



# *Regard*

N°62 - Octobre 2021

Dossier spécial

# *LA LIBERTÉ*

Magazine bi-annuel

# Sommaire

## La vie à l'IFYM

- P 4 : ÉDITORIAL
- P 5 : MOT DE LA PRÉSIDENTE
- P 6 : VIE DE L'ASSOCIATION
- P 8 : LE PRINTEMPS DES ADHÉRENTS
- P 10 : LE WEEK-END DES PROFS

## Le dossier « LA LIBERTÉ »

- P 12 : FRANÇOIS VIEMON
- P 14 : ANDRÉ WEILL
- P 16 : CAPUCINE NEEL
- P 18 : SÉBASTIEN FARGUE
- P 20 LES ADHÉRENTS S'EXPRIMENT

## Regard sur un prof

- P 26 : EMMANUELLE DAVEZIES

## Regard dans le rétro

- P28 : TEXTE CHOISI PAR NAJIA BEGNY

## En toute liberté

- P 30 : COUPS DE CŒUR
- P 31 : ANNONCES



Marie-Christine Calais



Françoise Klein



Christine Chaput



Jo Messina



Najia Begny



Solange Kergoat



Gilles Deniau



Sonia Benassi



Colette Hersnack



Geneviève Pary



Robin Cauchois



Didier Zawadzki



Pierre Alais

### LE CA DE L'IFYM

Il est en place depuis l'AG du 9 novembre 2019.

### LE BUREAU

Présidente : Colette Hersnack,  
ifym.presidence@gmail.com  
Co-président : Didier Zawadzki,  
didierzawadzki@gmail.com  
Secrétaire : Jo Messina,  
secretariat.ifym@orange.fr  
Trésorière : Marie-Christine Calais,  
tresorerie.ifym@orange.fr  
Vous pouvez retrouver le bureau sur  
le site de l'IFYM.

### CHARGÉS DES ÉVÉNEMENTS

Coordinatrice du « Printemps Des Adhérents » (PDA) : Najia Begny  
Chargée des inscriptions pour le PDA : Sonia Benassi  
Coordinatrice des « Automnales », chargée des inscriptions : Solange Kergoat  
Coordinatrice de la « Rencontre des professeurs », chargée des inscriptions : Marie-Christine Calais

### COMMUNICATION

Créateurs des plaquettes : Gilles Deniau et Solange Kergoat  
Commission du site : Robin Cauchois  
Préposée à l'expédition du Livre du Maintenant : Geneviève Pary  
Préposées à l'expédition du Regard : Geneviève Pary et Christine Chaput

### Siège social

IFYM  
Chez Françoise Klein  
240 Rue du Round du Biou  
34980 Saint Clément de Rivière

ifym.presidence@gmail.com  
secretariat.ifym@orange.fr  
www.ifym.fr  
www.ify.fr  
rubrique Associations Régionales, IFYM

### Édition

IFYM chez Françoise Klein

### Coordination de la rédaction

Didier Zawadzki

### Comité de lecture et relecture

Marie-Christine Calais  
Françoise Klein

### Harmonisation des pratiques

Emmanuelle Davezies

### Distribution

Christine Chaput  
Geneviève Pary - g.pary@orange.fr

### Abonnement

Jo Messina  
secretariat.ifym@orange.fr

### Photographies de couvertures

© Didier Zawadzki

### Réalisation graphique

Eulalie Pernelet  
eulalie.pernelet@gmail.com

### Impression

JF impression  
www.jf-impression.com

**Revue non commercialisée,  
réservée aux adhérents IFYM et IFY,  
reproduction interdite.**

« Les textes publiés dans cette revue n'engagent que leurs auteurs. Pour répondre aux impératifs de la mise en pages, certains articles ont été allégés de quelques lignes dans le respect de la cohérence de l'ensemble du texte. »

Dépot légal : octobre 2021  
Imprimé en 750 exemplaires  
ISSN 2728-8676

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

## LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI

### LA LIBERTÉ

« Liberté chérie », « Liberté, j'écris ton nom ... »

Ce mot liberté, Paul Eluard l'écrit, on le clame, la Marseillaise invite à le chanter.

Encre coulée, voix passionnées pour dire, proclamer la liberté.

Incessants combats menés de tous les temps, sur tous les continents pour défendre un droit essentiel de la société et des individus.

Je rends hommage aux épreuves endurées, aux espoirs perdus, au sang donné des femmes et des hommes morts en son nom !

Quelle Force de Vie à l'œuvre !

### L'ESCLAVE

M'attardant au musée du Louvre, il m'arrive, aussi belle soit-elle, d'oublier la Joconde, mais mes pas me mènent à la rencontre des deux esclaves, le « rebelle » et le « mourant ou endormi » que le génie de Michel Ange rend si vivants.

Le « rebelle », question de tempérament, est mon favori ; le contempler et me laisser regarder par lui, touche en moi un endroit profondément vivant et le révèle.

L'esclave me parle d'un désir de vie au-delà de l'illusion de liberté ; il me parle d'une lutte intime pour dénouer – déjouer ? – les chaînes que constituent les formes de ma vie. Contempler l'esclave rend ardente cette aspiration à une dimension qui me dépasse et que j'oublie parfois, que j'oublie trop souvent.

Même si, ici, aujourd'hui, je jouis de toutes les libertés, comment vivre libre à l'intime de mon être ?

Malgré les apparences, suis-je vraiment libre, alors que les tissages inscrits par mon histoire et par mon environnement conditionnent mes choix de vie et ma manière d'être au monde ?

Suis-je vraiment libre si je me conforme à l'image que j'ai de moi et que je donne à voir au monde ?

Suis-je libre de mes préjugés, du regard encombré que je porte sur le monde ?

Suis-je libre si je dépends pour me sentir en vie d'un réseau dans lequel se déploie les gestes de ma vie, si je suis tributaire de mon installation dans la vie ?

Libre ou esclave ?

### L'ESCLAVE, LA LIBERTÉ ET LA PRATIQUE DU YOGA

Si contempler l'esclave de Michel Ange, révèle en moi un espace de liberté, la pratique du yoga réveille cet espace.

Quand, ayant mis en place supports et directions à l'œuvre, sans souci de bien faire, je me laisse porter par la posture, je me donne au souffle qui l'anime, des tensions s'estompent, des relations confuses se dénouent entre telle ou telle partie de mon corps : un espace de liberté s'ouvre.

J'ai retrouvé ce matin trace d'un cours que m'a donné Peter le 1er septembre 2006 ; il proposait un bhāvanā que j'aime beaucoup et que je partage avec vous :

*« À la fin de l'EX, quand tout est en place, éloigne toi pour voir de loin l'ouverture de l'IN. »*

15 ans après, j'ai à nouveau testé et le petit miracle est toujours là.

En éloignant mon regard, en renonçant à contrôler le souffle, je permets à l'inspiration d'ouvrir en moi un espace de recul, un espace de liberté.

J'en témoigne ; lorsqu'il ne se limite pas à remplir

l'espace, lorsqu'il ne gonfle pas, le souffle de l'inspiration ouvre de l'intérieur un espace pour que vienne au monde le profond de moi.

De cet espace, j'ai alors autre regard sur le monde, un regard plus libre qui ne me place pas au centre du monde, ne me met pas à part du monde – « moi-je » et le monde –, mais qui m'invite à embrasser le monde.

Même si les choses de la vie me rattrapent souvent, je sais pouvoir être seule, non dans une bulle, mais seule en relation vivante avec les autres, sans rien attendre, sans projeter, sans ruminer, sans manipuler : seule et libre.

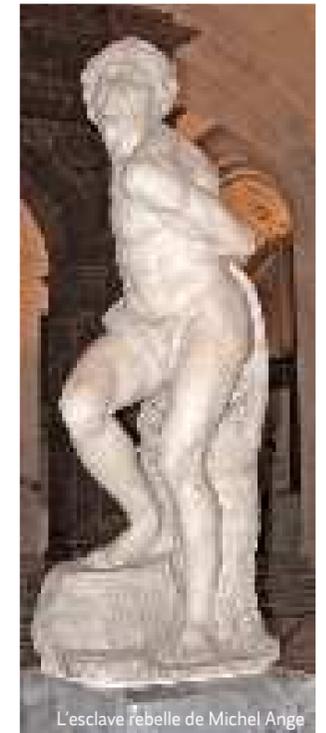
Libre parce que la Vie me dépasse, me porte et porte l'humanité.

### LIBRE DE QUITTER

Durant 25 ans, au sein du CA, j'ai participé activement à la vie de l'IFYM, au fil des noms que l'association s'est donnée. Vient pour moi, d'évidence, le moment de quitter avec le sourire.

Merci à tous les membres du CA qui se sont succédés pendant ce quart de siècle ; je souris à votre belle énergie, aux bons moments vécus, aux partages et aux rires, au travail accompli.

La Vie continue, longue vie à l'IFYM !



L'esclave rebelle de Michel Ange

COLETTE HERSNACK,  
ACTUELLE PRÉSIDENTE DE L'IFYM



@Didier Zawadzki

## EDITORIAL

La liberté, un thème central, tellement présent voire préoccupant dans une vie et dans la mémoire collective que c'est dans notre pays le premier mot inscrit au fronton de nos mairies.

Tous les êtres humains en rêvent sans savoir précisément ce que cela signifie: est-ce un regard qui s'installe ou une chose à conquérir ?

J'avoue avoir eu quelques difficultés à trouver une image représentative de la liberté :

La liberté comme des nuages poussés au gré du vent dans le ciel ?

La liberté comme un torrent dévalant les montagnes, emportant tout sur son passage ?

La liberté comme un grand élan, un puissant geyser jaillissant vers le ciel, ou fragile équilibre d'un funambule sur son fil ?

La liberté, joyeuse et légère installée au cœur de l'être, ou celle dont on parle le plus dans les livres d'histoire: la liberté sombre et sanglante qu'il faut conquérir à la pointe des bayonnettes ?

Et tant d'autres idées possibles, par exemple celle de la liberté apportée par le simple fait de pouvoir manger à sa faim.

Peut-être est-ce « simplement » une certaine façon de regarder la vie. Mais rares sont les êtres d'exception témoignant avoir trouvé la liberté dans les prisons les plus dures.

Oui sans doute peut-on se sentir libre et joyeux derrière des barreaux ou sombre et perdu, ce qui voudrait sans doute dire que c'est une façon d'envisager la Vie. C'est en tous cas ce que

la voie du yoga nous enseigne, et bien sûr ce n'est pas la seule.

Vous trouverez dans ce numéro plusieurs points de vue sur ces questionnements, et j'espère qu'ils vous accompagneront dans votre parcours et vos réflexions.

C'est le dernier numéro de Regard que je coordonne.

Après quatre années de partages, de plaisir et de travail passionnant, il est temps pour moi de laisser la place à de nouveaux talents, tant je suis convaincu que les changements sont de nécessaires sources d'inspiration, de renouveau et d'espaces de liberté pour tous ceux qui le veulent.

Je vous remercie de votre soutien, qui m'a encouragé à parcourir ce chemin, tellement enrichissant.

Un magazine représente un gros travail, mais c'est avant tout un beau travail d'équipe. Je veux remercier tous les généreux contributeurs ayant accepté de donner leur temps : les auteur(e)s bien sûr, mais aussi les relectrices et les membres du CA, graphistes, imprimeur, distribution des magazines. Je suis confiant que cette belle histoire va continuer.

Sans doute certain(es) d'entre vous seraient intéressé(es) pour reprendre cette coordination mais hésitent, s'interrogent.

N'hésitez pas à me contacter par mail : [didierzawadzki@gmail.com](mailto:didierzawadzki@gmail.com), je répondrai volontiers à vos questions.

