et à travers la communication médiatique, d'univers spirituels complètement autres, qui bousculent le confort des idées religieuses établies : c'est la découverte des sociétés mourantes comme dans "Tristes Tropiques" de Levy-Strauss, d'une nouvelle histoire des religions avec Mircea Eliade, et, nous intéressant particulièrement dans le cas du Yoga, la découverte de l'hindouïsme, du bouddhisme et de mondes spirituels totalement inconnus comme le Tibet. Ces découvertes sont à l'origine d'une remise en question de nos certitudes occidentales ; au contact d'autres visions du monde, nous révisons la nôtre et c'est parfois un réveil salutaire de nos capacités de réflexion.

Ce paradoxe entre un matérialisme envahissant et un renouveau du spirituel a des effets tout à fait étonnants dans la vie quotidienne ou intellectuelle.

Ainsi, le cinéma, qui est l'univers le plus matérialiste qu'on puisse imaginer, produit en même temps : "Le sacrifice" (Tarkovski), "Thérèse" (Alain Cavalier), "Mission" (Roland Joffé), "Les Ailes du Désir" (Wim Wenders)... mais aussi "La dernière tentation du Christ" (Martin Scorsese).

Citons encore la psychanalyse jungienne qui remplace peu à peu la notion de refoulement par l'hypothèse d'un inconscient archétypal et sacré, scellé à la conscience rationnelle par le fait même qu'il est sacré.

Quant à la science la plus en pointe, elle oscille entre un matérialisme profondément angoissant (bombe atomique, industrie engendrée par les découvertes de la génétique, et la

neurobiologie) et une réutilisation de modèles religieux ou philosophiques traditionnels (Le "Tao de la physique", la "Gnose de Princeton" et, plus intelligemment encore, la vision d'Hubert Reeves).

Pris dans ces données contradictoires, ceux qui se sentent vraiment mal à l'aise cherchent à comprendre et doivent trouver dans des mondes différents de la société moderne les moyens de compréhension. Dans notre cas, nous cherchons ces éléments dans le Yoga. Compte tenu de notre contexte, de notre moment historique, de cette fin de XXème siècle un peu "floue", il semble qu'on doive retenir quatre réflexions principales.

1. La reviviscence de l'expérience intérieure.

L'Occident a presque toujours soupçonné l'expérience intérieure d'être illusoire. Parfois, d'ailleurs, ce fut à juste titre. Ainsi, quand, au Moyen-Age, l'Eglise distingue plusieurs types de visions dont les unes sont "objectives" et les autres "fantasmatiques", l'institution exerce un contrôle salutaire sur les âmes des fidèles. En Inde, on a également contrôlé l'expérience intérieure, mais avec une souplesse beaucoup plus grande.

Chez nous, la primauté de l'aspect institutionnel sur le vécu personnel qui s'exerçait dans le domaine religieux, s'est trouvée terriblement renforcée, à partir du XXème siècle, par le développement d'une science objective et positiviste.

Pour la science, la connaissance par expérience est subjective, imprécise, non fiable. Dans certaines disciplines comme dans les sciences de la nature, où il n'est pas possible de s'en passer, on "ruse" afin de compenser cette faiblesse constitutionnelle de l'expérience. Ainsi, en physique, en chimie, en biologie, l'expérience ne devient un instrument de connaissance que si elle est reproductible, dans les mêmes conditions, par des observateurs différents et grâce à un certain nombre d'artifices de laboratoires qui lui enlèvent un taux considérable d'inexactitude. Même ainsi "purifiée" de subjectivisme, elle ne devient facteur de vérité qu'une fois conceptualisée, formalisée.

A fortiori, l'expérience purement subjective, la vie intérieure comme terrain de connaissance de soi et des autres n'a-t-elle pas été reconnue pour ce qu'elle était. Du moins le romantisme en a-t-il revendiqué la fécondité, le caractère absolu, premier et non explicable. Et les approches de l'inconscient ont aussi, grandement, favorisé le retour à une vie intérieure — mais une vie intérieure pas très simple, où la relation avec soi-même est sous le signe du soupçon, du "refoulé".

Ainsi s'explique mieux que l'homme occidental, en général, soit demeuré fort éloigné de lui-même et qu'il éprouve l'impérieuse nécessité de renouer avec sa vie intime.

Depuis mai 1968 et un peu avant déjà, par un retournement indispensable, et comme pour libérer les sources scellées par un trop long mépris, des courants divers viennent réclamer à corps et à cris que l'on s'intéresse à la vie subjective, individuelle et que l'on en goûte l'immédiateté. Ils érigent même en mode de vie cette nouvelle façon de voir. On ne cesse de parler de "son expérience vécue", ce qui, à tout prendre, est un double pléonasme, car, en ce sens intime, on ne voit pas qu'on puisse ne pas la vivre, ni parler d'autre chose que de la sienne propre ! Emminemment subjective, non communicable, elle s'accompagne d'une **réhabilitation du corps**, qui constitue son espace privilégié. Seulement, cette redécouverte de "l'espace intérieur" ne va pas sans mal : l'être humain y découvre en général une sexualité refoulée et une spiritualité très immature. Il ne peut assumer ces vérités que si certaines disciplines lui permettent d'y voir plus clair. Le Yoga est de celles-ci car il est la "science de l'exploration et du fonctionnement de la vie intérieure".

2. Nouveaux modes de pensée et de comportement.

Au niveau intellectuel et culturel, on reste frappé de voir combien les sciences exactes et les sciences humaines ont renoncé à construire des systèmes fixes. Depuis les années 1980 environ, seules "tiennent la route" des hypothèses suffisamment souples pour s'adapter à de nouvelles compréhensions du réel.

On repère des **cycles**, on élabore des modèles de **mouvements**, on pense par **flux**, par "paquets d'**ondes**", par complexes psychologiques **énergétiques** ; on admet des renversements, des alternances dans la manière dont les phénomènes apparaissent. L'exemple le plus frappant est celui de la théorie de la nature corpusculaire ou ondulatoire de la lumière. Cet exemple et les réflexions qu'il fait naître est typique de nouveaux modes de pensée et d'une nouvelle problématique : en effet, le fait de savoir si la lumière est de nature corpusculaire ou ondulatoire est "indécidable" et les scientifiques apprennent à vivre avec cet "indécidable" en accédant à des styles logiques différents de ceux auxquels nous avait habitués le scientisme du XIXème siècle.

On parle d'évolution, de cycle, d'alternance, de rencontres d'opposés complémentaires, toutes notions familières au pratiquant de Yoga, même si elles s'exercent selon une méthodologie complètement différente.

Au niveau psychologique et corporel, nous avons souligné que la réhabilitation de l'expérience intérieure nécessitait la pleine reconnaissance du corps comme assise du vécu. L'individu a envie de se sentir concret, charnel, vivant, dans une structure qui cesse d'être un simple instrument, un accompagnateur récalcitrant de ses émotions. D'un corps-objet, passer à un **corps-sujet**. Pour montrer cette évolution, prenons quelques points essentiels, parmi les apports du Yoga.

Apprendre à respirer.

Ce qu'il y a d'intéressant avec le Yoga, c'est qu'on ne peut se dire que l'on sait, d'emblée, le pratiquer, alors qu'on s' imagine savoir respirer, marcher et courir, sous le prétexte qu'on l'a toujours fait.

Prenons l'exemple de la respiration. Tout le monde, a priori, sait respirer ? Eh bien, non. Très peu de gens ont cette science infuse, et la plupart, en commençant le Yoga vont, tout à coup, prendre conscience de cette déficience et de tout ce dont elle les prive : détente, oxygénation de l'organisme,

apaisement des réactions psychiques, développement des capacités de réflexion... En localisant l'attention sur le processus respiratoire, en l'utilisant dans toute la séance comme support de la relaxation et des postures, l'enseignant de Yoga transmet, en pratiquant, quelque chose de très simple et de très subtil en même temps : très simple au sens où toute personne de bonne volonté est capable d'apprendre à respirer correctement ; très subtil car cette découverte va modifier progressivement un grand nombre d'habitudes.

Apprendre à gérer son capital énergie.

En particulier, elle va déjà permettre à l'individu d'organiser plus intelligemment ses forces.

Nous voyons ainsi, très souvent, que la pratique du Yoga incite à abandonner les efforts violents ou, plus précisément, la violence dans l'effort et propose de goûter un nouveau type d'effort : progressif, constamment contrôlé ; avec des apogées souvent très élevées et où la souffrance de la compétition avec soi ou les autres cède devant un sentiment global de bien-être à avoir exercé toutes ses capacités physiques, psychiques ou mentales. Il ne s'agit donc plus alors d'être uniquement performant, mais qu'à travers l'atteinte de ses propres limites, se révèle une autre dimension de soi. Ceci ne peut advenir que dans une écoute attentive à son corps ("écoute" n'impliquant pas "complaisance" !) dans une perception très précise des tensions, d'éventuelles ruptures, des instants de lâcher-prise qui donneront peut-être la possibilité d'aller au-delà. On apprend ainsi à jouer de ses énergies comme un chef d'orchestre, modulant les contractions musculaires, étirant le souffle, adoptant un régime de base qui n'exclut pas les ralentis ou les accélérations, mais qui les englobe et les porte.

Equilibre et endurance.

Parfois, la manière dont on fait du sport "passe le bon sens", comme on aurait dit autrefois... Pas seulement chez les grands

champions qui, souvent, ont la chance de disposer d'équipes où des kinésithérapeutes les aident à compenser les déséquilibres dus aux excès de leur discipline, mais surtout chez l'homme de la rue que nous sommes tous. Celui qui court pour "se défouler", qui joue au tennis pour "s'éclater", qui squashe pour ne plus penser au bureau, malgré des intentions fort défendables, risque gros.

Du jour où l'on a goûté au Yoga, impossible de continuer ainsi. On exige l'équilibre entre la décharge d'une tension nerveuse trop réprimée et la remise en circulation de l'énergie dans tout le corps. On recherche avant tout une harmonie entre le souffle et le mouvement des jambes qui courent ou le geste de la raquette venant à la rencontre de la balle : harmonie intérieure, née d'un centrage et d'un juste équilibrage des forces. Il est évident que le Yoga prédispose naturellement aux sports d'endurance, course, voile, planche, montagne, natation, justement parce qu'il enseigne l'économie des moyens, le déroulement régulier de l'effort sans forcing, sans "coups de pompe", à travers un état de concentration qui rend au sport sa dimension ancienne d'activité sacrée — osons le dire.

Une voie de non-compétition et de connaissance de soi.

Il me semble qu'on ne doit pas opposer sport au quotidien et voie d'évolution ou même philosophie car que veut dire "philosopher" sinon, originellement "aimer la sagesse" ? Et quelle meilleure définition pourrait-on donner d'une activité sportive régulière que celle "d'exercice de sagesse" ? Seulement, hommes modernes volontaires et performants, il n'est pas du tout sûr que nous sachions avoir cette sagesse de ne pas aller trop loin et de renoncer au mythe du record, à cet orgueil débile de se prouver à soi-même, et éventuellement aux autres, "qu'on peut le faire".

Le Yoga nous réapprend la prudence de ne pas entrer en lutte, mais en dialogue avec son propre corps : il nous enseigne les abandons nécessaires et l'opiniâtreté qui maîtrise les obsta-

cles sans les aborder de front. C'est pourquoi il est rare que quelqu'un se fasse mal, même dans certaines postures très difficiles, qui exigent une musculature à la fois très tonique et très étirée. En effet, la connaissance progressive de ses limites personnelles, de ses faiblesses et de ses atouts, permet une extraordinaire et permanente négociation, une communication intime avec son propre corps, avec ses émotions et avec les éléments naturels qui constituent l'espace de tel ou tel sport.

La compétition, comme la mode d'ailleurs, impose des modèles, des normes impersonnelles, généralement inaccessibles au commun des mortels qui ont tendance à se faire violence pour tenter, sans succès, d'y correspondre. On peut vivre les choses autrement : par le biais d'une sensibilité à tout ce qui est fluide, l'énergie, le souffle, le geste... par la joie de vivre un moment privilégié de rencontre avec soi-même, le partenaire du jeu ou la nature solitaire, par la présence attentive à toute vibration, l'accueil de toute sensation, au lieu de cette tension exténuante qui semble être, pour certains, le gage que leur effort a été suffisant et qui les éloigne constamment de leur centre profond.

Modifier ses habitudes.

On n'entre pas en Yoga comme on entrait en religion autrefois, c'est-à-dire par un changement complet de vie. Si cela arrive néanmoins et que cette rupture soit demandée par un maître ou un enseignant, il y a fort à parier que l'on se trouve en présence d'une interprétation complètement sectaire du Yoga, une véritable déformation qui exige de l'adepte-disciple une séparation totale d'avec son passé et ses relations.

En général, la modification des habitudes est progressive, avec de brusques évidences qui font abandonner d'un coup tel usage néfaste. Sans être une panacée, le Yoga est une aide et un support pour se libérer de toutes sortes d'usages contraignants et auto-destructeurs — tabac, alcool et drogues dangereuses. Mais il va plus loin encore et donne à l'individu suffisamment d'indépendance pour rompre avec certaines aberrations

comme tous les déséquilibres alimentaires que nous voyons constamment entretenus, parfois pompeusement affublés du nom de "régime-untel" ou de "cuisine traditionnelle" ou de "nouvelle cuisine". Quand on découvre un végétarisme équilibré, les avantages de manger moins (car on mange trop, c'est évident) et de nettoyer son système digestif par des exercices très simples, on s'aperçoit alors que tout l'être en est rénové, dynamisé. Quand on y ajoute l'épanouissement de la fonction respiratoire et que l'on prend en compte toutes les conséquences qui en découlent ; quand, enfin, on commence à se sentir bien dans les postures, à goûter l'étirement et la mobilisation d'une musculature profonde dont on ne prend presque jamais conscience par ailleurs... alors, on n'a plus besoin de faire du sport !