DIDIER ZAWADZKI

# LA VIE DE L'ASSOCIATION

## CARNET PRATIQUE

### ADHÉSION À L'IFYM

#### RENDRE AU YOGA CE QU'IL NOUS A DONNÉ ET QU'IL NOUS DONNE ...

L'objet de l'association est « de regrouper tous les pratiquants et les sympathisants du yoga en tant qu'une voie d'éveil de la conscience et de réalisation, en organisant des activités diverses (...) pour développer les connaissances, les relations et la capacité à transmettre un yoga authentique et ouvert au sein de la société contemporaine. »

*Extrait des statuts  
(à retrouver sur le site,  
« documents officiels »)*

Enseignant, élèves en yoga, venez nous rejoindre et nous soutenir en adhérant. Les documents nécessaires sont en ligne sur le site :

[www.ifym.fr/documents-officiels/](http://www.ifym.fr/documents-officiels/)

Un grand merci de manifester ainsi votre confiance en ce yoga que vous pratiquez et/ou que vous enseignez.

Rendre au yoga ce qu'il nous a donné et qu'il nous donne...

### ABONNEMENT A REGARD

La revue est distribuée à titre gracieux à chaque adhérent de l'IFYM. Toute personne membre de l'une des 14 associations de l'IFY peut aussi s'abonner : 12€ pour 2 numéros par an.

- *Bulletin d'abonnement sur le site [www.ifym.fr/](http://www.ifym.fr/)*
- *Adressez-vous à Jo Messina secretariat.ifym@orange.fr ou 04 91 48 64 23*

Retrouvez la liste de ces associations sur le site [www.ifym.fr/institut/associations-regionales/](http://www.ifym.fr/institut/associations-regionales/)



## SUR LE NET

### LE SITE IFYM

Vous voulez suivre les actualités de l'association ? Connectez vous à notre site <http://www.ifym.fr/>

Vous pourrez :

- rechercher les coordonnées des enseignants adhérents à l'IFYM
- consulter les documents officiels (statuts, compte rendu des AG)
- tout savoir sur les manifestations organisées par l'association
- découvrir des articles publiés dans la revue Regard
- télécharger un bon de commande

Un grand merci à Robin qui assure la mise en ligne des informations.

### Du nouveau ...

Un site plus interactif sera tout bientôt opérationnel ! Vous pourrez alors vous inscrire directement aux manifestations proposées par l'association et commander en ligne...

### LE SITE IFY - ESPACE PRIVÉ

<http://www.ify.fr/>

L'espace est réservé aux professeurs, élèves en formation et membres actifs de l'IFYM qui reçoivent identifiant, mot de passe et marche à suivre lors de leur adhésion.

### Comment y accéder ?

- avec mon identifiant : adresse mail (l'adresse donnée à l'origine ne peut être modifiée)

- avec mon mot de passe

### Si j'oublie mon mot de passe ?

Les mots de passe sont générés automatiquement : ne pas s'adresser à l'IFYM, qui ne pourra rien faire pour vous !

• cliquer sur « mot de passe oublié » : un mot de passe, généré par le site, est alors envoyé.

### Pourquoi aller dans mon espace privé ?

- Je peux modifier mes données personnelles.
- Je peux accéder à certains documents de l'IFY à télécharger.
- Si je suis professeur(e) diplômé(e), je peux créer ma propre page pour indiquer horaires et lieux de cours.

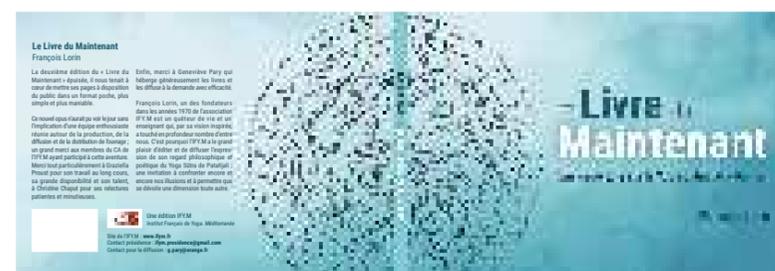
Attention, la publicité pour les stages n'est pas admise sur le site qui n'a pas de vocation commerciale !



## LE LIVRE DU MAINTENANT

Réédité en format poche, il est disponible et vous pouvez passer commandes pour vous ou/et vos élèves, auprès de Geneviève Pary par courriel <mailto:g.pary@orange.fr> ou par téléphone 04 67 59 60 65/ 06 74 88 42 27 ; elle se fera un plaisir de vous faire parvenir votre dû par voie postale.

Merci d'en parler autour de vous !



## FAIRE VALIDER SON DIPLÔME DANS LA REGION

### ET JOINDRE L'AGRÉABLE À L'UTILE !

À l'adresse des professeurs IFY, l'IFYM organise un séminaire de validation du diplôme au Mas de l'Euzière, dans la région d'Anduze.

Transmettre le yoga n'est pas simple ; voilà une belle occasion de partager des expériences, découvrir des pistes d'exploration, et sortir des habitudes !

Repartir avec une nouvelle énergie, une nouvelle envie...

Nous aurons grand plaisir à vous accueillir lors du long week-end de l'ascension du 26 au 29 mai 2022 autour de Malek Daouk et Ludovic Borrel.

Les inscriptions se font directement auprès de l'IFY, et toutes les informations seront tout bientôt disponibles sur le site <https://www.ify.fr/activites-de-lassociation/seminaires>

## ADMINISTRER L'ASSOCIATION

### REUNIONS IFYM

#### LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Il s'est réuni avec plaisir après une période « confinée » en mars, mai et octobre 2021 pour suivre l'ensemble des projets annoncés lors de la dernière Assemblée Générale.

#### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Elle s'est tenue le samedi 6 novembre 2021 au mas de l'Euzière lors des Automnales. Du changement en perspective : Colette Hersnack, présidente depuis l'automne 2017 ne souhaite pas renouveler son mandat et quitte le CA après 25 ans de « bons et loyaux services ». Place à la jeunesse !

## LES RÉUNIONS IFY COLLÈGE DES ASSOCIATIONS

Après des expériences en visio-conférence, retour aux échanges physiques. La dernière réunion du Collège des Associations, délocalisée comme chaque automne, s'est tenue sur tout un weekend en Avignon les 9 et 10 octobre 2021. Il y a été question des projets phares menés au sein des associations et des « chantiers » initiés par le CDA au travers de différentes commissions, comme l'accueil des nouveaux diplômés, les droits d'auteur, le site de l'IFY... Mais surtout les représentant.e.s des différentes associations régionales (AR) ont cherché

les moyens de créer du lien entre AR et plus largement entre toutes les entités de l'IFY, des tables rondes ont été ouvertes pour la discussion et la réflexion : ce qu'en tant qu'AR nous attendions de l'IFY, le rôle que nous aimerions voir jouer à sa présidence... Toutes ces initiatives ont été facilitées par la mise en place effective d'un conseil exécutif du CDA (à l'image du CE des formateurs déjà opérationnel depuis longtemps) qui regroupe les cinq représentantes du CDA au CA de l'IFY (3 titulaires, et 2 suppléantes). Ce CECCA se réunit régulièrement via zoom, et a à cœur de permettre aux AR de jouer pleinement leur rôle au sein de l'IFY.

#### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'AG annuelle qui réunit les délégués des Associations et les formateurs, est prévue à Paris le 28 novembre 2021.



## LES RENCONTRES YOGA

#### LE PRINTEMPS DES ADHÉRENTS 2021

La journée offerte, le « Printemps Des Adhérents », avec pour thème « Merci la Vie » a réuni le 27 mars 2021 une vingtaine de participants à Saint Martin de Londres autour de Marie-Christine Calais et Christine Chaput que l'association tient à remercier. Une chance, la météo a été clémente et il a été possible de pratiquer en plein air.

#### LE WEEK-END DES PROFS 2021

23 personnes ont participé au « Week-end des profs » qui s'est tenu les 5 et 6 juin 2021 au Val de l'Hort à Anduze autour de Cathy Boyer sur le thème « Osez les supports - Saison 2 ».

Vous trouverez les échos de ces deux manifestations dans les prochaines pages

#### LES AUTOMNALES 2021

Elles se sont déroulées les 6 et 7 novembre autour de François Lorin sur le thème « Le dévoilement de soi ». La rencontre affichait complet avec une liste d'attente.

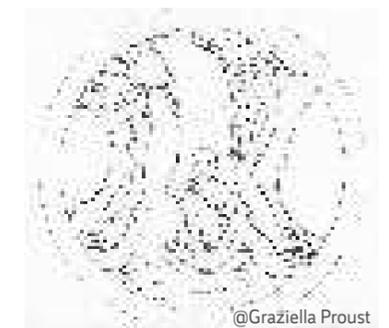
## À VOS AGENDAS LES HIVERNALES 2022

Nous aurons le plaisir d'accueillir Marie-Claire Reigner, enseignante et formatrice en Yoga du Cachemire selon l'enseignement de Jean Klein transmis par Eric Baret ; il sera question d'« Ecoute et vibrations ». La rencontre se tiendra au Val de l'Hort, les 5 et 6 février.

#### LE PRINTEMPS DES ADHÉRENTS 2022

Vous y serez conviés en mars comme les autres années. Consultez le site à partir de janvier pour plus d'informations.

## PROJET « YOGA ET DÉVOILEMENT DE SOI



La « sortie » en avant première de la vidéo est prévue lors des Automnales 2021. Cette vidéo s'accompagne d'un livret dans lequel François se dévoile, partage son parcours en yoga et nous confie l'essence de son enseignement.

Merci à celles et ceux qui, avec confiance et générosité, répondent à notre appel à dons pour rétribuer justement le réalisateur de la vidéo et pour assurer la mise en page et l'impression du livret.

## LES 40 ANS DE L'IFYM

Voilà déjà 40 ans, l'association vient au monde, et nous avons bien l'intention de fêter cet anniversaire !

Rendez-vous les 7 et 8 mai 2022 au mas de l'Euzière. Nous allons préparer l'événement, alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos envies, de vos suggestions !

Le programme sera dévoilé dans le prochain numéro de Regard, à paraître au printemps. Suivez-nous sur le site de l'IFYM !

POUR LE CA, COLETTE HERSNACK, ACTUELLE PRÉSIDENTE DE L'IFYM

# MERCI LA VIE !

## LE 29 MAI 2021 À ST MARTIN DE LONDRES

Après une impossibilité pour le PDA de se tenir en 2020, et un report supplémentaire en 2021, il voit enfin le jour ce beau samedi de mai dans un environnement verdoyant, avec 20 participants téméraires et animé par Marie-Christine Calais et Christine Chaput.

Après que chacun se soit interrogé sur ce thème dynamique, Merci la Vie, avec quelques mots couchés sur un papier, lus à l'assemblée, nous avons salué le soleil (surya namaskar), protégés par l'ombre des peupliers. Exploration de sa symbolique, pratique puis expérience de la pratique avec les mantras.

Cette pratique peut en elle-même être une sadhana. La technique ayant été longuement explorée, telle un musicien ou un danseur, libéré de la technique, la pratique peut être vécue comme une danse liée au souffle et portée vers le cosmos, aux plus puissants symboles que le visible nous offre comme chemin vers l'invisible, avec la poésie et rythmique des mantras.

Surya namaskar peut aussi être un pont entre l'assise méditative et la conscience centrée au coeur de la vie.

Afin de voir comment remercier la vie, nous nous sommes interrogés sur notre point de départ: Nous avons parcouru la symbolique du char qui décrit notre équipage d'humain, dans la Bhagavad Gita (et d'autres textes comme la Katha Upanishad).

Le char (le corps) est tiré par les chevaux (les 11 sens-indriyas), dirigés par le cocher (l'intelligence-buddhi) par l'intermédiaire des rênes (le mental-manas), l'ensemble de l'équipage transportant l'essentiel, le passager, (l'âme-atman). Si notre équipage veut suivre son chemin de vie sans se perdre, notre corps doit être solide, nos sens maîtrisés, nos rênes (le mental) tendues de manière juste et au service du cocher, notre

intelligence, pour transmettre ses directives, au service de notre âme. Nous faisons face au quotidien à la dispersion de nos sens, à l'agitation impulsive de notre mental, qui deviennent nos maîtres en lieu et place d'outils au service de plus grand.

Ensuite le parcours des 8 membres du yoga sutra de Patanjali nous a donné un aperçu des moyens offerts par ce yoga au service du but ultime du yoga, l'état d'Unité.

Le repas a offert l'occasion d'expérimenter une présence particulière en mangeant quelques minutes les yeux fermés et en silence, puis en silence centré sur notre nourriture.

Marie-Christine a proposé, lors d'un temps de sieste contée, deux très beaux contes choisis dans une compilation de contes réalisée par Henri Gougaud.

Ensuite nous avons exploré le lieu en marchant à deux, l'un les yeux fermés, l'autre conduisant, pour mieux observer le lâcher-prise (ou non) de nos conditionnements, résistances, peurs, etc.

Nous avons terminé par une pratique posturale, évoquant les 5 éléments, nos éléments constitutifs essentiels, vous en avez un extrait ci-contre, suivie d'une relaxation basée aussi sur ces 5 éléments, avant un partage autour de cette journée, très positif.

Rappelons que cette rencontre a pu se dérouler à St Martin de Londres, grâce à la collaboration indéfectible et efficace du Foyer Rural, qu'il en soit ici remercié.

CHRISTINE CHAPUT, MARIE-CHRISTINE CALAIS

## Printemps des Adhérents Saint Martin, 29 mai 2021

Extrait de la pratique « Les 5 éléments ».

La terre représente la solidité, la stabilité, la structure ; elle apporte le sentiment de sécurité et de confiance en soi.

- faire quelques pas avec la conscience de la façon dont les plantes de pied quittent et reviennent au sol,
- continuer en marchant comme sur un fil. Qu'en est-il de l'équilibre ?

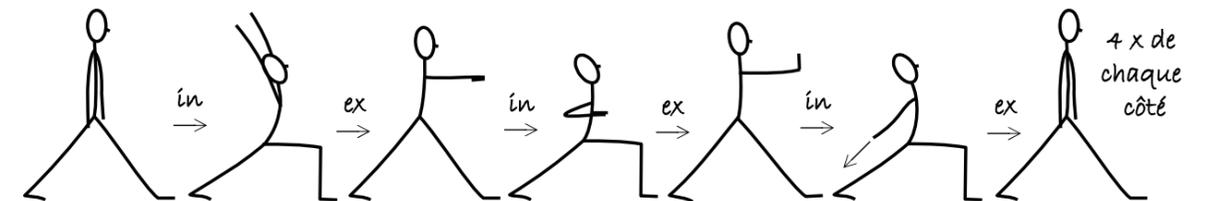
Ensuite,



ex tourner  
in revenir au centre

Un côté puis l'autre,  
puis ex en descendant les bras  
et en avançant d'un pas

Un pied devant l'autre

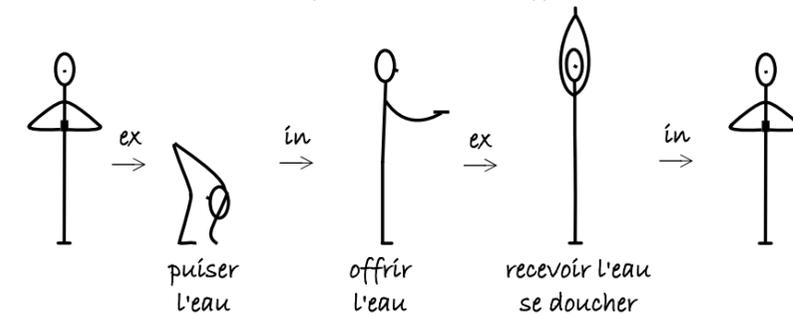


4 x de  
chaque  
côté

Comment se vivent l'ancrage et les appuis au sol ?

Comment la base (formée par les jambes et le bassin) permet-elle l'ouverture du buste ?

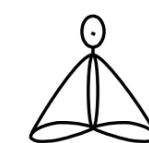
L'eau caractérise le changement et la fluidité, elle nous offre le calme et la vitalité.



puiser  
l'eau

offrir  
l'eau

recevoir l'eau  
se doucher



ou



Shitali  
la rafraîchissante

# OSEZ LES SUPPORTS!

La saison 1, c'était en janvier 2019.

Dans la foulée, les professeurs et élèves en formation de l'IFYM, public ciblé de cette rencontre, ont plébiscité Cathy Boyer pour une seconde rencontre.

La saison 2 a eu lieu les 5 et 6 juin 2021, au Val de l'Hort, Cathy était assistée de Marie-Do Commins et une vingtaine de personnes participaient à ce stage. Parmi elles, certaines venaient en voisins ou voisines depuis l'association YTE (Yoga Tradition Evolution) et IFYSud.

Suite à une formation initiale avec François Lorin, Cathy a ensuite suivi les enseignements de BKS Iyengar, qui se distinguent par la précision des ajustements et l'utilisation de divers supports. Aujourd'hui, après avoir accompagné des danseurs et des musiciens professionnels, toujours poussée par la recherche, Cathy associe l'enseignement du yoga avec, entre autres, la kinésiologie et le travail sur les mémoires cellulaires.

Au cours de ce stage, plusieurs postures et leurs supports ont été abordés, en voici une illustration pour Virabhadrasana 1.

Matériel nécessaire : un mur, une brique pour la jambe avant, une planche, une brique ou une couverture pour surélever le pied arrière

- Commencez debout face au mur.
- Placez les orteils du pied avant dans l'angle du mur et du sol, mains sur le mur, puis reculez la jambe arrière
- Tournez le bassin et le buste franchement face au mur, les deux hanches à la même hauteur pour protéger la colonne lombaire.
- Pliez la jambe avant à 90° en plaçant une brique entre le mur et le tibia. Enfoncez le talon du pied arrière dans le sol et tendez la jambe arrière. Si nécessaire, mettez une planche, une couverture ou une brique sous le talon pour stabiliser le pied et toute la jambe.
- Placez les mains contre le mur à hauteur des épaules, et prenez appui sur le bout des doigts. Les doigts sont bien écartés.
- En fléchissant les coudes, repoussez le mur, verticalisez le buste et la colonne vertébrale. Descendez les trapèzes en les éloignant des oreilles.
- Stabilisez les jambes, le bassin, le buste et l'ensemble de la posture
- La nuque longue, portez le regard plus haut que l'horizon ou levez franchement les yeux en arquant le buste vers l'arrière.
- Donnez de la hauteur et de la longueur à toute la partie antérieure du buste.

Utilisez la compréhension donnée par les supports pour aborder la posture classique sans le mur. Levez les bras parallèles, paumes face à face, ou joignez les mains en salutation, les trapèzes loin des oreilles. Étirez tout le buste vers le haut et vers l'arrière : votre torse forme comme un croissant de lune.



Un temps d'échanges a été aussi proposé autour de la thématique :

- L'adaptation pourquoi ?
- L'adaptation jusqu'où ?
- L'adaptation et sthira /sukha

Voici quelques éléments de réponses :

...Il y a deux catégories de supports, les supports internes et externes. Les supports intérieurs sont l'attention portée sur un ou plusieurs points internes, quels qu'ils soient : la respiration, le regard, l'intention, les appuis, les organes, la musculature ... Les supports externes concernent l'utilisation de matériel (couvertures, sangles, blocs, etc)...

...Les supports sont bénéfiques, car ils permettent d'affiner le placement du corps pour le protéger et augmenter le temps de tenue de la posture pour qu'elle agisse en profondeur sur le corps...

...Le support peut permettre de faire expérimenter, goûter à la saveur d'une posture potentiellement inaccessible ou difficilement accessible sans support...

...L'adaptation et l'usage des supports amènent à un enseignement individualisé, chaque pratiquant ayant besoin de supports spécifiques en fonction de ses capacités ou de ses limitations...

...Le corps est limité, mais en utilisant le support, la limite est repoussée et permet de se découvrir différemment...

...L'adaptation peut amener du confort (sukha) et/ou de l'intensité (sthira), selon l'intention initiale...

... Pédagogiquement, c'est une bonne stratégie d'initier aux supports tous les pratiquants d'un même groupe, en sachant que certains n'en ont pas forcément besoin, mais cela évite de stigmatiser ceux qui en ont besoin. Une résistance au fait même d'utiliser un support peut être rencontrée. En effet, un réflexe initial peut être de se dire qu'on n'en a pas besoin. En occident, il y a une culture qui a tendance à valoriser la compétition, la performance et il est parfois difficile de reconnaître sa fatigue, sa douleur, ses limites, surtout devant les autres. Un accompagnement est nécessaire pour amener à au moins essayer et c'est pour cela que la pédagogie qui consiste à proposer à l'ensemble d'un groupe est très efficace. En effet, une fois que l'apport est compris et surtout vécu, la question ne se pose plus...

...Les supports n'ont pas pour vocation à s'installer de manière figée. Avec la pratique, l'évolution du corps, les accidents de la vie, les problèmes de santé, les supports nécessaires peuvent changer. C'est donc une adaptation permanente au corps du moment...

...Au départ, les supports utilisés étaient principalement, murs, couvertures, traversins ... et tout ce qui se trouvait à portée de main. Au fur et à mesure, les supports sont devenus plus variés, plus précis, plus sophistiqués (chaises, espaliers, cordes ou autres), permettant de faire un pas de plus dans les propositions d'adaptation ...

... Il s'agit de donner l'expérience de la posture « juste » avec l'utilisation du support, afin de pouvoir retrouver la sensation sans le support. Donc, apprendre à construire son support intérieur avec l'aide du support extérieur...

...Certains supports extérieurs ou certaines postures peuvent être connotés de manière négative selon les expériences de vie des personnes. Par exemple : des ceintures peuvent avoir été utilisées pour les attacher et/ou les battre... Il est donc important de laisser le choix et de pouvoir proposer des espaces de parole. Des cours particuliers peuvent également être suggérés afin de donner un espace d'intimité pour dépasser des difficultés individuelles ...

Merci à Karine François pour sa contribution efficace à ce compte-rendu et à Cathy Boyer pour sa relecture attentive.

MARIE-CHRISTINE CALAIS

# SAISON 2

L'adaptation jusqu'où ?  
Deux clins d'oeil pleins d'humour !



4 assistants pour un Salabhasana ?!!!



Geneviève en Supta Virasana, le sourire aux lèvres !

**« LES MÊMES SUPPORTS PEUVENT CRÉER LA LIBERTÉ OU LA SERVITUDE. TOUT DÉPEND DE COMMENT, POURQUOI ET DANS QUELLE INTENTION VOUS LES UTILISEZ. »**

**BKS Iyengar**

*« Merci, merci, merci à vous toutes*

*Merci à Cathy pour son partage, son enseignement précieux, sensible et bienveillant.  
Merci à Marie Do pour sa présence aimable pour ses gestes précis et doux.*

*Merci à vous toutes les yoginis organisatrices pour avoir mis en place la journée «Merci la Vie» et le week-end «Osez les supports !» pour tout ce qu'il a fallu de réflexions, d'ajustements, d'appels téléphoniques, de mails, de questions, d'attentes de réponses, d'engagements, de don de soi, de temps. Merci pour les photos et aussi pour les douces attentions sous forme de carrés de chocolat et les petits gâteaux. Merci, merci, merci »*

Anne-Marie, participante

## DEPUIS LA CORDILLÈRE DES ANDES

**François Viémon, jeune homme passionné et plein de vie, amoureux de la musique et des mots, a choisi de quitter notre mode de vie formatée. Depuis plus d'un an, il parcourt les chemins d'Amérique latine, en bus, en bateau, en stop, à pied, à la rencontre de ses proches, les humains de là-bas. Il aide, apprend, entreprend au gré de son parcours et partage avec nous son amour de la liberté.**

Encore quelques mètres avant le sommet. Derrière nous, le Ruka Pillan domine les environs. Il fait chaud sur ce versant de la colline. Le ciel est immense et seuls de rares nuages zèbrent l'azur de la cordillère. Nous marchons tous les cinq depuis une heure dans le parc désert. La quarantaine a été décrétée depuis peu dans 90% du Chili, à ce qu'on dit. Couvre-feu, interdiction de se déplacer, de voyager, de se rassembler... Ces derniers temps, les libertés se font rares... Voilà le sommet, Antonia et Agus sont déjà là, perchés sur une terrasse de roches volcaniques. Je laisse tomber mon sac et lève les yeux. Tout autour de nous, pareils à des créneaux de quelque château céleste, se dressent les innombrables pics des Andes. Sur l'horizon, les lignes bleutées se superposent enveloppées d'un duvet incertain. Au sommet, un vent de liberté souffle avec douceur sous le soleil de midi.