Je veux dire que l'on découvre le "sport au quotidien" tout autrement. Ce n'est plus par devoir, par peur de grossir ou par défoulement que l'on se mobilise mais pour le pur bonheur de faire danser chaque jour ce corps qui n'est pas forcément conforme aux canons des top-models mais auquel on a redonné confiance et qui est un nouveau continent à découvrir.

Ces quelques points pourraient déjà constituer les bases d'une philosophie très pratique pour aujourd'hui et demain.

3. La redécouverte des traditions religieuses.

Cependant, un autre champ d'observation s'ouvre à nous : c'est l'extraordinaire intérêt que suscitent les traditions religieuses, au point qu'il y a un très florissant "business de la spiritualité". Laissant de côté les abus qu'une telle mode peut susciter, je crois qu'il faut insister sur les aspects suivants :

a) Un besoin de communauté vraie dans un monde de solitude. La société moderne a perdu son tissu individuel et une masse n'est pas une réunion mais un cotoiement d'individus. D'où le désir, pour beaucoup, de retrouver un groupe chaleureux, ouvert, compréhensif. Ce besoin de communauté porte aussi en lui une exigence de qualité dans la relation, dans le partage qui s'instaure. Des gens qui vont au spectacle ou à

un match de football ne communiquent que par une minuscule frange d'eux-mêmes : par le fait que chacun regarde la même chose. Et la vie sociale n'est, la plupart du temps, faite que de cela.

Au contraire, dans un groupe de Yoga, les participants éprouvent un partage à un niveau beaucoup plus profond, ce niveau de l'expérience intérieure, justement, mais une expérience dont le fil directeur est rassemblé dans une tradition sacralisée.

On trouve cette même nécessité d'une assise du vécu sur la tradition dans certains groupes chrétiens qui font l'effort de faire une place à l'expérience personnelle des individus sans abandonner pour autant les textes canoniques, les rituels établis et les sacrements.

b) La lecture ou la relecture des textes sacrés, lorsqu'on a commencé une démarche intériorisante — comme le Yoga — provoque une autre compréhension, fait résonner des harmoniques différentes. Désormais, le texte s'adresse personnellement à son lecteur, dans ce qu'il a de plus profond. C'est un phénomène de plus en plus fréquent, et remarquable, car il n'est pas nécessaire de connaître méthodiquement le texte, ni d'avoir pratiqué très longtemps une discipline d'intériorité.

Ainsi l'exercice respiratoire complet permet de comprendre de l'intérieur le symbolisme du "souffle de vie" dans la Genèse hébraïque. L'assouplissement de la région cervicale fait entrevoir pourquoi le Dieu de la Bible reproche à son peuple d'avoir la "nuque raide".

D'où, évidemment, l'apparition de liens subtils entre la pratique du Yoga et les textes sacrés, avec parfois, pour conséquence, un retour à la pratique d'une religion abandonnée depuis longtemps parce que présentée sous un mode conventionnel et tout à coup revivifiée par la perception de sa dimension expérientielle.

c) Cette découverte d'une spiritualité vécue provoque de grandes métamorphoses :

— un enracinement nouveau chez un être passablement déraciné, qui peut se développer grâce à certaines postures

bien spécifiques du Yoga, comme le travail autour du bassin, assis ou debout, la prise de conscience de la respiration basse, la sensibilisation des pieds comme pôles terrestres (positions debout ou accroupies).

— un centrage chez un être éparpillé, sollicité sans cesse par l'extérieur. Le Yoga répond particulièrement à ce besoin par la relaxation qui provoque une indépendance par rapport aux bruits, images, incidents quelconques, la découverte des centres internes (plexus du corps physique, puis progressivement chakra du corps subtil) ; l'apprentissage de la concentration.

— une réunification du corps et du mental, trop longtemps séparés : ceci grâce au fait qu'en Yoga, on travaille en même temps sur ces deux niveaux (qui, en réalité, n'en font qu'un seul, apparaissant tantôt sous un aspect corporel, tantôt sous un aspect psychique). Ainsi, lorsqu'on redresse sa colonne, on intègre en même temps les notions de droiture ou de rectitude, travailler les guetteurs, c'est apprendre la force morale, etc.

Tous ces moyens sont traditionnels, mais ils continuent d'être efficaces dans un contexte moderne.

d) Le rapprochement entre l'homme et le divin.

On ne peut plus parler de "Dieu" comme on le faisait auparavant, on n'ose plus. Et pourtant, le divin est plus proche que jamais, peut-être, au sens où Yahvé disait aux Juifs : "Je suis plus proche de chacun que sa propre veine jugulaire", c'est-à-dire qu'il y a un retour vers une "intériorité charnelle". La relecture des traditions peut, là encore, offrir des points de repères.

Par exemple, éprouver des périodes d'aridité sera moins difficile si on a lu des textes sur la sécheresse, le désert spirituel ; traverser des temps d'angoisse paraîtra normal au regard de la "nuit de l'âme" ou de la "nuit obscure".

Ce rapprochement implique un dialogue, dont les mots sont souvent des silences. Grâce à une assimilation plus juste des attitudes traditionnelles, on pratique ce dialogue tout autre-

ment. Ainsi, la prière, au lieu de demande, est simple ouverture, réceptivité, disponibilité ; la méditation, abolition de toute volonté propre, abandon à Dieu ; le chant non pas technique, mais offrande du souffle.

Or, ces aspects sont toujours restés vivants dans la pratique du Yoga et ce n'est pas un hasard si, par elle, nous parvenons à les mettre en œuvre.

4. La dimension cosmique.

Certains sont gênés par la reconnaissance affirmée de la dimension divine. Dieu ou l'Absolu demeurent "en toile de fond" comme finalité ultime, mais on répugne à les nommer, pas forcément par refus, souvent par respect.

Par contre, on peut, de manière universelle, s'attacher à explorer la **dimension cosmique**, la présence en soi du cosmos. Les modernes redécouvrent — et ils n'en sont qu'au début — une très ancienne sagesse, que le "Kalendrier des Bergiers" exprimait bien :

"Aulcuns bergiers dient que l'homme est un petit monde de par soy, pour les convenances et similitudes au grant monde qui est agrégation des neuf cielz, quatre éléments et toutes choses qui y sont".

Cette délicieuse description, que l'ère technologique triomphante eût trouvé naïve, recommence d'être d'actualité. Par le biais de la science la plus "en pointe", la parenté entre l'homme et le cosmos se trouve affirmée à nouveau et même prouvée. L'astrophysique déduit des premiers événements cosmiques l'apparition des molécules constitutives de la vie. Et la biologie peut maintenant expliquer le passage de ces molécules aux premiers organismes vivants. Bien sûr, il ne s'agit pas là d'une pensée analogique, comme dans les anciennes philosophies où l'univers ou "grand monde" avait pour équivalent conscient l'homme ou "petit monde". Mais, tout de même, la dimension cosmique, le réapparentement de l'individu au tout pourrait se faire sur deux bases au moins.

— l'approche scientifique de l'histoire de l'univers et des équilibres des écosystèmes. On peut citer, à ce propos, le livre de Joël de Rosnay, très remarquable dans sa clarté : "L'aventure du vivant" (Coll. "Science ouverte", Seuil 1988) et les ouvrages de Jean-Marie Pelt, Président de l'Institut Européen d'Ecologie.

— l'épopée de l'espace qui réserve des émerveillements poétiques et peut fournir les bases d'un autre sens à l'évolution humaine, un sens élargi, véritablement cosmique.

Ce "sens", à l'heure actuelle, doit émerger d'un contexte assez peu favorable, une sorte d'impérialisme qui se résume bien en deux expressions : "conquête de l'espace" et "guerre des étoiles". Si ces deux expressions deviennent un jour caduques et dépassées, alors un nouveau dialogue entre l'homme et l'univers s'exprimera.

Or, ce dialogue, le Yoga en avait noué les fils il y a très longtemps. D'abord, il suivait la Chandogya Upanishad (8, 1) :

"Immense autant que l'espace au-dehors
est cet espace au sein du cœur,
c'est là que sont tous les mondes,
ciel et terre,
feu et vent,
soleil, étoiles, lune et éclairs,
tout".

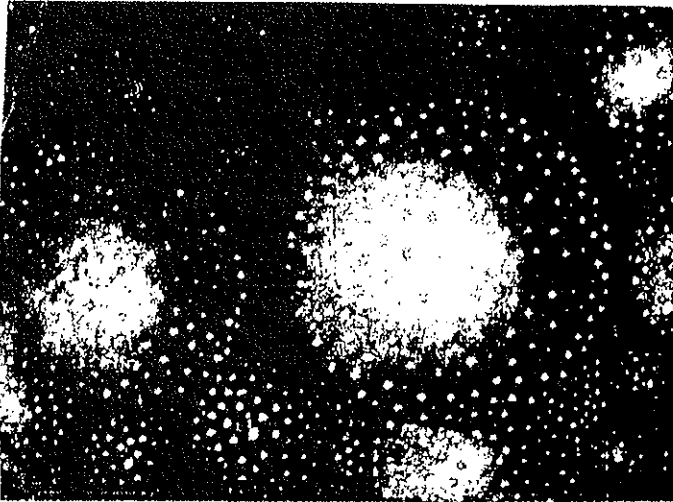
Ensuite, il élaborait des postures dans lesquelles l'homme se trouvait relié du dedans, en les incarnant, à des formes animales ou végétales : postures du Cobra, du Crocodile, du Lion, de la Tête de Vache, de l'Arbre, du Palmier, etc... le yoga inventait aussi des sortes de "rituels cosmiques" : Salutation au Soleil ou Enchaînement du Soir. Enfin, dans ses enseignements ésotériques, il montrait que le corps était fait des cinq éléments qui composent le cosmos (terre, eau, feu, air, éther) et, surtout, il mettait en relation ces éléments avec des fonctions biologiques, des qualités psychiques, des forces spirituelles, dans le système des chakras. Il y avait donc une parfaite adéquation entre l'homme et le monde, qui constituait

l'un des piliers de cette discipline ; nous pouvons réutiliser certains éléments de cette adéquation qui demeurent valables pour le présent et pour préserver le futur.

Concluons en reprenant notre constat initial d'une société en plein paradoxe spirituel et où fermentent des conflits destructeurs, s'ils ne parviennent pas dans un proche avenir à s'arbitrer autour d'une nouvelle sagesse. Cette sagesse, je ne la vois pas comme un ensemble de réponses ou de concepts mais comme une ouverture à des chemins : cheminer à travers l'expérience intérieure, expérimenter d'autres comportements, pénétrer dans les univers traditionnels, réintégrer le cosmos en découvrant l'inconnu.

Ces chemins, alors, pourraient être porteurs de sens. Et je pense ici à la très jolie expression d'une lectrice de "Patience dans l'azur", écrivant à Hubert Reeves, son auteur : "On m'a dit "Tu n'es que cendres et poussières". On a oublié de me dire qu'il s'agissait de poussières d'étoiles."

Ysé MASQUELIER.



RÉVÉLATION, TRADITION, ÉVOLUTION

selon Sri Aurobindo

“Le monde est riche en écrits sacrés et profanes, en révélations et demi-révélation, en religions et en philosophies, en sectes, écoles ou systèmes, auxquels s’attachent avec intolérance et passion les nombreux esprits dont la connaissance est incomplète ou nulle.”

Sri Aurobindo, Essais sur la Gîta.

De fait, les écrits sur le devenir de l’homme, son évolution sont nombreux. Toutes les grandes Traditions possèdent un Livre, une Somme, traduisant l’espérance de ce devenir sous forme de dogme ou de Révélation.

Il est à la fois facile et rassurant de s’arrêter à la lettre, mais beaucoup plus difficile de la dépasser pour en découvrir l’esprit.

Il est aussi très passionnant pour l’érudit de se pencher sur les textes pour tenter de pénétrer leur secrète signification.

Il est aussi très intéressant, puisqu’il s’agit ici de Tradition et d’Évolution, de rechercher quel a été leur cheminement à travers le temps pour aboutir à l’être que nous sommes.

En ce qui concerne le Yoga, l’histoire philosophique de l’Inde, selon Sri Aurobindo, est jalonnée par cinq grandes synthèses, correspondant “à des moments de l’évolution psychologique de l’humanité”. Comme si l’homme ne pouvait concevoir ou recevoir que ce qu’il est à même d’intégrer dans sa conscience.

Ces grandes synthèses sont représentées par :

1° Les Vêda.

Vêda : ce qui a été perçu, connu par les sages. Les plus anciens des Livres sacrés de l’hindouisme, première grande synthèse de la pensée indienne. Le Vêda comporte quatre livres : Rig-vêda, Sâma-vêda, Yajûr-vêda et Athârva-vêda, plus récent. Avec leurs compléments Brâhmana et Aranyaka, et d’autre part

les Oupanishad, l'ensemble constitue "la parole révélée", la Révélation : shrùti.

Si shrùti est "ce qui a été entendu", c'est-à-dire la Révélation, smriti est "ce qui a été retenu et transmis" par les grands sages qui avaient étudié et compris le Vêda, autrement dit la Tradition.

(Notes trad. Essais sur la Gîta).

2° Les Oupanishad.

Les Oupanishad sont issues de la pensée intuitive de mystiques cherchant à communiquer leur expérience intérieure directe. Les onze premières représentent le Védanta. Les Oupan^o. effectuent la transition entre la vision védique et la pensée analytique.

3° La Gîta.