« On ne peut pas toujours faire ce qu'on veut, dans la vie ». Combien de fois j'ai entendu cette phrase, étant gosse ! D'abord, je ne comprenais pas son sens. Puis je l'ai acceptée comme une fatalité. J'ai abandonné le pouvoir de choisir le cours de ma vie, laissant à d'autres le soin de me dire quoi faire et quels chemins emprunter. Les libertés se font rares d'abord si on les abandonne. Depuis, j'ai appris à récupérer mon pouvoir de décision. La liberté, pour moi, c'est choisir. C'est faire valoir mon droit de décider de mon destin, selon ce que je juge bon. C'est d'abord apprendre à reconnaître quand je suis devant un choix. Trop souvent, je suis passé à côté d'occasions d'exercer ma liberté simplement parce que je n'étais pas attentif. J'ai traversé nombre de moments de choix sans même en avoir conscience. D'autres fois, devant le choix, j'ai éludé certaines options parce que trop folles, trop irréalistes. Prendre conscience de son pouvoir de décision d'abord mais surtout le mettre en pratique, là est tout l'exercice. Aujourd'hui pour nous cinq, la liberté c'est choisir de faire fi du panneau à l'entrée du parc qui dit « fermé pour cause de quarantaine », c'est ne pas limiter nos déplacements après 21h, c'est remettre en question les décisions arbitraires qui cherchent à limiter nos existences. Et nous voilà, au sommet de la montagne, heureux d'être libres ensemble. Là-haut, deux ombres aux longues plumes dansent en rond sur la toile céleste.

Le voyage me fait me sentir libre. Ma liberté, c'est me connaître et connaître le monde. C'est parcourir les chemins infinis d'au-dehors et d'en-dedans. C'est découvrir le nid des

mouettes au sommet des rochers, là où l'océan martelle la pierre de son ressac et plonger dans les eaux noires de la conscience pour y découvrir les vérités cachées de mon être. C'est explorer sans cesse la Terre et moi-même. Car les deux voyages vont de pair pour qui vit avec sensibilité. Être libre, c'est aller par des monts d'émotions et des vallons de sentiments. L'immensité du monde se découvre sous le regard vagabond, tantôt happé dans la contemplation d'un grain de sable, tantôt porté vers le sommet de la prochaine colline. Et le voyage, toujours, continue. Libre à nous de poursuivre la route ou de faire une pause.

Perché sur un énième rocher, c'est un tapis vert qui se déroule sous mes yeux. Depuis les cimes grises et blanches jusqu'aux plates plaines de la vallée, je peux suivre du regard les méandres du fleuve et les rides des montagnes comme les veines et la verte peau d'un être immense qui nous porte en tous instants. Là-bas, plus loin que les champs de vaches, par-delà les collines de Palguin, s'élève, immense et bleu, le volcan, comme un fantôme trouble dansant dans la brume du lointain. Loré et Emile sont arrivés, trempés de sueur. La brise qui embrasse le sommet aura vite fait de les sécher. Un peu plus loin, la Pipa saute de pierre en pierre sur ses quatre petites pattes rousses. Je lève les yeux et je me perds dans le bleu. Ce genre de bleus qui viennent avec leurs nuances de questions. Ces nuages-là me demandent ce que deviennent ceux qui sont restés là-bas. Comment se poursuit votre quête ? De quoi rêvez-vous quand vous vous endormez en pensant à l'ailleurs ? Que sentent vos pieds en foulant les sentiers de vos vies ? Et quand vous entendez les injonctions de l'autorité en vigueur, choisissez-vous de vous conformer ? Êtes-vous les amis de votre liberté ?

« A quoi tu penses ? » Loré s'est approchée sans que je l'entende venir. Je tente de lui expliquer du mieux que je peux ce sentiment si particulier qui m'envahit quand je me sens libre. La liberté, c'est tout à la fois : un frisson qui parcourt le corps et l'âme, un fourmillement dans les jambes, une boule chaude qui monte des tripes en caressant le cœur, les poumons amples et le souffle long. La gorge se serre puis exhale une note de bonheur qui résonne jusqu'à l'arrière du crâne et jusqu'à l'air qui s'échappe, semble danser de ravissement devant les yeux rêveurs. Depuis que j'ai commencé à voyager, je me suis employé à chercher cette sensation. Peu à peu, la liberté est devenue quelque chose de plus grand, plus long, plus concret. Aujourd'hui, elle prend

la forme d'une Renault 12 hors d'âge et d'un groupe d'amis, d'un projet de musique de rue et d'improvisation magique. Mais la liberté est aussi, pour moi, une chose beaucoup plus ample encore. C'est un mode de vie, c'est un guide dans un monde qui se durcit de toutes parts.

Mon amour de la liberté grandit main dans la main avec ma répulsion envers la répression, l'asservissement et la domination. Voyager, à l'extérieur et à l'intérieur, me mène à connaître le Monde dans ma chair, partager l'expérience de ceux que la route me présente et laisser l'extérieur entrer en moi pour teindre mon être. Ça fait trois ans, maintenant, que j'ai pris ce chemin. Peu à peu, l'abstrait est devenu concret. Des choses que je savais sans les ressentir ont pris vie sous mes yeux. J'ai pu mettre des visages sur des chiffres. La souffrance est passée du papier à la peau. Quand les mots deviennent des gens, quand l'asservissement systémique s'illustre sur un compagnon de route, quand l'injustice sociale est un trou dans la dentition d'un ami. Les malformations des enfants du ghetto vénézuélien de Boa Vista. Les migrants en quête d'une vie plus digne qui dorment dans les gares de bus de tous les pays. La liberté est aussi une lutte. J'ai vu comment les multinationales oppressent un continent entier avec l'aide intéressée de politiciens corrompus. Les entreprises forestières saccagent les bois du sud chilien. Les orpailleurs pillent et contaminent les fleuves dans une forêt amazonienne que tentent de défendre des peuples autochtones persécutés. Les méga-mines s'approprient les fleuves et provoquent des sécheresses dans des régions entières. L'agro-industrie empoisonne les terres agricoles du Paraguay, de la Bolivie et de l'Argentine, là où des champs de soja infinis tuent les insectes, tuent les oiseaux et tuent les paysans. La pauvreté n'est pas ennemie de la liberté mais la misère, en revanche, oui. Les fabriques de misère piétinent les deux tiers du monde pour maintenir le train de vie du dernier tiers, le tiers prédateur. Les fabriques de misère... Elles se multiplient et s'uniformisent. Dérives autoritaires en Europe. Des gardiens de la paix devenus « forces de l'ordre ». La liberté du plus grand nombre grignotée peu à peu pour asseoir le pouvoir suffocant de quelques oligarques.

J'aimerais voir les peuples refuser de subir, dire non aux décisions arbitraires d'une caste dévastatrice et parasite. Ne pourrions-nous pas partager le monde en hommes et femmes libres ? Le soleil se couche. Le vent s'est levé. La montagne est orange sous le pinceau du crépuscule. A l'Est, le ciel violacé gagne du terrain.

« Vamos ? »

FRANÇOIS VIEMON



## PLAIDOYER POUR UNE RELAXE

André Weill, compagnon de route du CA de l'IFYM pendant quelques années, « maître à rêver » au sein du groupe, enseigne le yoga dans la région de Grenoble lorsque ses pieds frémissants, son amour du vent, du soleil, de la pluie et des vastes espaces ne le transforment pas en pèlerin au long cours : Compostelle, Rome, Auschwitz, Jérusalem. S'il ne marche pas, il écrit, et a déjà publié 5 livres dont le dernier en date « Le marchand de bonheur ».

*« Tout homme est tiraillé entre deux besoins, le besoin de la Pirogue, c'est-à-dire du voyage, de l'arrachement à soi-même, et le besoin de l'Arbre, c'est-à-dire de l'enracinement, de l'identité. Les hommes errent constamment entre ces deux besoins en cédant tantôt à l'un, tantôt à l'autre. Jusqu'au jour où ils comprennent que c'est avec l'Arbre que l'on fabrique la Pirogue. »*

*Mythe mélanésien de l'île du Vanuatu*

La loi définit la prison comme « un lieu et un temps de privation de liberté ». Bien des spiritualités volent en éclat quand elles y sont confrontées. Lors de la détention carcérale, confronté à l'ultime, tricher avec soi-même se révèle rapidement dérisoire et inutile. Alors le yoga peut commencer. La liberté n'est pas un mot en l'air. Mais un yoga personnel. Par nature, la liberté est libre de toute prédéfinition. C'est d'ailleurs à ça qu'on la reconnaît. La liberté ignore la dualité des barreaux. Elle n'est ni ceci ni cela. Ni d'un côté ni de l'autre côté.

### Au Centre Pénitentiaire de Grenoble-Varces

Sur proposition du médecin de l'Unité Sanitaire, j'ai animé pendant une douzaine d'années, une pratique hebdomadaire de yoga au Centre Pénitentiaire de Grenoble-Varces, dans le cadre de la « Promotion de la Santé et prévention des Risques », financé par l'ARS, avec le support bienveillant de la direction du Centre et du personnel. Dans l'impossibilité d'enregistrer ou de filmer, j'ai précieusement conservé les paroles recueillies en fin de séance. Au-delà du fait qu'elles aiment à voler de leurs propres ailes à travers les barreaux, ces paroles sont rares et donc précieuses. Je souhaite les partager afin qu'elles voyagent à travers les écoles de yoga, compte tenu de leur profondeur et de leur insoumission au lieu, au temps et à l'identité. Dhâranâ, Dhyâna, Samadhi. Le yoga à l'état pur !

### Une séance hebdomadaire

Il faut passer neuf lourdes portes vidéo-contrôlées pour enfin atteindre une grande salle de béton, grise et froide, au quatrième étage. Les tapis sont stockés dans une armoire souvent défoncée. La liste des participants est établie par le personnel de l'Unité Sanitaire. Elle ne comporte que des volontaires. Par la lenteur, la séance tente de recontacter l'être qui pousse dans les fissures du béton. On commence naturellement par un travail postural, parfois intense, mais toujours respectueux des blessures de chacun. Dans un deuxième temps, les techniques respiratoires

trouvent leur place, apaisante, nourricière et libératrice. Se sentir vivant est toujours une expérience incroyable. Et ce n'est que dans une troisième étape, parfois, si les étoiles sont alignées et si les conditions environnementales le permettent, qu'un moment d'attention les yeux fermés, peut se mettre en place.

Parfois, dans le silence reposé de la fin de séance, quand le temps s'arrête, il m'arrive d'ouvrir les yeux. Dans la pénombre, je perçois ces quelques hommes enfin en paix. Certains massifs, d'autres chétifs, mais tous satellisés, hors espace, hors temps, hors identité. Dhâranâ, Dhyâna, Samadhi. Rejetés d'eux même, mais assoiffés de lumière. Le regard hébété, comme après avoir traversé la muraille, ils se dévisagent lentement, en attention les uns aux autres, en respiration avec eux-mêmes. Ils viennent d'arriver sur une autre planète.

Ils étaient venus là « juste pour sortir » de la cellule, pour parler du pays avec le voisin ou pour échanger quelques interdits. Ils croyaient que le yoga c'était pour les filles et les « pointus ». Ils ne comprennent rien à ce qui arrive, comme hypnotisés par la puissance du yoga, ou encore la danse des derviches. La peur a quitté la pièce. On dirait que toute la prison s'est convertie à l'ivresse du silence. Comme un grand joint collectif qui pourrait durer perpète.

### Les verbatim

Un petit bout d'humide me monte alors aux yeux. Ce sentiment de gratitude me reprend quand Nadir décrit l'évasion qu'il



@Sébastien Fargues

vient de vivre. Et pourtant, « j'ai rien fait » assure-t-il. Oui Nadir, tu n'as rien fait. Et le regard tourné vers l'intérieur, te voilà désormais libre. Voilà, merci Nadir, tu vois, je te l'avais promis. C'est fait, c'est transmis. Sois heureux. Ce livre est le tien. Il dit ton chemin, ta vérité, ta vie. Et personne ne viendra jamais te le reprendre. Om Shanti !

Les verbatim, bruts de décoffrage, illustrent à l'infini le processus de libération. « Tu sais, André, j'avais appris que pour être tranquille, il fallait tuer. En fait la relaxation ça porte bien son nom. Ça nous renouvelle ».

Du coup l'autre mot qui vient c'est « resqueletté » (sic). Comme si les os étaient remis en place. Je trouve un « troisième poumon » (re sic).

Insoumission ne veut pas dire indifférence ni ignorance mais indépendance, souveraineté, liberté. « Je m'isole, j'entends les bruits, mais ça glisse, je les entends, c'est tout, c'est pas agressif. C'est pénétrant, ça rentre, ça vit. »

### Enracinement

Semaines après semaines, les pratiques s'enracinent et se diversifient. « La conscience de ce qui naît, voilà la liberté ». (YS III-56). Ivresse du « Aum », ivresse de toute pratique qui descend dans la grotte du cœur. Les vibrations du bol tibétain ouvrent la dixième porte, celle du désidentifié. « La Joie qui me prend après chacune de nos séances me nourrit et me conforte. En cas de tempête subite, comme celle d'hier midi, c'est elle qui me sert de boussole. De toute façon la prison est là et qui suis-je pour la vouloir changer ? »

Dans les échanges informels, on remémore le voyage, le pays, la famille. On évoque la destinée de prisonniers célèbres. Carlo Levy, Nelson Mandela, Martin Luther King, Vladimir Boukovski ou bien Gandhi. Insoumission ne veut pas dire rébellion. Mais liberté. Une fois que cela est compris, vous arrêtez d'aboyer au loup et sortez simplement du système carcéral sans même une cicatrice dans l'âme. Voie de liberté, voie d'éveil, voie du yoga suprême.

Om shanti !

ANDRÉ WEILL

*« Yoga en prison, une lecture des yoga sūtra de Patañjali »*

*André Weill*

*Ed. « Le mercure dauphinois » - fév. 2018*

## LA DANSE DES ANIMAUX

**Capucine Neel, pratiquante de yoga depuis la fin de l'enfance, après des études d'art appliqués, est sage-femme. Elle vient de terminer un voyage aller retour au Cap Nord principalement à pied et à vélo, en utilisant des techniques de yoga du froid (toumo) qu'elle tient de Maurice Daubard.**

**B**allotés aux quatre coins d'une modernité en déshérence, nous sommes guidés par des moteurs qui diffèrent. Ceux qui sont mus par la grande notion qu'est la liberté n'agissent absolument pas pour paraître, et dans le cas où vous en doutiez, soyez eux, soyez nous, ne serait-ce que pendant un court voyage pour prémunir vos idées reçues et les troquer avec une posture authentique.

C'est au début de ce que l'on appelle le jour, que cette course s'annonce vêtue d'une draperie orange. Une étoffe d'aube tirant sa plus belle lueur pour accueillir le soleil. En le saluant comme tant font le matin pour ritualiser le temps, j'ai longé les fentes le long des falaises et sillonné les montagnes pour m'éprendre d'elles, devenir comme elles, une partie du paysage. Elles si grandes, moi si petite, presque invisible. Ce qui fait le pont entre elles et mon habileté à les parcourir se résume à l'essentiel : ce souffle qui fait que je suis cet être, vivant sur cette terre-là, à cet instant-là. Le souffle, c'est la voie de la liberté car il nous permet d'y tendre, de s'y rendre, d'en explorer

les méandres. De ce bord de ciel orangé, s'étend une pérégrination de rencontres, souvent silencieuses qui constituent les berges des sentiers hasardeux et peuplent les souvenirs de consistance.

Ce jour-là, j'ai rencontré des messagers entiers, intègres, libres, ne témoignant pas d'une population digne de ressemblance mais s'appartenant à eux-mêmes. L'intensité qu'ils m'ont transmise permet de m'inspirer d'eux et de leur attitude, si bien qu'on les imite dans nos étirements en attribuant leurs noms pour honorer leur essence.

Il se tenait droit, assis sur son train arrière, observant la proie que j'étais, et qu'il aurait pu décimer d'une bouchée. Il se tenait prêt. A rugir, à bondir, à déguerpir. Il est resté là, impassible avec ses yeux rivés sur moi. Le lion respirait calmement en m'enseignant sa Loi : se tenir prêt. J'ai continué en imitant son calme, en expirant tout ce qu'il m'inspirait, contente qu'il n'ait usé que de son autorité naturelle.

Après cet intermède de surprise, je

sors du territoire du faiseur de Loi à grande vitesse, reconnaissante de sa clémence, je m'arrête à large distance avec l'image de sa prestance. Je m'appuie sur un rocher qui capte déjà la chaleur. D'abord, je ne le vois pas. Les quelques végétaux séchés au soleil lui servent de bouclier. La roche en guise d'armure lui prodigue un mimétisme parfait. C'est lorsque le scorpion recule par saccades lentes et répétées que je réalise qu'il est là, si proche de mes doigts qui cherchent la fraîcheur entre les sinuosités minérales. Quand je le découvre, brutalement, il arque sa queue, signifiant que son arme est parée. De son mouvement sec, il ouvre l'éventail de l'Impermanence. Comme un artiste avisé, il offre une toile d'un ton bien différent de celle peinte par son immobilité.

Une fois rentré dans la roche avec ses intentions, je me remets en marche aux aguets, pour recueillir le témoignage de ces figures de vie à l'air libre.

La marche est longue avant qu'un visiteur ne fasse à nouveau irruption dans mon champ de vision. Dans sa

robe gris taupe, elle se réjouit d'un tapis vert où l'herbe semble tonifiante. Elle a l'aplomb de son ancrage et les yeux d'une gazelle sauvage, elle ne semble nullement dérangée dans son repas à rallonge. La vache observe, sans signe de territorialité. Sa curiosité ne l'éloigne pas de sa tâche. A chaque coup de museau, la Béatitude la caresse.

Je comprends mieux pourquoi cette herbe est si généreuse ; juste là, un petit cordon aquatique est un véritable jardin. Les lotus dressent leurs parades sacrées tandis qu'une habitante prend son bain. Seule sa tête dépasse de l'eau. C'est au rivage que sa traversée montre son corps alourdi de carapace. La tortue miroite des écailles nacrées et n'a d'intérêt que pour sa destinée. Elle n'est pas intéressée par dévier son chemin. Elle s'éprend seulement d'Équanimité.

Alors que déjà la luminosité d'après-midi guidait mes pas sur une corniche, il s'est dirigé vers moi en piqué, comme si j'avais été l'un des siens. Avec détermination, son plumage noir de jais brillait ardemment. Un corbeau s'amusait de moi. Venant, repartant,

me lançant une noix, que j'ouvris d'un coup sec sur une pierre. Il m'a invité à sa Ruse, usant de ressources détournées pour parvenir à ses fins et à la joie de la gourmandise.

Alors que mes pas commençaient à fatiguer, elle a volé vers moi comme une partenaire de danse. Pour peupler mes pas, étirant ses ailes merveilleusement calfeutrées de rouge. La sauterelle offrait des mouvements dignes d'un tango. Elle me montrait qu'en un bond la Tension s'établissait et l'instant d'après elle se relâchait. En enchâssant ses rebondissements aux miens, elle a guidé la fin de journée.

A l'arrêt, quand l'écrasante lumière disparaît même sur les sommets, exalté de tranquillité, il a rallié la terre à l'air dans un décollage élané. L'aigle a longé une courbe visible de nous deux seuls, dont lui seul s'est fait maître de l'Équilibre. Il a laissé le vent l'accompagner. Planant sur ce royaume de beauté, détaché, remplissant sa mission d'être lui-même, l'œil en éveil, le corps présent et - qui sait ? - l'âme riieuse.

CAPUCINE NEEL



@Didier Zawadzki



@Sébastien Fargues

TELLE UNE **L**OI SOUVERAINE,  
ELLE AGIT ET RÉPOND AUX OSCILLATIONS DE L'**I**MPERMANENCE.  
FLIRTANT AVEC LA **B**ÉATITUDE,  
ET IMPOSANT L'**É**QUANIMITÉ.  
ELLE NOUS SOMME D'USER DE **R**USE,  
AFIN QUE LA **T**ENSION SOIT NÉCESSAIRE À L'EFFORT, SANS ÊTRE DÉMESURÉE.  
N'EST-CE PAS DE CET **É**QUILIBRE QUE NAÎT CETTE SUBTILE LIBERTÉ ?

# La Liberté. "la respiration ménage de l'espace au cœur des articulations"

L'astérisque \* rappelle d'appliquer cette indication (bhâvana) dans les postures

\*6 à 10 x  
IN ↔ EX

\* puis, tourner  
les mains  
dans tous  
les sens

\*6 à 10 x  
chaque côté  
EX ↔ IN

puis\*

Doigts tendus, étirer paumes, intérieur des poignets

Poings vers le bas, étirer dessus des poignets

pârshva uttânâsâna  
j. avant tendue, orteils relevés, appui talon

vîrabhadrasâna  
Jambe avant pliée appui sur orteils fléchis

Rotation pied dans les 2 sens, chaque côté

IN ← EX → IN

Sourire de Shiva \*6 à 10 x  
J. semi-pliées face, bassin/tronc fixes  
EX Baisser le menton vers le cou  
IN Menton vers une épaule  
EX Au centre, menton vers le cou  
IN Menton vers l'autre épaule

Observation, pause\*. Respirer au cœur des articulations  
IN un espace s'y installe  
EX un lâcher prise s'y loge

IN ↔ EX  
apanâsana  
\*6 à 10 x

Vers paschimâtânâsana  
ou

EX reculer le bassin pour allonger les jambes, tête vers le sol, rester \*6 à 10 resp.  
Revenir à l'assise, répéter une fois ou deux

salabhâsana, bassin et pieds pressés au sol  
IN monter et rester \*6 à 10 resp.

Puis

Balâsana temps de repos

balâsana variante

EX ↔ IN  
chakravâcâsana var. \*6 à 10 x ch. côté

jatharaparivritti  
\*6 à 10 resp. ch. côté

\*Se balancer ch côté,  
genoux écart, repos

apanâsana

\*6 à 10 x ou  
ûrdhva prasarita pâdâsana

shavâsana  
5 à 10 min. de non-faire.