Les idées nouvelles émises par les Oupanishad, se retrouvent avec "force et clarté" dans les dix-huit chants de la Gîta. Si on garde l'esprit philosophique, spirituel et non les narrations d'intérêt historique...

"... la Gîta entend la loi que l'humanité s'est imposée à elle-même, pour remplacer l'action purement égoïste de l'homme naturel non régénéré et enrayer sa tendance à voir dans la satisfaction de ses désirs la mesure et l'objet de sa vie."

(Sri Aurobindo, op. cité).

4° Les Tantra.

Les obstacles s'opposant à la vie spirituelle sont utilisés comme moyens pour parvenir au parfait accomplissement de soi, car tous les éléments de l'existence sont reconnus comme participant au jeu cosmique et procèdent donc du divin.

Le Tantra est assimilé à un cinquième Vêda, où l'Absolu, le Brahman, se manifeste sous le double aspect Shiva-Shakti. Shiva comme conscience immobile, inactive, Shakti, énergie de la conscience, dynamique, active, créatrice.

5° L'âge nouveau, synthèse des précédentes et en accord avec l'avancement des sciences.

Dans cet "Âge nouveau". on prend en compte la notion

d'involution : tout préexiste à l'état non manifesté et apparaît manifesté en son temps.

“L'imperfection de l'homme n'est pas le dernier mot de la Nature, pas plus que sa perfection n'est le dernier cri de l'esprit.”

(Sri Aurobindo, Vie divine-II. p. 680).

(La Nature est entendue ici comme la Substance fondamentale).

Ceci nécessite pour nous un autre regard... si nous acceptons le principe que l'homme actuel n'est pas la fin de l'évolution, l'homme est un être de transition, idée que notre égo a du mal à admettre.

Archéologues et paléontologues soutiennent d'ailleurs la théorie des “bonds quantiques”, selon lesquels l'évolution des espèces s'effectue par séquences.

“Il est des moments où l'Esprit se meut parmi les hommes... Il en est d'autres où il se retire et les abandonne à leurs actes, selon la faiblesse de leur propre égoïsme. Les uns sont des périodes où même un léger effort suffit à produire de grands résultats et à changer la destinée.”

(Sri Aurobindo, The hour of God. p. 3).

RÉVÉLATION ET TRADITION.

La Tradition “smriti” ou mémoire, prolonge dans une certaine mesure la Révélation “shrùti”, inaccessible à la majorité.

Dans son analyse du Vêda (Le secret de Vêda. Edit. Ashram Pondichéry), Sri Aurobindo insiste sur l'importance de la vue et de l'audition dans la révélation de la connaissance qui vient par le canal de l'inspiration, en dehors de la participation de l'intellect.

“Les mots eux-mêmes, la vue et l'ouïe, sont des expressions védiques, ces mots et d'autres de même nature, signifient... la connaissance révélatrice et la substance de l'inspiration.”

(Sri Aurobindo, op. cité).

Suivant l'évolution psychologique de l'humanité, une Tradition fermement établie sert de guide pour un temps, jusqu'à ce que les conditions soient satisfaisantes pour un nouveau bond en avant de la conscience collective.

Cette forme d'évolution apparaît, semble-t-il, dans les domaines les plus divers, tels les sciences ou les techniques. Quelques guides anonymes par leur intuition ouvrent une nouvelle voie, de nouvelles méthodes que des générations vont perfectionner et encore dépasser ensuite.

Car cette permanente quête est indispensable à notre marche en avant, si nous ne voulons pas rester enfermés dans la routine, les habitudes rassurantes qui se contentent de répétitions formelles héritées du passé, ou bien se complaisent dans l'obscurantisme des superstitions couvertes du manteau de soi-disant "tradition".

Attachement, conditionnement, ressortent d'une crainte de figurer en dehors de la "norme". En innovant, on risque de s'exclure de la communauté. Pour les systèmes ou les pouvoirs conventionnels, tout ce qui est nouveau est suspect de dissidence. Galilée reste un exemple de la réaction de peur d'un pouvoir figé dans l'ignorance assujettie au dogme et qui craint pour sa pérennité.

Hélas, aujourd'hui encore, les pouvoirs totalitaires étouffent le jaillissement de la vérité.

A une moindre échelle, accepter le changement dans son mode de pensée ou la conduite de sa vie, réclame un effort dont la plupart des gens sont incapables, même parfois au prix de leur survie. Mac Lean montra récemment l'importance du cerveau limbique réglant le comportement de l'individu : "recherchant la répétition compulsive du plaisir et fuyant l'effort..."

Cette caractéristique est bien connue et particulièrement exploitée par la psychologie d'application commerciale. Seul l'individu conscient peut échapper à cette forme de conditionnement.

L'homme reste un "découvreur", un être d'évolution, la sécu-

rité à tout prix est l'extinction de son pouvoir d'ouverture au monde et surtout à lui-même :

"... Il n'y a pas de voie sûre, il faut prendre l'erreur à son compte, sans laquelle la vie ne serait pas complète. Qui suit la voie sûre est comme mort. Le destin doit manifester ses intentions... A nous de les découvrir."

C.G. Jung. Ma vie - § X.

YOGA-TRADITION OU YOGA-ÉVOLUTION ?

"Le monde d'aujourd'hui est comme un énorme chaudron de Médée où tout est coulé, mis en pièces, expérimenté, combiné et recombinaison, soit pour périr et servir de matériaux épars à des formes nouvelles, soit pour émerger rajeuni et changé, prêt à un nouveau terme d'existence..."

Sri Aurobindo. Synthèse. I.

Poursuivant dans cet esprit, Aurobindo insiste pour que ce yoga, "fils des âges immémoriaux, émerge des écoles secrètes et des retraites ascétiques"... Mais alors, il faut qu'il se redécouvre lui-même, qu'il procède à une nouvelle synthèse plus large.

"En se réorganisant, il pourra participer plus facilement et plus puissamment à la réorganisation de la vie de l'espèce, qu'il prétend conduire par ses méthodes jusqu'aux sanctuaires les plus secrets au-dedans et, en-haut, jusqu'aux altitudes les plus élevées de l'existence et de la personnalité humaines".

Sri Aurobindo. Synthèse des yoga. I.

Toutes les méthodes de yoga, dit encore Sri Aurobindo, sont des procédés psychologiques mettant en jeu les forces de la Nature et faisant ainsi apparaître des résultats restés autrement latents.

Mais ces méthodes réclament une adaptation face à notre

personnalité d'euro péen, façonnée elle aussi par plusieurs millénaires d'une extrême richesse, manifestés dans tous les domaines et particulièrement ceux de l'esprit.

Car, pour l'Occidental, c'est ici C.G. Jung qui s'exprime :

"La connaissance de l'Orient ne peut être reçue que passée par le filtre de nos archétypes. Ce qui exclut pour un public non averti toute référence à la culture orientale dans ses termes d'origine."

Il existe donc des risques divers pour qui confond la fin et les moyens et s'aventure sans l'aide d'une méthode éprouvée dans les arcanes de la pensée orientale. "Le yogi a tendance à se retirer de l'existence commune et à perdre prise sur la vie..."

C'est assurément au contact des réalités quotidiennes que l'âme du chercheur se structure. Un véritable yoga devient une permanente conscience mise au service des œuvres les plus humbles de la vie de chaque jour.

"L'utilité véritable du yoga, son objet complet ne peuvent être atteints, que dans le yoga conscient dans l'homme de même que le yoga subconscient dans la Nature, coïncide extérieurement avec la vie et que, une fois de plus regardant à la fois le chemin et la réalisation, nous pourrions dire d'une façon plus parfaite et plus lumineuse : En vérité, la vie toute entière est un yoga."

Sri Aurobindo. Synthèse des yoga. I.

L'AGE NOUVEAU.

Cet âge nouveau, nous l'avons vu, correspond à une grande synthèse des périodes qui l'ont précédé, intégrant également l'avancement des sciences.

Les sciences, justement, marquent l'histoire de notre évolution : quelles luttes pour faire reconnaître une nouvelle facette de la vérité suite à une découverte, face aux idées en place. Nous citons Galilée, mais Pascal n'enseignait-il pas : que l'eau

monte dans le corps de pompe, car la nature a horreur du vide. Ses propres travaux sur l'hydrostatique ayant fait la preuve de l'inanité de cette explication relevant de la scolastique, Pascal, évidemment, fut en butte à l'opposition des membres du Collège de France de l'époque. L'histoire jusqu'à nos jours fourmille de tels exemples. Toute vérité nouvelle ou nouvellement formulée, bouleverse les habitudes de pensée et les idées reçues, qu'il est si difficile de changer. Le yoga n'échappe pas à cette règle, aussi notre vigilance (la pratique n'intègre-t-elle pas la vigilance ?) doit donc rester en éveil pour lui conserver toute son authenticité.

Il reste donc que la pratique du yoga dans: "l'âge nouveau", ne peut s'accommoder d'une copie conforme à une Tradition ritualiste, éloignée de notre mode de vie, de nos styles de pensée et véhiculant des archétypes ou des symboles étrangers à notre culture, ne rencontrant au fond de soi aucune résonance affective, propre à unir l'être au divin.

LE YOGA : PATRIMOINE DE L'HUMANITÉ.

Les procédés physiques et psychologiques du yoga représentent un véritable patrimoine commun à toute l'humanité, dont nous avons peut-être la charge aujourd'hui de rénover certains aspects, notamment en adaptant la pratique aux normes de l'Occident, sans pour autant trahir le moins du monde cette discipline archimillénaire.

Nous possédons pour cette tâche, de nombreux textes de référence, suffisamment précis et clairement traduits pour nous guider dans cette voie. Encore qu'une grande probité et beaucoup d'expérience soient nécessaires dans une telle entreprise, si on ne veut pas courir le risque d'une hasardeuse falsification de l'esprit d'origine.

D'ailleurs, les textes eux-mêmes nous montrent une véritable évolution liée à celle de la conscience psychologique de l'espèce comme ces grandes synthèses exprimées plus haut selon la pensée de Sri Aurobindo.

Le yoga a été défini naguère : “comme une science de l’homme et un art de vivre”.

La science de l’homme, dit A. Carrel, est devenue la plus nécessaire de toutes les sciences. Et suivant la règle alchimique : “ce que la Nature laisse incomplet, l’Art le parfait.”

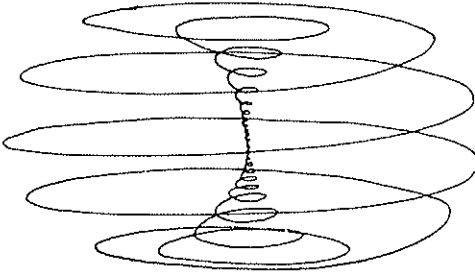
Le yoga apparaît donc bien à sa place pour aider à construire cette science de l’homme, où il y a tant à découvrir, avec cependant la persévérance du chercheur et la rigueur de sa démarche et réaliser ainsi un véritable Art de vivre pour notre “âge nouveau”.

La vision de Sri Aurobindo fait le lien entre ce passé qui nous a construits et l’avenir vers lequel nous sommes appelés à évoluer :

“Nous qui sommes du jour qui se lève, nous nous tenons en tête d’un nouvel âge de développement qui doit conduire à une synthèse nouvelle et plus large. Nous ne sommes pas obligés d’être des orthodoxes védantins de l’une des trois écoles, ni des tantriques, ni d’adhérer à l’une des religions théistes du passé, ni de nous retrancher derrière les quatre murs de l’enseignement de la Gîta. Ce serait nous limiter nous-mêmes, ce serait essayer de construire notre vie spirituelle à l’aide de l’être, de la connaissance, et de la nature d’autres hommes, d’hommes du passé, au lieu de l’édifier à l’aide de notre être propre et de nos propres possibilités. Nous n’appartenons pas aux aurores passées, mais aux midis de demain.”

Sri Aurobindo. Le Yoga de Bhagavad Gîta.

Rémy CHALOIN. Nov. 88.



Amis lecteurs,

Le langage est le moyen que nous avons pour communiquer avec autrui et nous faire comprendre.

Ce langage peut être commun, populaire, précieux, châtié. Il peut être aussi technique, administratif, notarial, psychologique... Mais, dans tous les cas, pour que la communication existe, il faut que les interlocuteurs parlent le même langage, et donnent un même sens aux termes employés. Ce n'est pas toujours le cas. Il en résulte, même dans la vie courante, incompréhensions et malentendus. Que de dialogues de sourds pouvons-nous alors regretter !

C'est ce qui arrive dans une technique précise comme celle du Yoga de l'Énergie.

En dehors de termes sanscrits, que nous employons avec réserve, et dont Rémy Chaloin a dressé une liste dans le N° 11, malheureusement épuisé, de "Yoga-Energie", nous utilisons dans nos cours un vocabulaire spécifique que nos pratiquants nous ont demandé de préciser.

C'est avec plaisir que nous avons rédigé ce petit lexique que vous trouverez ci-après. Il n'est pas exhaustif, et vos suggestions seront toujours bien accueillies.

Roger CLERC.

LEXIQUE

AMBIANCE

L'ambiance est couramment comprise comme l'atmosphère qui existe autour d'une personne, ou qui se dégage d'un groupe, d'une assemblée, d'un milieu dans lequel on vit. Dans tous les cas, l'appréciation de l'ambiance se fait par l'intermédiaire de nos sens.

En yoga de l'énergie, l'ambiance revêt une très grande importance, car c'est elle qui nous donne la possibilité soit de nous en couper, pour nous en protéger si elle nous est néfaste, soit de la modifier, le cas échéant, si cela est dans nos possibilités.

Dans tous les cas, être conscient de l'ambiance qui est la nôtre dans le moment présent, ou de celle qui nous entoure, est essentiel si nous voulons agir plutôt que d'être comme le bouchon sur la vague, ballotté au gré des flots.