Observer articulations des hanches, épaules, intervertébrales, imaginer que tous les cartilages respirent\*

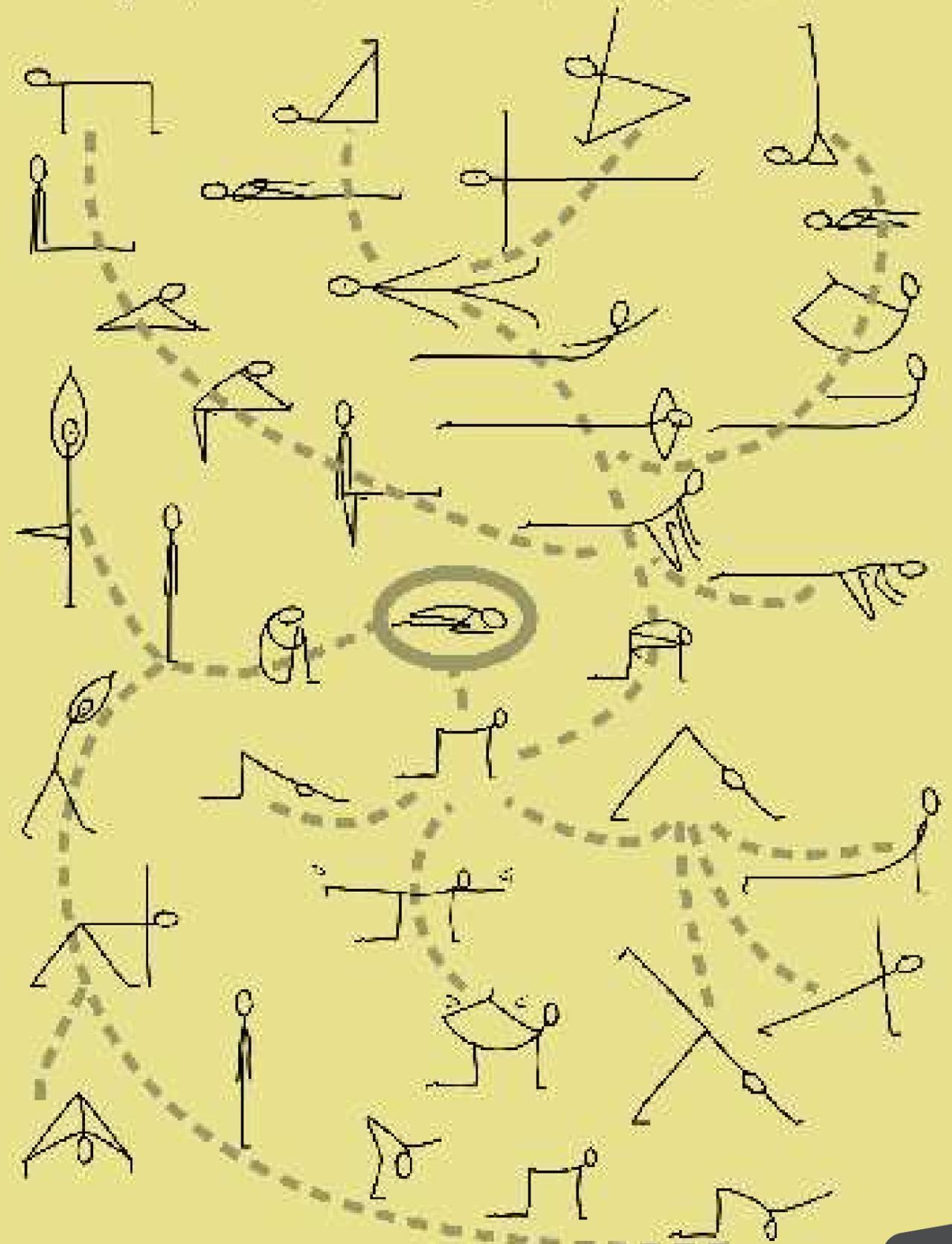
Méditation  
« ma nature est béatitude, je suis libre »

Assise au choix, respiration fine, comme sentir une fleur, \* à travers les articulations, du bas vers le haut et retour, puis vers l'espace libre

# La Liberté

Pratique de Marie-Christine Calais

En fonction du besoin de mouvement ouverts tel ou tel parcours, la Liberté est choisie son chemin. Utilisez symétrique ou asymétrique et variez à l'infini. La posture de départ est équilibrée.



# PRATIQUE LIBRE

« Le vrai enseignant, cependant, n'enfermera jamais son disciple dans un ensemble préconçu d'idées, de sensations ou d'actions ; bien au contraire il lui montrera patiemment le besoin d'être libre de toute idée, et de toute forme fixe de comportement, d'être vigilant et honnête et de se laisser porter par la vie où qu'elle le conduise, ni pour en jouir, ni pour en souffrir, mais pour comprendre et pour apprendre »  
 Nisargadatta Maharaj

La proposition est de faire l'expérience d'une certaine forme de liberté, dans un cadre propice et ouvert.

### Vous êtes invités à :

- faire seul, être autonome et indépendant,
- abandonner les théories et concepts liés à la pratique,
- laisser de côté le passé et être dans l'instant,
- vous relier à vous-même et faire confiance à ce qui vient.

### La pratique :

Installez-vous sur votre tapis, debout ou allongé sur le dos ou dans une autre position, en fonction de votre ressenti. Laissez venir les mouvements, les respirations et autres techniques yogiques (ou pas) comme elles viennent...

laissez venir la pratique sans vous attacher à un objectif, une méthode ou quoi que ce soit... laissez le corps s'exprimer librement et spontanément, laissez la liberté s'exprimer...

Lorsque vous sentirez que c'est terminé, laissez le corps s'installer dans la posture qui lui convient et observez...

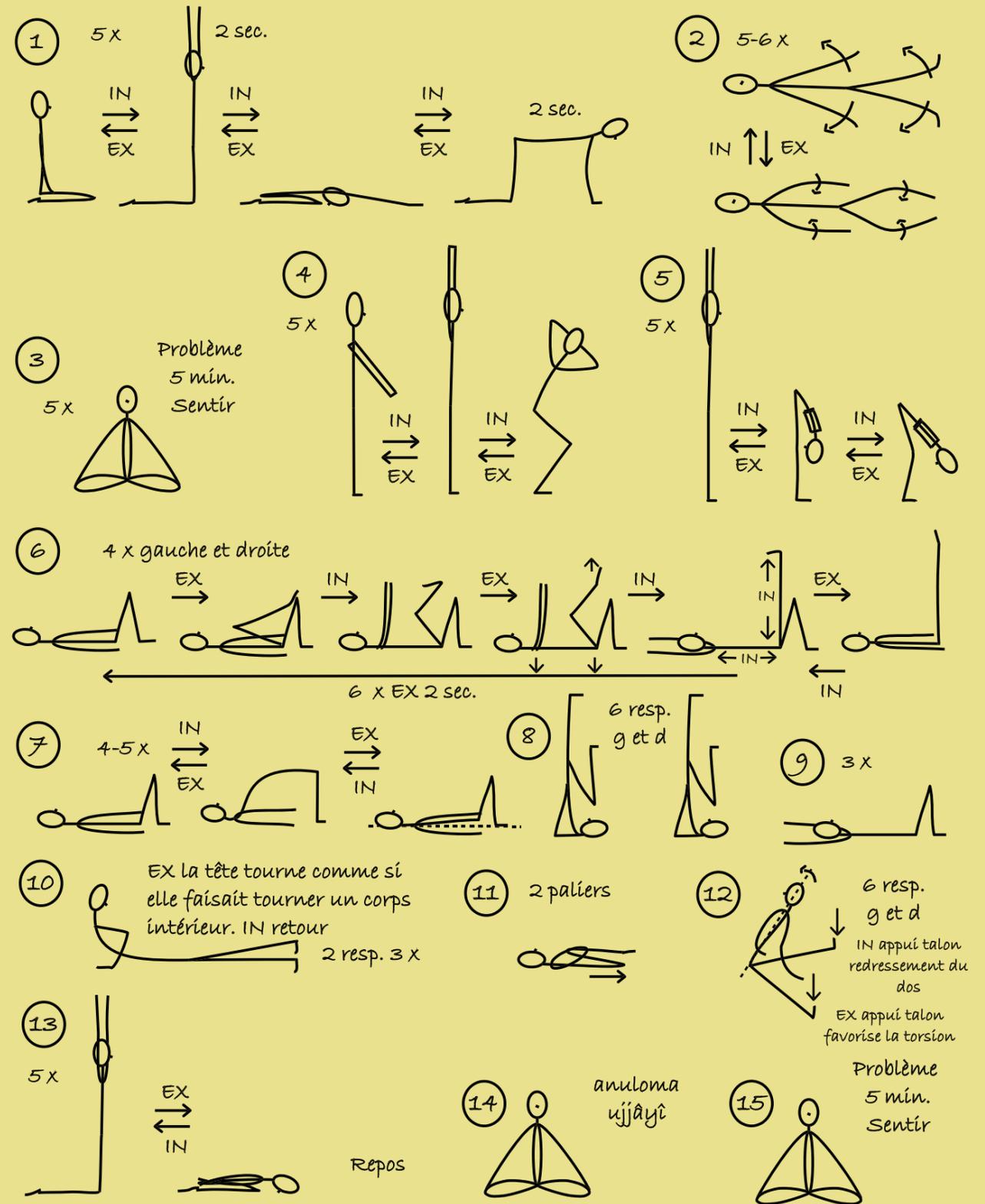
observez ce qui vient, sans rien chercher et sans rien fuir...

laissez-être...

Ludovic Borrel

## Vers plus de liberté

La pratique peut-elle, en ouvrant un espace de recul, changer mon regard sur une question qui me préoccupe (« problème ») et m'offrir ainsi davantage de liberté ?  
 La séance qui suit permet de simplifier les relations entre les différentes parties du corps pour ouvrir le dialogue entre tête et bassin. À chaque instant, sans rien attendre, avec confiance, est-il possible de renoncer à contrôler, de se donner entre supports et direction, et de se laisser porter par le souffle ?



Pratique de Peter proposée par Colette Hersnack.

**Sébastien Fargue est psychothérapeute de formation, il a parallèlement étudié et pratiqué plusieurs approches non-duelles, puis s'est ensuite investi dans le chamanisme et le chant. Il sera l'invité des Automnales 2022.**

Moksha, la libération, phase ultime du chemin, étoile qui brille dans le noir, rêve orange de félicité, bleu de limpide tranquillité, blanc de pureté et encore rouge de force créatrice, voire émeraude de compassion belle...

Quel astre m'aurait tant fait espérer, désirer ; une femme aimée, l'éveil, la liberté ?

Quelle force plus forte, quel songe plus grand, quel sommet plus lumineux ?

L'aboutissement de l'être, pinacle de la conscience humaine, l'inatteignable atteint, l'absolu réalisé, le « relatif-absolu », réuni.

Amour, joie ou félicité, liberté, complétude, sainteté ; quel chant plus grand, n'ai-je écouté ?

Puis entendu, senti, aperçu. Goûté, ressenti, touché. Pénétré, vers là-bas, vers elle, comme au-dedans. Puis empli, rempli, traversé. Transporté, ravi, extasié. Que ne m'as-tu pas fait, liberté ?

Liberté du vivant, qui nous fait traverser monts et vaux, enfers et paradis, espoirs et désillusions, naissances et morts.

La liberté n'est-elle pas l'expression, l'aventure d'une vie, de la vie elle-même ?

Grand esprit, Un, Conscience universelle ; toi<sup>1</sup> qui nous vit, toi qui se fait, en tant que nous aussi, et surtout, pour nous, quelle étrangeté, quelle folie, d'être ce que nous sommes, apparemment, ces « êtres humains ». Tous nos corps, nos âmes, nos cœurs, sont le tien.

Pouvons-nous être libre, de toi, ou de ne pas être toi ?

L'illusion de liberté nous fait croire que nous pouvons être sans toi, à côté de toi, séparé de toi, délaissé par toi...

L'illusion de croire que nous sommes séparés des conséquences que nos actes et nos idéologies engendrent. L'illusion de croire que nous sommes libres, absous de nos comportements, quand tout ce que nous faisons, nous lui faisons, nous le faisons à nous-mêmes, à nous tous.

L'illusion de croire que nous sommes libres de la nature, libres de l'espace, libres de nos lignées, passées et à venir, de nos enfants, de nos ancêtres. L'illusion de nous croire libres, séparés des autres... distincts, différents de Dieu<sup>2</sup>.

La liberté, de l'indépendance faussée, est bien sûr le poison... dans ces cas... et dans d'autres, le remède. Car la liberté est notre fondement même !

Notre essence, notre bienveillance, ce sentiment profond, ontologique, phylogénétique, la liberté, l'élan de libération, aller vers, l'éveil, les étoiles, la fin des limites, la fin de la souffrance, la réalisation de Dieu.

Pure essence de l'esprit, espace silencieux, vide de toutes formes, structures, conditionnements. Vaste et libre, insaisissable, inaltérable, inaliénable, incorruptible, telle est cette nature spirituelle, à jamais au-delà, transcendante, évidente.

Fine pointe du réel qui ne peut se dire, se posséder, se comprendre. Toujours comme ceci, et pourtant comme cela ; qui prend corps et forme, sans jamais n'être que cela, sans jamais également être autre que cela. Car esprit vide et mouvements d'énergies, ne sont-ils points identiques, tout en demeurant différents ?

Non-dualité, là où un et deux sont uns, là où l'un est multiple, là où début et fin sont indissociables, comme causes et conséquences, présent et temporalité, mouvement et immobilité. Liberté éprouvée dans la fusion de l'ici et du là, du moi et du Cela. Simultanéité magique, du corps, du cœur et de l'esprit, dans cette réalité, sans fond, sans fondement.

Y aurait-il autre chose que la liberté naturelle de l'esprit, qui danse, en cadence, en pensée et absence de pensée. Pensant tout et son contraire, cette géométrie. Quel point de vue, ne pourrait être imaginé, exprimé, déplié, conçu ? Quelle absurde pensée ne se pourrait pas envisager, quelle idée délirante n'avons-nous pas cru, ne se pourrait croire ?

L'esprit de celles et ceux qui ne sont plus tenus, fascinés, hypnotisés par la pensée ; insondable est leur être naturel, retrouvé. Par delà Dieu et Diable, Bouddha et Mara, éveil et ego, libération et emprisonnement, ils ne sont plus manipulés par les chimères et les sirènes du mental dissipé.

La libération, c'est être libéré de soi-même, de la croyance en un moi, qui devrait être autre chose que ce qu'il est : la vie mystérieuse, délicieuse, échevelée, je veux dire fantasque, et de façon délibérée, car seule l'infinitude donne la mesure de l'immensurable. Le silence ne suffit pas, il est en permanence exprimé, de toutes les façons... bien que toujours nécessité, pour l'équilibre du manifesté.

« La libération, c'est la libération de l'esprit<sup>3</sup> », libéré de l'esprit de définition, de mesure, de conception. Quand je ne sais plus, je suis libéré, libéré de savoir, de devoir savoir, de devoir positionner, structurer le réel, l'expérience, avec des mots, des sons, des idées. Sans idée, comment savoir, comment fonctionner ? En confiance, bien sûr – sur ce que nous ne pouvons démontrer – , nous baser, pour qu'à chaque instant l'action juste, le non-agir, puisse émerger, spontanément.

Liberté d'action, de chanson, d'émotivité, de parole, ou du moment où l'on se tait. Suivre, surfer, être le flux libre du vivant est liberté retrouvée, sans avenir ou passé, le chant de l'être inaltéré<sup>4</sup>, en présence.

Tout le temps, maintenant, toi et moi, là, ensemble, en lecture, de mes

mots et ta conscience, qui s'amuse, se retrouvant un mouvement, de l'inaltérité, où mes phonèmes sont tiens, tu te souviens, du chant de l'âme éternel, tu te rappelles.

C'est l'étincelle, stellaire, lumineuse dans ton cœur, éveillant, encore, ton chemin, où s'efface la distance illusoire entre toi et Cela, liberté absolue où ceci est Cela, où tel quel, tu es Cela, car a disparu ce clown psychique cupide, splendeur et déchéance des homo sapiens.

Enfin, libre sans fin, s'éveillant sans fin, sans rejet de l'éphémère, ayant accueilli pleinement, l'irrationnel, la mort, la souffrance, car l'épuisement des formes, n'est que l'humus de la vie éternelle, qui s'incarne sans fin en tant que nous, que la planète, les soleils et l'univers.

Compassion libre prodiguant, selon l'instant, sans s'institutionnaliser, innocemment, comme nos enfants parfois, offrant le baiser de l'amour naturel, la main qui console, le regard qui ramène au présent, le jeu des rêves qui rallument la joie, qui nous racontent que dans le fond rien n'est grave, ou en tout cas pas irrémédiable, car, comme les enfants, les forces architecturales, du réel, l'intelligence cosmique éternelle, pourrait tout refaire, tout défaire maintenant, juste comme ça.

Se libérer des devenirs, des ambitions, des « il faudrait », revenant toujours au maintenant – mourir arrive si librement – afin de continuer à laisser le flux non-endigé, engoncé ou trop réfléchi. Car la pensée prend parfois des airs de poésies, dans le flux, et là encore quelle beauté ; la laissant à elle-même, dans sa noblesse, sa gratuité ; arabesques dans l'air, dans la vacuité, laisser la vie être, dans son entièreté. Aucune lune, ni rayon n'est néfaste, seul l'attachement au passé, au futur, dérape, pêche, change de dimensionnalité, recréant inconsciemment, une entité séparée, se demandant ce qu'elle fait là, dans ces immensités.

Lorsque « je », commence à se croire, à se coaguler, c'est un autre monde qui est généré, avec, en même temps, les points de vue, les intellectuels. Comme si « je », pouvait se targuer, de pouvoir, ne serait-ce qu'une seconde, comprendre ce qui est.

Les pauvres d'esprits, les mystiques abandonnés, tellement incompris (de nos majorités), demeurent les lanternes salvatrices, dans le règne de l'obscurantisme de nos civilisations schizophrènes, et ensorcelées<sup>5</sup>.

Qu'il est grand, patient l'amour, qui prend la mesure de la perte de l'autre, et de s'en occuper, sans pour autant s'en préoccuper. Moyens habiles, position basse, bienveillance, magnanimité. Fraternité humaine et compassion, comment rester de marbre devant de telles illusions. Souffrances de la concurrence, de la division, qui règnent presque en maître, nous illusionnant des sciences perverses de la raison, plus désormais raisonnable, mais travestie en monstre d'excès, d'avidités, d'idéologies et de peurs, comme d'habitude.

Mais la vie n'a peur de rien, et ne se laisse pas défaire par l'ingénierie humaine déréliée<sup>6</sup>, car en sa brilliance et intelligence infinies, rien ne saurait l'atteindre en son cœur, à jamais pur et libre. Parce qu'encore elle nous aime, elle s'aime, et sait bien remettre les pertes en bon ordre (cosmique, cela va sans dire), et trouver les façons impénétrables (bien sûr) de nous faire changer, ne serait-ce que quelques-unes de ses créatures, au moins une minorité. Remettant, ici et là, ici ou là, l'information originelle, de l'être humain véritable, retrouvé, réuni<sup>7</sup> ; la majesté réelle de l'être étant, sempiternellement, profondément, inaltérable.

<sup>5</sup> « La maison est en flamme ! », nous disait déjà Krishnamurti au milieu du XXème siècle... on trouve néanmoins encore quelques bonnes choses dans notre monde d'aujourd'hui.

<sup>6</sup> Qui a perdu sa reliance à la conscience-univers.

<sup>7</sup> En référence au mantra de fin du Soutra du Cœur : Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha (Aller, aller, aller au-delà, au-delà du par delà, vers la rive de l'Eveil)

<sup>8</sup> Pas mal celui-là, non ?

Jouer à se détruire et à se perdre, quelle calamité, et pourtant quelle aventure !

La liberté, merci mon Dieu, ne se laissera jamais enfermer, que ce soit par les guerriers, les banquiers, les imbéciles ou les curés. Abandonnant la culture, les cultures, humaines – comme façon de contrôler, d'enfermer la vie, la réalité – alors l'infini se retrouve en toi, sachant qu'il ne t'a jamais quitté. Abandonner, au bout d'un moment, opportun, les moyens, les fins, les philosophies, les techniques, le matérialisme tout autant que la spiritualité, tu t'animes d'un feu propice, d'une eau claire, d'une terre vibrante et d'un vent de simplicité, dans la magie iridescente des molécules de l'ainséité. Telle est la liberté. Mais encore, sans se laisser prendre là, la liberté inconcevable ressort de ces mots, toujours vierge, indomptable, subreptice.

Champ de liberté, gloire de l'être, déployant sa vastitude déjà déployée, espace grandiloquent de silence, par chance, par nature, nous prodiguant du chemin, la clef.

Principe de libération, conscience unique, salvifique, qui nous donne le moyen de défaire, déconstruire, toutes nos idées, présumées, préconçues, qui nous enfermaient. Méditation, contemplation, grand œuvre, lent et profond, qui dissout nos illusions, de sort, de vie et de mort, d'identité.

La liberté des sages, n'a ni sens, ni départ, ni conclusion ; dans un ciel sans limites, ils dansent leur réalité-rêve, respirent leur magie, chantent leur mystère, désalphabétisés. Par delà les mots, au-delà<sup>8</sup>, par delà de l'au-delà ; dans les champs de vacuité, ayant reconnu sans le dire, qu'en amont de tout langage, se découvre, se retrouve, la vérité.

Phoenix naviguant à l'aurore, renaissant depuis la poussière, des étoiles, des vents solaires et du magma de la terre ; la mort n'est plus une ennemie ou encore même une alliée.

Qui de meilleur entre apparaître et disparaître, qui le sait ?

Libéré du moi, tu chavires, tu meurs vivant, seul reste le vivant, sans toi, sans agenda d'existence<sup>8</sup>. La liberté par rapport à soi, sans préférences, d'apparence ou de contextualité, te délivre de l'absurde, de l'injuste destinée, de la morbide finalité. Découvrant que naissance et mort ne t'appartiennent pas, que « toi » tu n'as jamais vraiment existé. Car comme tout ce qui est, sans fondement saisissable ou définissable, tu es. Alors si tu n'es plus toi, mais l'insaisissable, comment naître et comment mourir ? Quel âge a ton corps, en tant qu'humanité, en tant que nature, en tant que planète, en tant que soleil ? La conscience vit-elle du temps, ou en est-elle libre, au-delà même de la notion d'éternité ? Toi, forme-vacuité, plus forte que la mort, à laquelle tu n'as jamais pensé, d'où te viennent ces mauvais rêves, de finitude, de destruction ou d'immortalité ; attends, je le sais bien sûr : de ton insatiable liberté !

Enfin dans le corps-conscience de l'instant, dans le cœur chaleureux de l'enfant de vie que tu es, ne la sens-tu point toujours jaillir, cette fabuleuse et terrible liberté ?

Bien sûr que oui, je l'imagine, alors ami.e, en elle, attends-toi que se consomment tous tes repères, tes préjugés, afin que tu puisses l'incarner, même à titre posthume, dans sa gloire immortelle, son vent insoumis, liberté superbe, de toute éternité.

SÉBASTIEN FARGUE

<sup>1</sup> J'ai écrit ce « toi » avec un « t » minuscule, alors qu'on aurait pu l'écrire avec un « T » majuscule (en rapport au Divin), mais il semble qu'il (Lui/Elle) ne veuille surtout pas se mettre au-dessus de nous, dans une dimension hiérarchisée et sacrée, distante ou hermétique à nous autres. Cela n'engage que moi naturellement.

<sup>2</sup> En tant qu'intelligence-corps-conscience : tout ce qui est (pas que le « Père dans le ciel »)

<sup>3</sup> Hui-Neng, patriarche du Ch'an, dans son Soutra de l'Estrade

<sup>4</sup> Oui en effet, je produis parfois des néologismes, juste comme ça me vient, mais heureusement, du moins je l'espère, tout à fait compréhensible.

# LE CONTENTEMENT ET LA LIBERTÉ

## UN CHEMIN VERS LA LIBERTÉ PROPOSÉ PAR LE YOGA DE PATANJALI

Un projet non pas pour « se contenter de », ce qui serait bien terne, mais faire en sorte d'être habité d'un vrai contentement, voilà la vraie liberté.

### I

#### Le premier aspect de ce chemin est KAMA, LE PLAISIR en relation au corps.

##### L'art du plaisir.

Prendre soin de Soi, prendre soin de la Vie en soi, trouver les moyens pour être heureux.

Je suis naturellement attiré par le plaisir et le besoin de satisfaction. Il est essentiel au maintien de ma santé physique et psychologique. Le plaisir me rend heureux, il libère ma spontanéité, stimule les fonctions de mon organisme, ma créativité et rend mes relations conviviales et joyeuses.