Dans la pratique du yoga de l'énergie, on pousse donc très loin l'étude des ambiances et, au fur et à mesure que le pratiquant avance sur ce chemin, il devient capable de déceler des ambiances de plus en plus subtiles. C'est grâce à l'affinement de ses sens ordinaires, mais aussi au développement de sens subtils que les yoguins appellent "indriyas".

Il est nécessaire d'admettre tout d'abord, que toute ambiance est vibratoire. Tout vibre, même ce qui semble à nos sens humains limités.

Tout vibre, et tout ce qui vibre engendre de la lumière, des couleurs, des sons, des odeurs, de la température, de la saveur, etc. Tous ces phénomènes, selon leur taux de fréquence vibratoire, nous sont plus ou moins perceptibles. Dans ce domaine, beaucoup d'animaux et d'oiseaux nous sont incontestablement supérieurs, bien que nous les jugions à l'inverse. Notre égo nous trompe, car notre mental analytique nous limite au monde concret de la forme. Nos frères inférieurs n'en sont pas embarrassés dans ce cas, étant encore branchés avec le Tout.

Ambiance frontale

Comme son nom l'indique, elle se situe au front sans pour cela épouser sa forme. Toute ambiance est en effet vibratoire.

Situez-vous en pensée au Point Source, les yeux fermés. Portez votre attention sur le front, sans vous limiter au contour du front physique. Prenez ainsi conscience de l'ambiance frontale plus floue.

Au point source, installez-vous en spectateur, **en témoin**, dans un **état de réceptivité**. Celui-ci est réalisé lorsque vous avez pris conscience du sens ambiance frontale — point source, c'est-à-dire observé — observateur (ou spectateur, ou témoin). Il faut s'y entraîner, car ce n'est pas un comportement ordinaire, mais le jeu en vaut la chandelle.

L'ambiance frontale, comme toute ambiance, évolue sans cesse. La détecter et suivre son évolution est indispensable pour le yoguin. Elle est le tableau de bord de la machine humaine, à l'image de celui de l'automobile. Car elle est la résultante de toutes les ambiances qui composent l'être humain, de toutes ces enveloppes, ces koshas qui vont du corps de chair le plus dense, au corps de lumière le plus subtil.

Ambiance interne.

De la même façon, mais en dirigeant la conscience à l'intérieur du corps de chair, dans le torse, on peut apprécier l'ambiance plus ou moins dense, plus ou moins physique de ce corps et même agir sur cette ambiance, ce qui aura pour conséquence de modifier le corps lui-même.

C'est par l'art de la respiration, en utilisant prana pour faire vibrer akasha, qu'on obtiendra des ambiances modulées de quiétude physique, d'euphorie, etc., de jouissance physique.

Ambiance externe.

Celle-ci comporte l'atmosphère ambiante, tout autour de soi, mais aussi bien au-delà.

Notes de lecture

LA LUMIÈRE DE L'AU-DELA

Docteur Raymond MOODY - Edition Robert LAFFONT

Ce livre, dans la collection "Les énigmes de l'Univers", nous a particulièrement intéressé.

Les ouvrages traitant de : "La vie après la vie", "après la mort", et autres réincarnations, de niveaux très différents, quelquefois juste ou d'apparence juste, mais quelquefois tout à côté des "choses vécues".

Celui-ci, quatrième de l'auteur, est d'un niveau tout à fait différent.

R. Moody met un nom sur les expériences rapportées par des gens qui ont failli mourir, que ce soit lors d'accident ou d'intervention chirurgicale :

N.D.E. "Near Death Experience", traduit par "expérience de mort rapprochée" ou "d'expérience d'approche de la mort", ou encore "expérience aux frontières de la mort".

Les récits recueillis par R. Moody qui a, semble-t-il, autorité scientifique pour les recueillir, font tous état d'une expérience identique, bien que traduite dans un langage symbolique quelquefois différent :

- Sortie du corps,
- Vision de ce qui est en train d'être fait à leur corps d'un point situé très au-dessus de ce corps,
- Vision de scènes qui se déroulent quelquefois loin de l'endroit où git ce corps,
- Impression d'être ensuite comme aspiré dans un tunnel aussi long que sombre, puis découverte d'une lumière intensément extraordinaire. Débouchant dans cette lumière, ils en sortent avec cette sensation d'avoir connu le "Paradis", et d'avoir rencontré des parents et amis décédés, des Êtres de lumière, Anges, Déesses ou Dieux divers.

Cet ouvrage est surprenant pour qui n'a pas connu une telle expérience.

Nous pouvons comprendre ces "sorties" comme une manifestation difficile à exprimer autrement que par le symbole du mano-maya-kosha, et peut-être du vijnana-maya-kosha.

Retenons également que le passage par cette expérience a transformé profondément la vie de ces personnes : une vie spirituelle plus forte, l'impression d'être relié à tout, la prise de conscience de l'importance de l'Amour, le goût de l'étude, un sentiment nouveau de maîtrise.

Un ouvrage réconfortant, à plusieurs titres, nous vous en conseillons la lecture.

J.-P. Laffez.

COMMUNICATION AVEC L'ULTIME

du Professeur Carl A. KELLER

(Editions Labor et Fides, à Genève)

Le Professeur Carl A. Keller enseigne depuis 1956 à l'Université de Lausanne "l'Histoire des Religions".

Ayant été missionnaire dans le Sud de l'Inde, de 1946 à 1952, et, de plus, grand connaisseur de l'Islam, ses recherches également sur l'Ancien Testament, en font un éminent spécialiste des grandes traditions religieuses vivantes.

Cet intérêt pour les religions est servi chez lui par une connaissance des langues dans lesquelles ces traditions s'expriment. Cette connaissance peu commune, fait dire à ses amis qu'il est impossible de recenser le nombre exact des langues que connaît le Professeur Keller. C'est ainsi que, parallèlement à son enseignement sur les religions, il est chargé de l'apprentissage de l'hébreu en première année de l'Université.

C'est à Zinal, il y a bien des années, lors d'une semaine de rencontres organisée par l'Union Européenne des Fédérations de Yoga, que nous avons rencontré pour la première fois le Professeur. Depuis, chaque année, nous sommes fidèles au rendez-vous dans ce cadre merveilleux de haute montagne.

Le professeur Keller fait maintenant partie du décor. Sa haute silhouette élancée, sa personnalité accusée, tout ce qui émane de lui sont inoubliables. Son talent d'orateur et "la passion spirituelle" qui l'habite et qu'il désire faire partager à ses auditeurs vous marquent profondément.

Rencontrer chez un même homme, à la fois, une telle érudition, une si grande connaissance, mais aussi un vécu si profond, c'est déjà rare.

Ajoutez-y l'humilité avec les qualités du cœur qui s'expriment simplement dans la gentillesse permanente et le contact cordial, c'est exceptionnel.

Nous ne dirons rien de l'ouvrage. A vous de le découvrir, vous en aurez la joie. Mais, avec un titre pareil :

Communication avec l'ultime

et un tel homme pour auteur... quel risque courez-vous ?

R. Clerc.

Info...



*** Yoga et ski de fond près d'Annecy**

du 21 au 30 Mars prochain.

Encore quelques places libres.

Renseignements : André Bernard - Tél. 32.23.05.46.

*** Yoga de l'Energie et randonnées en montagne**

à Saint-Bon-Courchevel, du 22 au 29 Juillet 1989, organisé par

Monique Pacoret - Tél. 77.33.76.57.

YOGA DE L'ÉNERGIE À OLIVET STAGES D'ÉTÉ 1989

Comme les années passées, nous organisons nos stages d'été au bord du Loiret. Roger Clerc participe personnellement à tous les stages, et est entouré de formateurs, tous enseignants à l'Académie du Yoga de l'Énergie, et aux Ecoles Françaises de Yoga : Marie-Neige Clémente (Solla), Josée Lemerrier, Irène Leroux, Eliane-Claire Thiercelin, Rémy Chaloin, Robert Freslon, Jean-Pierre Laffez, Boris Tatzky.

Conférenciers : Pamphile, Robert Courbon.

Trois semaines de stages avec plusieurs groupes par semaine.

* Du 10 au 15 Juillet 1989 :

- 1. Initiation Programme A
- 2. 1ère année, EFY du Sud-Ouest-Aquitaine, EFY, SOA Programme B
- 3. 2ème année, Académie du Yoga de l'Énergie, AYE .. Programme F
- 4. 5ème année de l'AYE

* Du 17 au 22 juillet 1989 :

- 1. Initiation Programme A
- 2. 2ème année, EFY-SOA Programme C
- 3. 1ère année, AYE Programme E
- 4. 4ème année de l'AYE.

* Du 24 au 29 Juillet 1989 :

- 1. Initiation Programme A
- 2. 3ème année, EFY-SOA Programme D
- 3. 3ème année, AYE Programme G
- 4. 6ème année de l'AYE.

Les auditeurs libres peuvent participer à tous les stages. Ils doivent faire leur choix en fonction des programmes proposés. Toutefois, les admissions aux stages de 4ème, 5ème et 6ème année de l'AYE seront soumises à l'avis du Conseil pédagogique.

Prix des stages de A à G inclus : 2200 F, tout compris, cours, pension et hébergement.

Tarif spécial pour les stages de 4ème, 5ème et 6ème années de l'AYE. Il vous sera adressé en même temps que l'accord du Conseil pédagogique, pour votre participation à l'un de ces stages.

Circulaire spéciale sur simple demande.



Cycles de formation

ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE

- Affiliée à l'U.N.Y.
- S'adresse soit à des professeurs désirant enseigner le Yoga de l'Énergie, soit à des pratiquants désirant approfondir leurs connaissances.
- Située au-delà du programme minimum européen, elle doit être considérée comme un perfectionnement dans une méthode, et ne peut donc dispenser les futurs professeurs de fréquenter les écoles de formation.

Responsable des études : Roger CLERC.

Directeur : Jean-Pierre LAFFEZ.

Formateurs : Roger CLERC, Rémy CHALOIN, Robert FRESLON, Jean-Pierre LAFFEZ, Yves MANGEART, Boris TATZKY, Eliane THIERCELIN.

Secrétariat : 14, rue du Général-de-Gaulle, 14290 ORBEC.

Le cycle de trois années comprend un vaste programme réparti sur 18 week-ends et 3 semaines de stage d'été.

Un cycle supérieur est mis en place à partir d'Octobre 1988 et comprend également 18 week-ends et 3 stages d'été.

SESSION 1989-1990

1ère, 2ème, 3ème années

4 et 5 Novembre 1989
9 et 10 Décembre 1989
20 et 21 Janvier 1990
24 et 25 Février 1990
24 et 25 Mars 1990
21 et 22 Avril 1990

4ème, 5ème, 6ème années

14 et 15 Octobre 1989
2 et 3 Décembre 1989
27 et 28 Janvier 1990
10 et 11 Mars 1990
12 et 13 Mai 1990
9 et 10 Juin 1990

Tous ces week-ends ont lieu en région parisienne.

Les stages d'été 1990 auront lieu à OLIVET, près d'Orléans, dans le courant du mois de Juillet 1990.

Renseignements : écrire au secrétariat ou téléphoner au 31.32.73.74 (heures de bureau).

**ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA
DU SUD-OUEST-AQUITAINE
à Bordeaux**

Son but est de former des Professeurs de Yoga suivant le programme minimum européen. Elle prépare au diplôme fédéral d'enseignants de Yoga.

L'Ecole est affiliée à l'U.N.Y., Union Nationale de Yoga, et est reconnue par la F.N.E.Y., Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Equipe pédagogique : Roger CLERC, Robert COURBON, Robert FRESLON, Jean-Pierre LAFFEZ, Eliane THIERCELIN.

Le Conseil pédagogique est celui de l'Académie du Yoga de l'Energie : conférenciers, médecins, acupuncteurs, kinésithérapeutes, tous pratiquant le Yoga de l'Energie depuis longtemps.

Programme :

- Echelonné sur 4 ans,
- Réparti en 7 week-ends et une semaine de stage par an.

Il comprend :

- Théorie et pratique du Hatha-Yoga et du Yoga de l'Energie,
- Tradition du Yoga et étude des textes de base,
- Connaissances générales indispensables pour enseigner le Yoga : biomécanique humaine, physiologie, morpho-psychologie, diététique, cosmo-biologie,
- Entraînement à l'enseignement par une pédagogie active.

SESSION 1989-1990

21 et 22 Octobre 1989	6 et 7 Janvier 1990
25 et 26 Novembre 1989	3 et 4 Février 1990
16 et 17 Décembre 1989	17 et 18 Mars 1990
	19 et 20 Mai 1990

Lieu : Château de Moulereins, à Gradignan, près de Bordeaux. Sauf la semaine d'été qui aura lieu à Olivet, près d'Orléans, en Juillet 1990.

Renseignements :

E.F.Y.-S.O.A.
14, rue du Général-de-Gaulle
14290 ORBEC F. Tél. 31.32.73.74 (Heures de bureau).

CONFÉRENCE-DÉBAT à BORDEAUX

le Vendredi 21 Avril, à 20 h

par **Roger CLERC** et **Robert FRESLON**
Formateurs à l'EFY du Sud-Ouest-Aquitaine

"HATHA-YOGA COMPLET ET PROGRESSIF"

Librairie PEGASE

13, rue Toulouse-Lautrec, 33000 BORDEAUX

Il n'est pas besoin de s'inscrire à l'avance.
Une petite participation vous sera demandée à l'entrée.



STAGE D'INITIATION

à GRADIGNAN, près de BORDEAUX

les 22 et 23 Avril 1989

animé par Roger CLERC, Robert FRESLON, Jean-Pierre LAFFEZ et Eliane THIERCELIN, Enseignants de l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest Aquitaine et de l'Académie du Yoga de l'Energie.

S'adresse à tous ceux qui désirent connaître le Yoga de l'Energie, qu'ils pratiquent déjà ou non le Hatha-Yoga.

Ce week-end a lieu dans le cadre de l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest-Aquitaine. Les participants pourront assister aux cours théoriques et aux conférences de l'Ecole.

Renseignements : EFY-SOA
14, rue du Général-de-Gaule
14290 ORBEC
Tél. 31.32.73.74 (heures de bureau).



ECOLE FRANÇAISE DE YOGA DU SUD-EST

- Etude et expérience des yogas de l'énergie et traditionnel pour les pratiquants,
- école de formation professionnelle pour les futurs enseignants,
- centre de pédagogie et de recherche dans le yoga de l'énergie pour les professeurs en exercice.

Elle vous propose :

- une pratique progressive, adaptée à chacun,
- une pédagogie active,
- un enseignement des philosophies liées au yoga,
- une recherche d'application des techniques du yoga de l'énergie dans la vie quotidienne.

Equipe pédagogique : Gérard Blitz, Dr Isabelle Brachet, Mickie Bruno, Roger Clerc, Dr Jean-Pierre Kahn, Pr Karl Keller, Jean-Pierre Laffez, Jean-Yves Leloup, Ysé Masquelier, Isabelle Morin-Larbey, François Roux, Jean-Paul Selva, Nicole Tatzky, Boris Tatzky, Patrick Tomatis, Jean Varenne.

Pour tous renseignements :

E.F.Y.S.E.
13, rue des Berbardines, 13100 Aix-en-Provence
Tél. 42.27.92.20



ECOLE FRANÇAISE DE YOGA D'ÉVIAN

- Programme minimum européen.
- Un enseignement totalement centré sur le Yoga de l'Energie.
- Une ambiance de formation chaleureuse, ouverte, axée sur la pratique.

Equipe pédagogique : Roger Clerc, Chris et Yves Mangeart, André Nicolin, Martine Texier.

Renseignements :

E.F.Y.E.
"Les Prairies", 74500 FLON-FETERNES
Tél. 50.73.44.77



Info...

I. CONFÉRENCES PAR ROGER CLERC

142, rue Amelot, Centre de l'Essentiel, 75011 Paris
(Métro République)

Mercredi 15 mars 1989, à 20 h

La connaissance de soi - Diagnostic de la personnalité, d'après la méthode du Dr Marcel Viard.

Mardi 11 avril 1989, à 20 h

La pratique du yoga à l'approche de l'an 2000 : Un art de vivre.

Lundi 8 mai 1989, à 20 h

La connaissance de soi - Une méthode de diagnostic rapide de la personnalité.

Judi 15 juin 1989, à 20 h

La pratique du yoga est-elle compatible avec la vie moderne ?

II. ATELIERS DE DIAGNOSTIC DE LA PERSONNALITÉ

Animateur : **Roger CLERC**

1. 18/19 mars et 8/9 avril 1989, à Condrieu

Ces deux ateliers comportent un enseignement progressif de la méthode du Dr Marcel Viard pour apprendre à mieux se connaître soi-même ainsi qu'autrui. La pratique est intimement liée à l'étude.

Renseignements auprès : Association ETRE, Sudieu, 69690 Bessenay.

2. Au Centre "Le Chèvrefeuille"

39, rue du Faubourg du Temple - 75010 Paris
Tél. 16.1 - 42.40.33.49

Le lundi, 2 fois par mois, de 18 h 45 à 20 h 30.

10 et 24 oct. 1988	9 et 23 janv. 1989	3 et 17 avr. 1989
7 et 21 nov. 1988	6 et 20 févr. 1989	8 et 22 mai 1989
5 et 19 déc. 1988	6 et 20 mar. 1989	12 et 26 jui. 1989

(pour plus de détails, voir la revue Yoga-Energie N° 35 et N° 36).

Info...

En Août 1989, Roger CLERC chez les Tibétains

■ Du Lundi 14 Août 9 h au Samedi 19 Août 12 h

à **Kagyü-Ling** - Château de Plage - 71320 TOULON-SUR-ARROUX

Etude et Pratique de la Concentration :
une étape nécessaire sur le chemin de la méditation

Frais de session : 1300 F + Hébergement.
S'inscrire directement au Centre - Tél. (16) 85.79.43.41.

■ Du Lundi 21 Août 9 h au Samedi 26 Août 12 h

à **Karma-Ling** - Ancienne Chartreuse de St-Hugon
Arvillard 73110 LA ROCHETTE

Etude et Pratique de la Concentration
avec Introduction au Bouddha-Dharma et à la pratique
de la méditation par Lama Denis Teundroup

Prix du stage (tout compris) : 1700 F en dortoir - 1900 F ch. à
deux. Arrhes 450 F à l'inscription, au Secrétariat du Centre. Tél.
(16)79.65.64.62.

Le bénéfice de ces stages étant offerts à ces deux Centres, nous
souhaitons que vous soyez nombreux à y participer. Ce sera une
preuve de notre reconnaissance à ces Maîtres tibétains dont nous
nous efforcerons de vous transmettre le message.



*** Association des Anciens Elèves de l'AYE**

Première rencontre à Lyon, les 30 Septembre et le 1er Octobre 1989,
avec la participation de Roger Clerc, Président d'honneur.

Renseignements : Marie-Thérèse Oudin - Tél. 78.49.03.10.

**JOURNÉES DE YOGA DE L'ÉNERGIE
AVEC VOS FORMATEURS**

I. Eliane-Claire THIERCELIN,

*** à ARCACHON**

Contrairement à ce qui a été annoncé précédemment, ce stage a été reporté au 10 Juin 1989.

Renseignements : Marie-Odile Martin - Tél. 56.83.91.09.

*** à ANGOULÈME, les 27 et 28 Mai 1989.**

Renseignements : Jean-Marc Choquet - Tél. 45.60.63.01.

II. Jean-Pierre LAFFEZ, à BREST

les 20 et 21 Mai 1989.

Renseignements : Nicole Boilay - Tél. 98.40.36.04.

III. Anna COURBON, à CONDRIEU, près de Lyon

2 semaines du 3 au 15 Juillet 1989.

Tél. : 78.89.33.74.

IV. Boris TATZKY, à CARRY-LE-ROUET

du 24 au 27 Mars 1989

du 12 au 15 Mai 1989.

Tél. 42.27.92.20.



BULLETIN D'ABONNEMENT 1989

à retourner à M.-J. LAFFEZ, 14, rue du Général-de-Gaulle
14290 ORBEC

Nom (M., Mme, Mlle) _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Tél. _____

1. S'abonne à la revue YOGA ENERGIE 1989

- | | |
|--|-------|
| - France | 140 F |
| - Départements d'outre-mer et Europe | 160 F |
| - Autres pays | 200 F |

(Les envois hors-Europe sont faits par avion).

2. Commande les publications suivantes : Prix + Frais d'envoi

N° 12 bis - Biomécanique	60 F	20 F
N° 22 bis - Diététique	35 F	15 F
N° 28 bis - Hatha-Yoga et Yoga de l'Energie. . .	12 F	3 F 50
N° 33 bis - Hatha-Yoga complet et progressif. .	30 F	7 F
N° 34 bis - Mes Maîtres	40 F	15 F
Polycopiés : Le Pied	20 F	10 F
Le Genou	25 F	10 F
La Hanche	20 F	10 F

■ Montant de la commande

■ Frais d'envoi

- Pour les commandes groupées dépassant 150 f, ajouter 15% à la place des frais ci-dessus - Ne pas compter l'abonnement pour ce calcul.
- Etrangers, ajouter 30 F.
- Montant des frais d'envoi

Sous-total

3. TOTAL GÉNÉRAL : 1 + 2

Dont règlement établi au nom du Cercle de Yoga d'Orbec par :

chèque bancaire ou postal ci-joint

mandat postal international.

IMPORTANT : Il est demandé aux étrangers de bien vouloir faire leur règlement uniquement par **Mandat Postal International** (Joindre le justificatif).

Selon les exercices, on utilisera par exemple un prana puisé dans l'ambiance externe proche de notre corps ou un prana que l'on puisera très haut, au-dessus de soi, en déplaçant la conscience. Cela sera précisé évidemment selon ce qu'on voudra réaliser, les résultats étant fort différents.

Ambiance qualifiée.

L'ambiance est plus ou moins qualifiée, mais elle a toujours une qualification, même si elle est neutralisée. Elle est neutre, c'est sa qualification.

L'intérêt, c'est de prendre conscience de cette qualification pour pouvoir, le cas échéant, la modifier, soit dans sa puissance, c'est-à-dire son potentiel énergétique, soit en faisant varier sa qualité en utilisant les trois gunas. (Les trois modalités d'expression de l'énergie).

CÔNE DE LA PENSÉE.

Il s'agit ici de la **pensée pure** dite **pensée dans sa forme**, encore appelée **pensée akashique**.

Dans la métaphysique du yoga, la genèse du créé est ainsi expliquée.

L'incrée, nommé aussi le sans-forme ou le non-manifesté, est constitué d'une seule matière primordiale nommée par les yoguis **AKASHA**.

Dans cet Akasha est, **en puissance**, **PRANA**, lequel est composé comme une pile électrique de 2 éléments + et - (positif et négatif).

Lorsque intervient l'Amour (divin), se produit une différence de potentiel entre ces deux éléments, laquelle déclenche un mouvement qui engendre la manifestation. C'est ce que les yoguis nomment le Grand Souffle, **SVARA**. Prana a dynamisé Akasha.

Ainsi se conçoit, pour les yoguis, l'origine du monde manifesté, le monde de la forme, le créé.

Dans ce monde dans lequel nous vivons, tout est donc composé d'akasha matière primordiale. Mais, à la différence de l'incrée, prana y vibre à des taux de fréquence plus ou moins élevés, ce qui justifie l'infinie diversité de ce qui entre dans le monde de la forme, dans tous les règnes : minéral, végétal, animal et humain.

Or, nos sens humains sont très limités. Mais la science moderne, avec des microscopes sophistiqués, nous montre ce que nous jugeons matière inerte est en vérité composée d'atomes qui tourbillonnent à des vitesses diverses dans ce qu'on appelle du vide, lequel n'est pas le néant. Il nous faut admettre que nous ne sommes pas plus en mesure de voir l'infiniment petit que l'infiniment grand, avec nos sens ordinaires.

Ainsi, situé en pensée au **Point Source**, portons notre attention sur ce qui intérieurement compose le volume de notre crâne, entre le front et ce point source.

Visualisons sur le "frontal" un cercle de la grandeur d'une pièce de monnaie d'un franc. Nous pouvons, en pensée, délimiter une portion de cette matière primordiale, un volume qui aura présentement la forme d'un cône. Le sommet en sera le point source et la base le cercle sur le frontal.

Ce sont nos indriyas, nos sens subtils, qui seront la surface latérale du cône, délimitant ainsi dans le volume de notre crâne une portion d'akasha. **C'est la pensée dans sa forme ou pensée akashique.**

Ainsi se définit **la cône de la pensée**. Tel le faisceau lumineux d'un phare pivotant dans l'espace, dans toutes les directions, ce cône pourra être dirigé consciemment et au-delà même de notre corps limité à sa forme dans l'espace.

CHAKRA.

Dans l'anatomie subtile du corps de l'énergie, le chakra est un mécanisme dont le rôle est de transformer le taux de fréquence vibratoire de prana pour que ce dernier remplisse la fonction qui lui est dévolue dans l'ensemble.

Ainsi, le chakra abdominal transformera prana en vue de la digestion et le chakra frontal en vue de fonctions plus psychiques. Ce dernier prana devra vibrer à un taux de fréquence plus élevé que le précédent.

CONCENTRATION.

Se concentrer, c'est focaliser l'attention sur un centre, comme on focalise les rayons du soleil au foyer de la loupe. Connaissant l'effet de cette expérience en physique, on conçoit l'intérêt de la concentration mentale et sa puissance.

On pratique la concentration dans le yoga de l'énergie en travaillant d'abord séparément les trois éléments qui la composent. Puis en les réunissant pour les utiliser simultanément.

Ces trois éléments sont :

- la pensée dans sa forme
- les sens subtils (indriyas)
- la volonté.

1 — la pensée dans sa forme :

a) on réduit son volume en se concentrant sur une surface plus ou moins importante : tatraka.

b) puis sur un point, successivement, gros comme une tête d'épingle, puis comme une pointe d'aiguille, pour tendre vers... l'infiniment petit.

2 — les sens subtils ; en les travaillant pour les développer chacun séparément, puis simultanément.

3 — la volonté ; en la dosant pour la moduler en faible, moyenne et forte.

CONSCIENCE.

La conscience, comme nous l'entendons en yoga de l'énergie, émane de l'esprit dont le centre est situé au point source. Elle est composée de la pensée dans sa forme et des sens subtils

qui délimitent celle-ci. C'est la volonté qui meut l'ensemble.

$$\text{Conscience} = \frac{\text{Pensée dans sa forme} + \text{sens subtils}}{\text{volonté}}$$

DÉPLACEMENT DE LA CONSCIENCE.

La conscience ainsi conçue représente le faisceau lumineux d'un phare dont le foyer lumineux serait situé au point source. La force qui projette le faisceau lumineux dans toutes les directions, c'est la volonté qui déplace la pensée dans sa forme délimitée par les sens subtils. Ceux-ci nous font "prendre conscience" de l'objet, du sujet ou du lieu sur lequel ils se portent.

EKAGRATA.

Concentration de la pensée dans sa forme sur un point.

INDRIYAS.

Ce sont les sens subtils que la pratique du yoga de l'énergie développe particulièrement. Ils peuvent être considérés comme l'affinement et le prolongement de nos sens ordinaires.

Ces derniers sont limités à notre corps physique, comme notre système nerveux dont ils font partie. Les indriyas vont au-delà du concret et, en conséquence, ne sont pas limités à ce corps physique. D'où leur importance, car c'est par eux que nous pouvons pénétrer dans l'abstrait.

Ils sont au nombre de dix paires ayant nos cinq sens comme base de départ. Cinq paires d'indriyas de vue (gauche et droite), d'ouïe, de toucher, d'odorat, de goût. Ces cinq paires comprenant des indriyas de perception utilisés dans le sens de l'observé à l'observateur, et des indriyas d'action qui fonctionnent dans le sens de l'observateur à l'observé.

KOSHA.

Ce terme sanscrit est traduit par enveloppes, mécanismes, corps. Les yoguis considèrent que l'être humain est composé de différents corps. Chacun d'eux a son mécanisme qui répond à la fonction qui lui incombe. Toutefois, ces différents corps s'imbriquent et sont en constante interrelation. Ils comprennent du plus dense vers le plus subtil :

- Annamaya kosha, corps de nourriture, corps physique
- Pranamaya kosha, corps de l'énergie
- Manomaya kosha, corps du Mental, le Manas, l'Esprit
- Vijnanamaya kosha, corps causal, corps psychique
- Anandamaya kosha, corps de félicité, conscience totale.

MÉDITATION.

La méditation, en yoga, est un état d'être. Contrairement à ce qu'on entend par ce terme en Occident, où méditer c'est faire fonctionner son mental analytique en raisonnant, en jugeant, il s'agit en yoga de calmer ce même mental, de le stabiliser.

C'est dans cet état d'objectivité qu'il peut vibrer à des taux de fréquence de prana, très élevés. Il accède ainsi, dans ces états, à des plans de conscience plus élevés, plus subtils, qui le conduisent vers une Connaissance avec un grand "C", non pensée.

Tels sont les états de méditation. On comprend mieux, dans ce cas, l'importance de la pensée dans sa forme, laquelle dirigée sur tel ou tel sujet de méditation, vibre selon ce sujet, s'identifiant à lui, sans aucun raisonnement, dans un langage purement vibratoire.

Se souvenir que dans les Aphorismes de Patanjali, l'étude et la pratique de la concentration précèdent celles de la méditation.

MÉRIDIENS.

Terme utilisé par les acupuncteurs chinois, synonyme de nadis, employé par les yoguis indiens.

Ce sont, dans le corps de l'énergie, des canaux subtils qui conduisent l'énergie, "prana". Etant donné cette subtilité, ils ne peuvent être détectés par nos sens communs, comme les veines, les artères, les nerfs. C'est uniquement en développant nos sens subtils, les "indriyas", que nous pouvons suivre leur trajet.

MUDRAS.

Les mudras, appelés aussi sceaux "sont des techniques où la rétention, accompagnée des ligatures, est combinée à certaines postures qui scellent le souffle à l'intérieur du corps ; et ils ont pour effet de faire se redresser Kundalini comme un serpent frappé d'un bâton (Introduction aux voies du yoga - Tara Michaël).

Les mudras sont plus couramment connus comme des gestes et des positions de doigts très utilisés dans les danses sacrées de l'Inde. Ils ont alors une interprétation symbolique.

Dans la pratique du yoga de l'énergie, ils consistent à joindre certains doigts sur le bord unguéal de chacun. Ces points de contact ferment des circuits énergétiques car ils sont, à l'extrémité des doigts, le point de départ ou d'arrivée de l'énergie dans les méridiens de bras. On utilise également une position de la langue mise en contact avec le palais. On retrouve dans ces pratiques la notion de sceaux. Mais ce n'est qu'une très faible utilisation de ces mudras.

Il existe une science millénaire des mudras dont certains chercheurs occidentaux redécouvrent actuellement la puissance et la valeur thérapeutique.

NADIS.

Dans l'anatomie subtile du corps de l'énergie, ce sont des canaux dans lesquels s'écoule prana, l'énergie.

L'ensemble de ces nadis est à l'image de l'anatomie concrète du système nerveux et de celle de la circulation sanguine. Partant de nadis principales, l'énergie est diffusée dans tout le corps de l'énergie par des nadis plus petites. En yoga de l'énergie, nous employons le terme méridiens pour ces dernières.

Les nadis principales sont au nombre de trois : Ida - Pingala - Sushumna. Ces trois nadis principales ont leur source dans le chakra racine entre le sexe et l'anus d'où elles s'élèvent en se ramifiant dans tout le corps.

PADMAS.

Les padmas font partie du complexe chakrique. Mais alors que les chakras se situent dans la partie antérieure du buste, les padmas se situent dans la partie postérieure.

Ce sont comme des clapets, des valves qui s'ouvrent, au niveau de la colonne vertébrale, mais dans le plan subtil du pranamaya kosha, pour conduire l'énergie vers le chakra, de l'arrière du buste vers l'avant.

On peut les imaginer comme le pédoncule d'une fleur, celle-ci étant le chakra qui s'ouvre ou qui se ferme, vibrant au rythme de la respiration pranique. L'arum est souvent prise comme exemple.

C'est l'énergie primordiale, venant des Sources, qui emprunte cette voie, percutant les padmas au niveau des 1/2 cervicales, 6/7 cervicales, 4/5 dorsales, 4/5 lombaires, sacrum, chakra racine.

PENSÉE AKASIQUE DITE PENSÉE DANS SA FORME.

Voir Cône de la pensée.

POINT SOURCE.

C'est le centre de l'esprit situé dans la tête, dans le cerveau, mais, bien entendu, dans un plan subtil qui est le corps du mental (manomaya-kosha) pour les yoguins.

C'est le **Principe** du manomaya-kosha. En somme, un **Bindu**, point originel.

De celui-ci émane la pensée dans sa forme et les sens subtils qui composent la **conscience**.

D'où cette appellation que nous lui avons donnée dans notre vocabulaire spécifique du yoga de l'énergie : **Point Source**.

PRANAYAMA.

C'est en yoga une respiration très particulière grâce à laquelle on peut agir et transformer toute ambiance efficacement. Il se caractérise par :

- a) un rythme respiratoire.
- b) la conscience de prana.
- c) le rôle très important du mental.

Il nécessite :

- a) le contrôle du souffle.
- b) la maîtrise de prana.
- c) une concentration suffisante.
- d) un dosage de la volonté.

Pour indiquer que la pranayama n'est pas une respiration ordinaire, il nous paraît indispensable de conserver les termes sanscrits :

- Puraka pour l'inspiration.
- Kumbaka intérieur pour l'apnée inspiratoire.
 - Rechaka pour l'expiration.
 - Kumbaka extérieur pour l'apnée expiratoire.

Chacun de ces termes ayant une fonction définie bien précise.

Le pranayama consiste à prendre l'énergie à un endroit désigné, pour le transporter à un autre précisé, après l'avoir

transformé durant le kumbaka intérieur. L'appréciation du résultat se fait durant le kumbaka extérieur.

Le pranayama est un outil puissant. Il doit être enseigné par un guide qualifié, car dans le cas contraire, il y a risque de perturbations physiologiques et psychologiques graves.

PRINCIPE.

Le principe d'une ambiance est son centre. C'est le point originel, la cause première.

Si nous lançons une pierre dans une mare, au contact de l'eau, à partir de son point d'impact, se déclenche une série de cercles concentriques, une ambiance vibratoire. Le point d'impact sur l'eau est le principe de cette ambiance.

Ainsi, si on agit sur le principe d'une ambiance, on agit sur la globalité de l'ambiance.

Si on agit, par ekgrata, sur le principe de la source lunaire, on agit, par là même, sur toute la source lunaire.

Si dans un Puraka, on puise prana par ekagrata au principe de la source solaire, ce sera un prana puissant et qualifié d'énergie rajasique.

PURAKA.

Terme sanscrit utilisé dans le yoga pour la pratique du pranayama. C'est le temps d'inspiration pour prendre prana à une source définie.

RECHAKA.

C'est le temps d'expiration dans le pranayama. L'énergie est conduite consciemment, avec sa puissance et ses qualités, modifiées le cas échéant durant le kumbaka intérieur, vers l'ambiance à transformer.

REGARD INTÉRIEUR.

Lorsque nous sommes les yeux ouverts, nous regardons sur nous ou à l'extérieur de nous, en dirigeant notre attention. C'est sans aucun effort que nous portons notre regard sur nous-mêmes ou sur les objets ou le paysage qui nous entourent. Nous sommes le spectateur et nous considérons le spectacle, avec un minimum d'effort d'attention. Sans plus d'effort, nous recevons, par l'intermédiaire de nos sens des informations. Notre sens de la vue nous renseigne sur la forme, la dimension, la couleur de l'objet ou du sujet considérés.

Si nous abaissons les paupières, et que nous portions notre attention en nous, sur le haut du front, sur le ventre ou sur un membre, nous dirons que nous déplaçons **notre regard intérieur**. Cela se fera avec la même facilité que précédemment, sans plus d'effort, si nous ne cherchons pas, volontairement, à agir sur les globes oculaires.

En réalité, ce n'est plus uniquement le sens de la vue, mais tous les sens qui interviennent. Ce sont, en fait, ces sens subtils que les yoguins nomment les indriyas, lesquels vont se développer par cette pratique.

Ces sens accompagnent la pensée dans sa forme, laquelle véhicule l'énergie, et cela dans toutes les directions. En nous, sur nous, autour de nous, et bien au-delà de notre limite corporelle, étant donné que ces sens subtils et cette pensée dans sa forme ignorent la distance. C'est ce qui explique le phénomène de transmission de pensées entre deux lieux très éloignés l'un de l'autre, lesquels sont étudiés scientifiquement par la science moderne.

Pour la pratique, retenons que le déplacement des globes oculaires n'est pas à considérer dans le déplacement du regard intérieur. Que les yeux physiques suivent ou ne suivent pas, peu importe. Ce qui compte, c'est l'aisance dans l'exécution.

Ce mouvement synchronisé avec la respiration, aide surtout au déplacement de la conscience. Il nous fait "prendre cons-

cience", par tous nos sens subtils de ce qui est en nous, autour de nous, et où la pensée peut se transporter, par le souvenir, par l'image mentale qui ressurgit de notre mémoire.

RESPIRATION POLARISÉE.

C'est une application des trois modalités d'expression de l'énergie, des trois gunas.

La narine gauche respire un prana lunaire, qualifié d'inertie et de froid, et la narine droite un prana solaire dynamiseur et chaud.

Conscient de cela, après avoir senti prana (respiration pranique), la **respiration polarisée** consiste à inspirer puis à expirer consciemment, soit par la narine droite, soit par la narine gauche, différenciant ainsi le (+) du (-).

RESPIRATION POLARISÉE ALTERNÉE.

Dans le corps de l'énergie, il existe des circuits bilatéraux dans les bras et dans les jambes, bien connus des acupuncteurs.

Une énergie YANG, cosmique, monte dans les bras, dans la partie externe de ces membres. Une énergie INN, tellurique, monte dans les jambes et suit dans les bras, dans la partie interne de ces membres. Cela crée un circuit d'énergie : le INN engendre le YANG et le YANG engendre le INN.

RESPIRATION MÉRIDIENNE.

La respiration méridienne est une respiration pranique, dans laquelle une partie de la conscience se porte sur prana et l'autre sur le trajet des méridiens d'énergie.

RESPIRATION TAMASIQUE, RAJASIQUE, SATTVIQUE.

Ce sont des respirations praniques qui différencient les trois modalités d'expression de l'énergie (les trois gunas).

Ainsi, chacune d'elles a des conséquences très différentes.

L'ambiance évoluera, suivant la respiration choisie, soit vers un état d'inertie, de relaxation, soit à l'inverse vers un état dynamique ou d'excitation, soit vers un état calme, d'équilibre.

RESPIRATION YOGUINI.

C'est la respiration pranique dans laquelle on fait, consciemment, vibrer prana à un taux de fréquence vibratoire peu élevé.

Elle se caractérise donc par un son relativement fort, semblable au bruissement d'une abeille ou d'un bourdon. Pour cela, la pensée conduit prana, à l'inspiration, à partir des narines, dans les fosses nasales, en montant, sans redescendre dans l'arrière-gorge, et pour l'expiration en sens inverse.

En plus de son pouvoir dynamisant sur le plan dense, cette respiration a des effets bénéfiques de tonification des muqueuses nasales.

Sur le corps énergétique, elle agit principalement sur le chakra Ajna, développant la clairvoyance, la volonté, et en relation sur le corps de chair avec l'hypophyse, le chef d'orchestre des glandes à sécrétion interne.

RESPIRATION UJJAYI.

Pour le néophyte en yoga, cette respiration paraît semblable à la respiration yoguini. En réalité, elle en est fort différente.

Leur point commun est le bruit qu'elles font toutes deux, bien que l'oreille exercée du pratiquant ne peut les confondre.

Ujjayi suit le trajet des narines et des fosses nasales, mais poursuit son chemin jusqu'à l'arrière-gorge, jusqu'à la glotte qui se bloque. On sent alors nettement les oreilles internes, ce qui correspond sur le plan de l'énergie au chakra de la gorge Vishuddha, développant la clairauidence et en relation sur le corps de chair avec la thyroïde, cette glande à sécrétion interne si importante pour le système nerveux.

SOURCES.

Il est question des sources de l'énergie créatrice. Celle-ci considérée comme telle est indifférenciée. Mais on puise généralement cette énergie primordiale en la décomposant en ses éléments constitutifs qui sont alors **les sources**.

Il faut ici ouvrir une parenthèse sur les trois modalités d'expression de cette énergie : **les trois gunas** (Tamas, Rajas, Sattva).

On retrouve dans la Source Créatrice ces trois expressions en puissance, suivant les trois symboles utilisés par les yoguins (Shakti, Ishvara, Brahman). On les représente par un triangle dont la base comprend SHAKTI à gauche, ISHVARA à droite et BRAHMAN au sommet. Ce qui correspond aux symboles de la lune et du soleil, Brahman étant le mélange des deux.

TATRAKA.

Se traduit par "**être là**". Il se pratique situé, en pensée, au point source. C'est une réalisation très importante. C'est l'affirmation du moi en tant que spectateur, que témoin objectif, au centre de l'esprit.

Faire tatraka, c'est être là, dans une attention qualifiée, avec un minimum d'effort et malgré tout vigilant.

Pratique indispensable pour, au départ, prendre conscience de la dualité corps-esprit, l'entraînement persévérant aboutit à leur unité et aux états de méditation.

TRATAKA.

C'est, dans la concentration, la concentration de la pensée dans sa forme sur une surface. La concentration plus poussée est l'ekagrata, sur un point.

VAISSEAUX.

Vaisseaux, comme méridiens, sont des termes empruntés au vocabulaire des acupuncteurs chinois. En yoga, il serait plus correct d'employer le terme NADI, qui est synonyme pour désigner ces circuits d'énergie. Nous avons conservé ces appellations chinoises employées par notre Maître Lucien Ferrer.

Dans notre pratique, nous utilisons uniquement les deux vaisseaux suivants :

a) Le vaisseau conception montant sur le devant du buste et régissant les fonctions végétatives (génitale, urinaire-digestive-respiratoire).

b) Le vaisseau gouverneur montant dans le dos et ayant une action sur l'énergie physique et l'énergie psychique.

Tous les deux partent du chakra racine situé entre l'anus et le sexe.

VISUALISER.

Les yeux étant clos, visualiser une couleur, un objet, une personne, etc., c'est se les remémorer.

Le phénomène se place sur un plan subtil. Il ne faut pas s'attendre comme on voit un objet les yeux ouverts, à voir apparaître cet objet sur l'écran de notre frontal. C'est plus profond et plus subtil.

On peut s'entraîner, les yeux ouverts, à regarder une couleur ou un objet. Puis les fermer et revoir cette couleur ou cet objet.

L'entraînement en yoga améliore rapidement ce pouvoir de visualisation, allant fouiller très loin dans le subconscient.

L'ATTENTE SACRÉE

Les manuels traitant de yoga et de maternité sont nombreux. Quand on sait que la préparation à l'accouchement dit "sans douleurs" puisait son enseignement dans les techniques du yoga, cela ne surprend plus.

L'ouvrage de Martine Texier est d'un tout autre genre et ne ressemble aucunement à ce qui existait jusqu'à maintenant.

Ce livre est complet et d'une lecture facile ; il s'adresse aux futures mamans dans un langage adapté que nous n'avions pas trouvé dans ce qui a été publié précédemment. Tous ceux qui sont intéressés par ce problème seront ainsi à même de trouver une base de travail et matière à réflexion.

Martine nous promet un deuxième tome, plus technique, nous dit-elle ; souhaitons qu'il nous parvienne prochainement.

Nous laissons maintenant la parole à Martine.

J.-P. LAFFEZ.

1. L'ATTENTE SACRÉE : POURQUOI ?

Il y a dans la naissance d'un enfant quelque chose qui dépasse notre entendement.

Que l'on soit croyant ou athée, la conception, l'attente et la naissance d'un enfant, transportent les parents dans une nouvelle dimension ; nouvelle dimension que l'on peut nommer différemment selon le sens que chacun donne à sa vie. Cela peut être une ouverture au Bonheur, à l'Amour, au Grandiose, allant jusqu'au **Sacré**, au **Divin**.

Vous avez tous rencontré des femmes qui racontent que les périodes de leur vie, où elles ont été les plus équilibrées, correspondent aux périodes de grossesse. On peut se demander pourquoi. Ce n'est pas seulement une question hormonale.

Vous pouvez vous procurer ce livre, au prix de 90 F + 20 F de frais d'envoi, en vous adressant directement à Martine : BP 12, 38950 SAINT-MARTIN-LE-VINOUX (J.P. L.).

La force de vie représente une puissance colossale. On en rencontre chaque jour des exemples, dans le domaine de la médecine, avec des personnes qui, d'après le diagnostic médical, sont au dernier stade d'une maladie jugée incurable. Et puis, elles **guérissent...**

Cette force de vie, vous pouvez la sentir, si vous avez la chance de côtoyer une femme enceinte. Sentez cette puissance, cette présence, qui se dégage de son être.

J'en ai pris conscience pour la première fois dans deux lieux différents :

— d'une part, dans ma salle de yoga, lorsqu'il y a huit ans, j'ai eu l'occasion de rassembler plusieurs femmes enceintes dans un même cours.

Au fil des séances, j'ai ressenti dans ces cours, une ambiance très spécifique : une présence, une force, qui me saisissait chaque fois que je franchissais le seuil de la salle.

Ce qui est intéressant, c'est que cette sensation a été partagée par de nombreuses personnes également. En particulier, par des femmes qui suivaient mes cours depuis quelque temps, et qui, devenant enceintes, passaient dans ces cours spécifiques.

— d'autre part, dans la maternité, où j'ai travaillé pendant trois ans. Chaque semaine, lorsque je pénétrais dans ce lieu, j'étais saisie par quelque chose de très fort, que j'avais du mal à définir : cette force, cette puissance, "**cette lumière d'où vient l'enfant**". (cf. Leboyer).

Pour moi, les lieux de naissance sont des **lieux sacrés**, même dans nos maternités parfois inhumaines, hyper-médicalisées et aseptisées.

2. L'ÉTAT DE GRÂCE.

Ces dernières années, je me suis consacrée à ce travail de recherche sur l'attente et la naissance d'un enfant par le yoga. Et, à ce titre, j'ai lu une grande partie de ce qui était paru sur ce thème.

Cela m'a amenée à faire une découverte capitale, qui a complètement bouleversé mon approche de la femme enceinte.

Cette découverte est la suivante :

Au fil de mes lectures, j'ai été envahie par un sentiment de malaise, et, bien vite, il m'est apparu très clairement que je n'étais pas en phase avec les discours dont on assommait les femmes pendant la grossesse et surtout avec l'approche psychologique qui était derrière.

Je me trouvais devant **une erreur monumentale**.

Chaque fois que j'ouvrais un livre, j'étais littéralement engloutie par une avalanche de mises en garde, de listes de choses à faire et surtout à ne pas faire.

En résumé, le discours sous-jacent de tout ce qui concerne la femme enceinte, est à peu près le suivant :

“Vous êtes enceinte, alors surtout, faites attention” : attitude qui met la femme dans un **climat de peur, de doute, d'anxiété**, le pas étant vite franchi vers l'équivalence :

Grossesse = maladie.

L'attitude générale est de **réduire les potentialités de la femme**, alors que c'est aller à l'encontre de ce qui se met en place, de façon naturelle, à ce moment-là.

Dans ce contexte, il faut être quelqu'un de particulièrement bien équilibré et solide pour ne pas se laisser gagner par les discours négatifs et l'angoisse véhiculée par l'environnement.

La période de la grossesse est une période de profonde transformation pour la femme, sur de nombreux plans. Contrairement à ce qui est présenté, en règle générale, la future maman connaît un élargissement de sa conscience. Je vais vous le montrer à travers trois points différents :

a) UN BAIN DE JOUVENCE

Dès le premier jour de la grossesse, la femme est habitée par ces forces de vie, dont je vous ai parlé précédemment.

La meilleure preuve est un fait très connu de la psychologie de l'enfant.

Lorsqu'il y a des frères et sœurs, ce sont eux, par leur changement subit de comportement vis-à-vis de la mère, qui lui font prendre conscience de son nouvel état.

C'est l'enfant qui, étant encore en contact avec le côté instinctif de la vie, perçoit ce changement chez sa mère et, le plus souvent, sans le verbaliser, l'exprime dans son attitude.

La femme se sent alors habitée et s'ouvre à un état de plénitude. Elle est baignée par cette force, cette puissance de vie, cette énergie, et, à ce titre, la grossesse constitue **un véritable bain de Jouvence**.

Cette période est d'ailleurs souvent pour les parents, à l'origine d'un éveil spirituel

b) LE RECENTRAGE

De plus, la présence de cet être qui habite la femme, est un appel à rétablir le contact avec sa vie intérieure.

La vie stressante que nous menons, le monde matériel dans lequel nous baignons, nous a amené à désertier notre être intérieur, notre vie intérieure, notre moi profond, que l'on nomme en yoga : le SOI. La grossesse est une aventure fantastique, parce qu'elle rétablit le lien avec la profondeur de notre être, avec sa partie cosmique, divine.

Ce n'est pas un hasard si le bébé se développe au niveau du centre de gravité du corps humain. Cela s'explique :

— sur un plan physique, par un meilleur équilibre de ce corps de grossesse, mais également

— sur un plan plus subtil en lien avec l'équilibre psychique, il s'agit de ce que les Orientaux et les Japonais nomment le HARA.

La femme fait l'expérience, pendant la grossesse, du développement de son hara, ce qui est certainement à la base de son nouvel équilibre psychique. Elle est lestée par le bébé, comme

les pratiquants d'arts martiaux sont lestés par cette force du ventre.

c) L'HYPERSENSIBILITÉ

La nature est fantastique, rien n'est jamais fait au hasard. On peut se poser la question du pourquoi de l'hypersensibilité de la femme enceinte ?

Certainement pas pour le plaisir d'avoir mal au cœur, d'être sensible à la fumée de cigarette ou au gaz d'échappement, ou d'avoir la larme facile.

Or, c'est le tableau que l'on fait souvent de la grossesse, sans compter ce que l'on qualifie de "désastres de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement".

On ne montre que les aspects négatifs d'une situation sans essayer de comprendre ce qui se passe.

Outre :

- cette force nouvelle qui habite la femme
- l'équilibre qui s'installe du fait du recentrage.

La Nature favorise un développement très important de tous les sens (les indriyas) :

• L'odorat : (sensibilité au tabac, aux gaz d'échappement...). Souvent, les femmes qui fument et qui avaient décidé de continuer malgré leur grossesse, sont étonnées de leur dégoût du tabac et encore plus de ne pouvoir supporter la fumée des autres !

• Le goût : La femme connaît souvent un changement de nourriture et une attirance vers une alimentation plus saine. A noter les envies de femmes enceintes !

• L'ouïe : La femme connaît une sensibilité nouvelle aux bruits et à la musique, en plus des réactions du bébé qui entend à travers la paroi abdominale.

• la vue : Une plus grande sensibilité à certaines images, par exemple, de violence à la télé ou au cinéma est à remarquer pendant la grossesse.

- Le toucher connaît un développement très important.

Chacun des sens ne se limite pas à l'organe sensoriel, mais à la possibilité de se prolonger sur des plans plus subtils. C'est un peu comme l'aveugle qui prolonge son sens du toucher jusqu'au bout de sa canne pour palper le sol.

Pendant la grossesse, c'est la même chose : le sens du toucher se prolonge jusque dans le ventre de la mère. Ce ventre se sensibilise et la femme perçoit son enfant, ses mouvements. Il est possible de sentir les pulsations de l'œuf dès les premières semaines de la grossesse.

La nature fait bien les choses, car elle met au service de la future maman, cette hypersensibilité, cet affinement des sens pour pouvoir établir un meilleur contact avec son bébé et pour pouvoir **le recevoir dans les meilleures conditions.**

C'est également pour ces mêmes raisons que la femme peut éprouver des vomissements et des nausées les premiers mois de la grossesse. C'est un nettoyage naturel qui s'effectue. La meilleure preuve est que si pouvez faire un nettoyage avant d'être enceinte, comme des diètes ou un jeûne, les nausées et vomissements de la grossesse disparaissent.

Ces conditions particulières font que l'attente et la naissance d'un enfant sont pour la mère et le père une occasion unique de faire un travail sur soi et de prendre conscience de la dimension spirituelle de l'être humain.

Les trois points que je viens de développer :

- la prise de conscience des forces de vie ou de l'énergie,
- le recentrage et le rétablissement avec la dimension intérieure,
- l'affinement des sens,

portent tout naturellement la mère et, à travers elle, le père, dans un état que l'on peut qualifier de "yoga".

De nombreux couples éprouvent d'ailleurs le besoin de

commencer le yoga pendant cette période, et continuent souvent ce chemin après la naissance.

3. LE CHEMIN DU YOGA PENDANT LA GROSSESSE.

Pratiquer le yoga signifie apporter plus de conscience dans son corps, sa respiration, son comportement, donc dans sa vie.

L'attente et l'accueil d'un enfant portent tout naturellement les parents à l'écoute de cette vie qui prend forme dans le ventre maternel.

Le yoga part de cette attitude d'écoute intérieure pour aider la femme à habiter pleinement son "**corps de grossesse**".

Dans ces cours de yoga, le chemin se fait à travers un jeu de postures bien adaptées,

- **à la découverte de son bassin**, nid douillet du bébé. La femme le sensibilise afin de mieux le placer pour soulager les douleurs lombaires et de sciatique.

- **à la découverte de son périnée**, véritable plancher sur lequel repose tout le poids du bébé. Pour de nombreuses femmes, cette musculature est faible et peu consciente. Par des exercices très précis, la femme apprend à mobiliser sa musculature pelvienne pour la tonifier pendant la grossesse et après la naissance, et pouvoir la détendre au moment du passage du bébé.

- **à la découverte de sa musculature abdominale**, lieu de contact privilégié avec le bébé. La femme expérimente la différence entre un ventre tendu, contracté, un ventre relâché, et un ventre détendu mais tonique.

- **à la découverte de sa colonne vertébrale**, arbre de vie et aussi pilier de soutien de tout le corps.

Pendant la grossesse, les courbures vertébrales sont accentuées par le poids du bébé. La future maman peut, grâce à des postures spécifiques, dissiper les tensions qui se logent dans le bas du dos, ou entre les omoplates...

La tonification de toute la musculature qui se rattache à la colonne vertébrale, permet un meilleur maintien du bébé.

Puis, par un jeu subtil de prise de conscience, la future maman découvre le confort dans les différentes positions du quotidien.

Une série de postures et d'exercices aide également :

- à relancer la circulation sanguine dans les jambes et au niveau du périnée.

- à tonifier la musculature pectorale pour un meilleur soutien des seins pendant la grossesse et l'allaitement.

Petit à petit, "ce corps de grossesse" s'édifie, se structure autour du bébé, **dans la sérénité et l'apaisement.**

C'est alors **la découverte du souffle** qui l'anime, le modèle, lui donne vie.

De même qu'une respiration courte, haute (claviculaire) va de pair avec une personne stressée, anxieuse, une respiration calme, basse (diaphragmatique) révèle une personne sereine, bien dans sa peau.

En agissant sur la respiration, en la libérant, en la rendant plus ample, on obtient un bien-être favorable au bon développement du bébé.

Plus encore, le souffle est le véhicule de l'énergie, qui nourrit l'être tout entier. A travers le souffle, la femme apprend à laisser circuler librement l'énergie dans son corps pour une détente plus profonde. Elle apprend également à se recharger en énergie, afin de récupérer plus rapidement.

Sur notre chemin de yoga se dessine tout naturellement "**un travail mental**" plus spécifique.

Les cours se déroulent dans une ambiance de calme et de grande joie intérieure.

Joie d'accompagner ce nouvel être vers la vie.

Joie de goûter à "l'état de grâce" dans lequel la grossesse vous plonge.

Joie de participer un peu à ce mystère du prolongement de la Vie.

Joie également de se retrouver après la naissance, en famille, avec le bébé dans les bras.

Le yoga aide la jeune maman à habiter son nouveau corps. Lentement, le passage se fait de son **“corps de grossesse”** vers son **“corps de mère”** et, enfin, vers son **“corps de femme”**.

Je souhaite qu'à l'aide de cet article et du premier tome de **“L'Attente Sacrée”**, vous soyez très nombreux à mettre le yoga au service de la grossesse et de la naissance.

Je vous offre le magnifique poème de Catherine :

Naissance de Céleste

“Bien sûr, dès le début des contractions régulières, n'être que ce SOUFFLE qui vous parcourt – En sentir la caresse appuyée. Laissez ce ventre plein s'agiter, tempête régulièrement apaisée. Bonheur de l'apaisement, folie de la tempête. Folie et violence extrême.

Mais cette confiance dans le souffle qui détend, cette certitude du réconfort, même bref, les utiliser comme rocher dans la tourmente.

Car la vague de la respiration vous appartient, mais parfois, il est des déferlantes qui pourraient vous noyer...

Mais garder la confiance, ET SURTOUT NE PAS LUTTER. Confiance dans son propre corps et dans cet enfant qui fait son chemin.

Après le souffle, n'être plus que l'énergie – la force pour pousser – Force terrible, pour déplacer les montagnes et même au-delà.

Energie qui est le monde – Etre la terre – Energie dont on est le dépositaire pour que passe la vie – ROLE DIVIN.

Accompagner ce passage à la vie terrestre par la détente du périnée – Quel moment fou – Fabuleux – Distiller cette jouissance du passage, et avant tout de l'étirement, muscle par muscle, fibre par fibre.

Pas de douleur – Le corps et la tête en émoi, et les yeux si curieux pour ce nouvel être qui vous prolonge.

Après la tempête, le calme serein, l'arrivée du marathon.

Le parcours accompli, on sait qu'une porte a dû se fermer pour permettre à l'autre de s'ouvrir.

– Une mort pour une naissance –

Mais passages dans la joie et la confiance.

DANS LE SENS DE LA VIE.”

Martine TEXIER.

ASTROLOGIE

L'amour n'a point d'autre
désir que de s'accomplir

"L'amour n'a point d'autre désir
que de s'accomplir."

Khalil Gibran.

Bonjour !

Tout ce que je formule est le résultat de ma propre expérience et de ma compréhension de cette expérience. En tant que telle, ma formulation n'a aucune prétention à la vérité absolue. C'est une proposition d'échanges, de réflexion sur le chemin de la vérité. L'humanité est en évolution et chaque homme, partie intégrante de cette humanité, participe à sa transformation. Dans cette époque de crise profonde, l'essentiel est que **chacun** adopte une attitude d'ouverture à la nécessaire transformation, reconnaissant sa responsabilité individuelle aux réponses collectives données à la situation actuelle.

Abandonnons toute prétention à la vérité absolue pour trouver ensemble des solutions actuelles, qui soient une expression dans le monde de cette vérité ; une expression soumise à la loi d'évolution, et donc susceptible de transformation et d'adaptation permanente.

SEXUALITÉ ET VIE DE COUPLE DANS L'ÈRE DU VERSEAU

La sexualité est l'expérience de la résolution de la polarité, le retour à la créativité par l'union de ce qui avait été séparé.

Dans le monde de la forme, les deux pôles sont séparés, en deux formes complémentaires. La loi d'attraction/répulsion dynamise l'espace entre les deux pôles. C'est l'expérience désir/peur, amour/haine. Par l'union, cette énergie se trouve libérée et devient porteuse du pouvoir créateur de l'homme. L'expérience d'union implique l'expérience de l'au-delà de la forme. Les sens, qui permettent à la conscience d'habiter et de qualifier l'espace entre les deux pôles, s'unissent dans l'instant de l'union, se fondant dans l'Essence, révélant la vraie nature de

l'Être. Ce passage du monde de la forme au monde du sans-forme est une expérience de mort-renaissance : mort aux apparences, renaissance dans la pure réalité de l'Être.

L'homme s'inscrit dans trois dimensions : corps, âme, esprit. Dans son entier, l'homme est tout à la fois la dualité corps-esprit et, par un processus d'intégration de l'esprit dans le corps, il est la résolution de la dualité : la résolution de la dualité est génératrice de l'âme, ou dans un langage moderne, de l'Être.

La naissance dans le monde de la forme ne fait qu'inscrire les conditions nécessaires à une possible naissance de l'Être. Fruit de l'union corps-esprit, l'Être est une manifestation de l'Amour.

Le cycle **actuel** de l'évolution de l'humanité demande la réalisation individuelle de cette expérience consciente d'Être (Réalisation Chrétienne). Ce qui va orienter la vie de couple vers une expérience de relation dont le sens réside dans la possibilité de réalisation entière de chacun — l'union avec l'autre étant vécue comme l'expression d'une possible résolution individuelle de la polarité corps-esprit permettant la manifestation de l'Être-Amour et libérant la créativité individuelle.

La présence de l'Être dans l'expérience du désir va déterminer la relation d'Amour à l'autre. Elle va également déterminer la relation d'Amour à la création issue de l'union. L'Amour des parents pour leur enfant est absolument nécessaire à la première étape de croissance de l'Être. La croissance de l'Être chez l'enfant assurera la présence de l'Être chez l'adulte désirant ; l'expérience du désir se qualifiera ainsi de la nature de l'Amour.

Chez l'enfant comme chez l'adulte, l'absence d'Amour ferme la porte à l'expérience d'Être. Dans l'acte sexuel adulte, cette absence engendre une incapacité à la renaissance ; l'espace de cette possible renaissance étant totalement inconnu induit même une réaction de peur et de refus. La vie sexuelle se trouve ainsi atrophiée. Mais la sexualité est un des besoins fondamentaux (biologique) de l'espèce humaine, et devra donc

malgré tout trouver voie d'expression. Expression amputée, pervertie par la peur.

Un potentiel de vie, de croissance et de réalisation de l'Être se trouve ainsi détourné vers un processus morbide, pulsion répétitive d'une expérience négative.

Est-ce une des significations profondes du SIDA ? Non pas une preuve de la malédiction de la maladie et de ceux qui en sont atteints, car la responsabilité d'une épidémie mondiale ne peut être que collective. C'est-à-dire chacun, malade ou non, est responsable face à lui-même et face à la collectivité. C'est la transformation du comportement individuel qui peut inscrire dans la collectivité la réponse spirituelle nécessaire à la guérison. Et cette réponse, c'est : Amour, respect de l'Être ; la sexualité vécue comme expérience de développement et de croissance du soi profond et non pas réduite à la satisfaction temporaire d'un besoin pulsionnel et répétitif.

L'EXPÉRIENCE DU PLAISIR DANS LA CROISSANCE

“Pour pouvoir faire ses choix en accord avec sa propre nature et développer celle-ci, on doit permettre à l'enfant de retenir comme critère de choix l'expérience subjective du plaisir et de la satisfaction. L'autre possibilité est de faire ses choix selon la volonté d'une autre personne. Quand cela se produit, il y a perte du soi”. (Maslow, Vers une psychologie de l'Être).

Un enfant, assuré de l'amour et de la protection de ses parents, va spontanément choisir le plaisir et la satisfaction. L'observation de son développement dans ces conditions montre que c'est là le mode de croissance qui lui permet d'évoluer depuis des besoins fondamentaux vers des besoins supérieurs. Le choix du plaisir lui ayant apporté la satisfaction, en même temps que la connaissance issue de son expérience, l'enfant se tourne spontanément vers des expériences plus complexes, plus “évoluées”.

L'observation montre également que ce mode de croissance

amène un renforcement de la nature de l'enfant (son être) et de sa capacité à choisir "juste", c'est-à-dire dans le sens de sa réalisation et du développement des qualités supérieures de la nature humaine.

Il ne faut cependant pas confondre cette attitude vis-à-vis de l'enfant avec une permissivité abusive. Il ne s'agit pas de tout permettre aux dépens de la vérité des parents et de la réalité de l'environnement. C'est avant tout ne jamais mettre au conditionnel l'amour et la sécurité offerte à l'enfant par ses parents, et reconnaître la capacité de l'enfant, inhérente à sa nature même, de bien choisir. A partir de cela, les situations concrètes sont à gérer avec les désirs des parents et les exigences de la réalité. Si l'amour et la sécurité ne sont pas en cause la frustration éventuelle devient une opportunité de renforcement et d'élévation de la nature intérieure par la confrontation à la réalité extérieure.

Il est important de mesurer culturellement ce qu'implique cette attitude.

1) La reconnaissance que l'inconscient est essentiellement "bon" et qu'il "guide" (guide intérieur) l'individu, par l'expérience du plaisir et de la satisfaction, vers l'expression **consciente** de sa nature intérieure et la réalisation de ses potentialités les plus élevées.

"La parole est tout près de toi. Elle est dans ta bouche et dans ton cœur pour que tu la mettes en pratique."

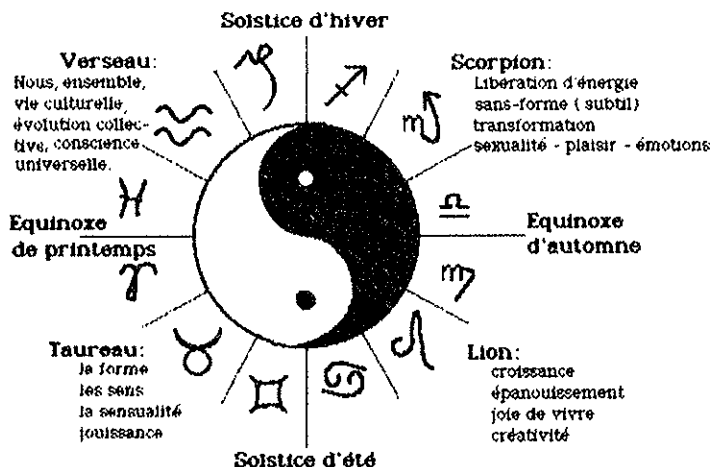
Deutéronome, XXX, 14.

2) Le mal (maladie, névrose, perversion des sentiments et des désirs...) n'est qu'une réponse au manque de satisfaction d'un ou plusieurs besoins fondamentaux, dont les plus importants sont la sécurité, l'amour et le respect. S'il n'est pas possible de l'éviter (le mal), il est nécessaire de le considérer comme l'expression d'un manque pouvant donc a priori être comblé. De même que les ténèbres n'existent que par l'absence de lumière.

3) La croissance vers la maturité ne peut être un dressage qui impliquerait le contrôle d'une nature humaine "mauvaise",

mais au contraire la reconnaissance et le développement d'une nature essentiellement "bonne" dont une des caractéristiques principales est une capacité de reconnaissance de l'Autre équivalente et simultanée à la capacité de réalisation de soi.

4) La culture doit perdre son rôle de censeur-moralisateur pour retrouver son dynamisme évolutif à partir de la créativité individuelle et au profit de la conscience collective.



Deoain H. LaJjez d'après Shanti.

"Aimez-vous l'un l'autre, mais ne faites pas de l'amour une entrave.
Chantez et dansez ensemble et soyez joyeux, mais demeurez chacun seul,
De même que les cordes d'un luth sont seules tandis qu'elles vibrent de la même harmonie."

Khalil Gibran.

L'avenir est devant nous, et tous les espoirs sont permis.

SHANTI
(Dominique Martin-Jeannot).