Pour accéder au plaisir je dispose de onze sens pour percevoir ou agir.

Cinq sens de perception : La vue permet de voir, l'ouïe d'entendre, le goût et l'odorat de sentir, la peau de toucher et d'être touché.

Cinq sens d'action : Le pied donne accès à la marche, la main permet de prendre, tenir, la parole permet de s'exprimer, de communiquer, le sexe permet de procréer et les différents émonctoires permettent l'élimination. Un sens coordinateur : Le mental, assure la coordination de toutes les informations des sens avec en plus l'imagination et la mémoire.

Ces onze sens et leurs combinaisons m'offrent des possibilités de plaisir infinies, principalement en relation avec le corps. A méditer pour mieux me connaître et identifier mes vrais besoins.

##### Méditation :

*Quels sont les plaisirs dont je me nourris pour être heureux ?*

Le plaisir est éphémère par nature et nécessite d'être renouvelé. Cette condition m'interpelle car la recherche d'un plaisir éprouvé dans le passé se heurte au facteur temps qui induit le changement. Ainsi je rencontre la frustration ou le manque quand je n'obtiens pas ce qui était prévu. Je peux repérer les symptômes corporels et ressentis émotionnels quand cela arrive. Colère, contrariété, douleur, agressivité, impatience, accidents, affections de la peau. Voilà une nouvelle méditation pour ne pas rester coincé dans un mal-être qui assombrit ma vie.

##### Méditation :

*Quelles sont les ressources que j'utilise pour retrouver la joie ?*

## PATANJALI propose un moyen habile :

PRATIPAKSHA BHĀVANA, « faire un pas de côté », constater qu'une partie en moi est comme ça mais ce n'est pas tout moi. Faire un retournement pour voir les choses autrement, élargir le champ de vision et à nouveau respirer librement. C'est un effort pour m'ouvrir à un autre regard, voir les choses sous un nouvel angle et peut-être me tourner vers l'intérieur pour contacter en moi-même la source du contentement. J'apprends ainsi à prendre soin de mon être et des moyens utiles à mon bonheur.

De Peter Hersnack : « Y a t-il un espace en moi pour le bonheur ? »

### II

#### Le deuxième aspect de ce chemin vers le contentement est SUKHA le BONHEUR en relation avec la pensée.

##### L'art du bonheur.

Le plaisir ne dure pas longtemps, le bonheur s'inscrit dans une durée plus grande.

La pensée positive est la deuxième ressource qui conduit au contentement. C'est l'art de voir la vie en couleurs. Elle concerne ce jugement que je porte sur les choses comme plaisantes ou non. C'est le fameux verre à moitié plein ou moitié vide.

##### Méditation :

*Qu'est-ce que je choisis de regarder, qu'est-ce qui peut nourrir mon contentement ?*

Je vois ce qui est source de négativité, je vois ce qui est source de bonheur et je choisis de nourrir ce qui produit l'admiration, la joie, la gratitude. Je suis responsable de mes pensées, c'est vrai qu'en moi les deux s'affrontent. Les pensées négatives produisent des toxines dans le corps, du mal-être et elles rendent la respiration chaotique. Les pensées positives créent des endorphines, hormones du bonheur. Les pensées positives soutiennent les sentiments de compassion, de pardon, d'empathie, d'estime de soi, de confiance.

## PATANJALI propose des moyens habiles pour une pensée positive :

1/ ABHYASA l'engagement. Prendre soin de soi en choisissant la pensée positive, s'y entraîner, créer une habitude avec détermination et légèreté, sans attachement au résultat. Entretenir la capacité d'émerveillement, tout ce qui rend heureux et qui crée des relations harmonieuses.

2/ RAGA, DVESHA regrets ou peurs : ne pas ressasser le passé. Le regret de ce qui fut bon, comme la rumination du pénible. Porter un regard dépassionné sur la réalité du présent, trouver les ressources en soi-même.

3/ MAITRI se sentir en amitié avec ce qui est beau, noble, vertueux.

KARUNA compassion, capacité d'entrer en empathie avec autrui, d'accompagner sa peine.

MUDITA se réjouir de la joie ou de la réussite d'autrui comme de la sienne.

UPEKSHA ne pas adhérer aux compromissions, à ce qui produit de la souffrance.

##### Méditation :

*Lesquels de ces moyens habiles me touchent et comment ?*

### III

#### Le troisième aspect de ce chemin vers le contentement est ĀNANDA la FÉLICITÉ, bonheur insurpassable en relation avec le cœur.

##### L'art de la joie.

Cette habitude de trouver une juste mesure dans le plaisir et la pensée positive devient une nouvelle manière d'être, une aptitude à être heureux. Je deviens doué pour le bonheur ! La plus petite raison d'être heureux est relevée avec joie.

Là est le secret de la démarche vers le contentement : cette manière d'être entre en résonance avec ma sagesse profonde dont la nature est la joie innée, au cœur de mon être. C'est ça le miracle. Je me trouve dans une proximité avec le cœur. Apparaissent les sentiments de félicité, d'équanimité, d'abondance, de gratitude, de joie. J'accède à l'humour sur moi-même. Je suis connecté à cet endroit où la vie me porte de l'intérieur.

Quand je regarde depuis cet endroit, je ne confonds plus les formes que prend la Vie avec la Vie elle-même. Je vois que les formes de la vie ne peuvent me satisfaire complètement si je ne me relie pas au cœur.

Prendre soin de moi, c'est prendre soin de ce lien unique, magnifique, entre moi et la Vie et ça se passe dans le cœur. L'harmonie dans la relation entre le corps, le mental et le cœur crée le contentement. Cette harmonie dépend du cœur comme lieu d'où la Vie me soutient. Je suis porteur de la Vie, la Vie me porte en existence. Je suis comblé et en paix.

##### Méditation :

*Au cœur de mon être il y a un contentement qui est là depuis toujours et qui attend toute occasion de pouvoir s'exprimer.*

## Parole de Peter Hersnack :

<< Santosha, le contentement, c'est être content (e) non dans l'accomplissement des formes de la vie (avoir tout ce que je désire !) mais grâce au contact avec la Vie en moi, malgré mes manques. C'est un bonheur qui vient du profond de mon cœur : je suis là où la Vie me porte.

Avec le regard de Viveka, discernement, j'accède à l'humour sur moi, je peux sentir que je suis porté (e) de l'intérieur par la Vie qui m'anime au-delà des formes dans lesquelles elle s'inscrit et j'ai confiance.>>

### IV

##### Méditation :

*Je visualise un objet de contentement, oiseau qui chante, ami que je rencontre, un objet que j'aime, et je ressens le lieu du contentement en moi-même.*

*Je relie l'objet de mon contentement à ce lieu en moi qui ressent, à l'aide d'un fil imaginaire, un fil secret. Puis je place le curseur de contentement quelque part au niveau de l'objet, sur le fil ou en moi-même. Et j'observe.*

### ...

*Si j'ai mis le curseur quelque part en moi-même, alors je suis libre car où que j'aie le contentement est avec moi. Puisque sa source est en moi.*

### VI

##### Méditation :

*Ouvrir la porte, sortir de la cage, chanter, danser, aimer. A l'aide du plaisir ou du bonheur trouvé à l'extérieur dans les formes de la Vie, contacter le contentement en moi-même, puis aller dans ma vie, ne pas rester assis, aller dans le monde et colorer mon environnement, les choses les animaux ou les gens, avec ma joie comme je peindrai une toile ou un mur avec cette « peinture vivante » qui sort de mon cœur. Et observer ce qui se passe avec présence et détachement. Des miracles vont se produire.*

### VII

#### Synthèse en référence au magnifique texte du YOGA-SUTRA

II 32 NIYAMA, attitude personnelle.

II 40 SHAUSHA prendre soin de Soi, soin de la Vie en moi.

II 42 SANTOSHA trouver le contentement dans la relation corps, mental, cœur.

II 34 PRATIPAKSHA BHĀVANA l'art de faire un pas de côté pour y voir plus clair.

I 31 SHVĀSA-PRASHVĀSA respiration chaotique, mal-être  
II 43 TAPAS engagement, continuité, effort pour être heureux, pensée positive.

I 12 ABHYĀSA engagement dépassionné au service d'une pensée sereine, à l'écoute de la sagesse du cœur.

II 7 et 8 RAGA, DVESHA désir et peur en lien au passé

I 33 MAITRI, KARUNA, MUDITA, UPEKSHA pensée positive, authenticité.

II 44 SVĀDHYĀYĀ rencontrer mon désir de Vie, être proche de ce qui me porte de l'intérieur.

II 45 ĪSHVARAPRANIDHĀNĀ confiance en ce qui porte toute Vie, toute relation. Espace pour la Vie dans ma vie afin de trouver ma place dans la Vie. ĀNANDA félicité.

Arrivés dans ce monde, c'est comme si les dés étaient jetés, avec leur cortège de programmations dont la liste ne se résume pas à papa-maman et aux us et coutumes du pays dans lequel nous sommes nés, mais elle se perd dans la nuit des temps.

Quelle sorte de liberté peut-on envisager dans un tel contexte?

Oui nous vivons depuis plus d'un an sous les contraintes imposées par les gouvernements, beaucoup en pâtissent dramatiquement; là encore selon leurs conditions sociales, familiales, leur état de santé etc...

Comme le disait Coluche : « certains naissent plus égaux que d'autres ».

Il semblerait que ce processus soit sans fin depuis, au moins, la naissance.

A-t-on choisi de naître comme certains le prétendent, je laisse de côté cette hypothèse invérifiable, mais le fait est que, concernant sa survie, la survie du corps, le bébé est entièrement soumis à sa mère ou, à défaut, un substitut de mère.

En grandissant il sera confronté aux règles de vie, quelles qu'elles soient, qui lui seront imposées par le contexte familial, puis l'école, puis la nécessité de se faire une place dans la société etc...

Se pose la question du choix. Choisit-on de tomber amoureux, peut-on décider d'être Mozart, avons-nous le choix d'éprouver tel ou tel sentiment envers telle ou telle personne (sympathie, aversion, etc.), choisissons-nous la pensée que l'on pense ? La liste est sans fin. Michel Vaujour témoigne du bouleversement radical qui a changé sa vie lorsqu'il se trouvait en prison, en quartier haute sécurité ; c'est paradoxalement dans ce contexte d'anti liberté radicale que la liberté totale, absolue, l'a trouvée.

La liberté au niveau où nous l'entendons généralement ne peut être que relative car de nature réactive à un conditionnement.

Suivre une idéologie, aussi noble soit-elle, n'est pas l'expression de la liberté car elle est soumise à un enchaînement de circonstances. Loin de moi l'idée qu'il ne faille pas agir lorsque l'on est porté sincèrement vers une direction, ce qui serait absurde, mais simplement tenter de faire état de la relativité des actes.

Existe-t-il une liberté qui ne découle d'aucun conditionnement ?

Aussi longtemps que « moi » est pris pour le sujet cela me paraît impossible puisque c'est sa nature même que d'être influencé par son histoire.

Lorsque cesse l'identification à la « pensée-moi », dans le même temps, plus exactement hors du temps, survient la Liberté, cette réalisation même étant « Liberté ».

JOSSELYNE LORIN

## ÉLÉVATION

**Charles Baudelaire**

*Au-dessus des étangs, au-dessus des vallées,*

*Des montagnes, des bois, des nuages, des mers,*

*Par delà le soleil, par delà les éthers,*

*Par delà les confins des sphères étoilées,*

*Mon esprit, tu te meus avec agilité,*

*Et, comme un bon nageur qui se pâme dans l'onde,*

*Tu sillones gaiement l'immensité profonde*

*Avec une indicible et mâle volupté.*

*Envole-toi bien loin de ces miasmes morbides ;*

*Va te purifier dans l'air supérieur,*

*Et bois, comme une pure et divine liqueur,*

*Le feu clair qui remplit les espaces limpides.*

*Derrière les ennuis et les vastes chagrins*

*Qui chargent de leur poids l'existence brumeuse,*

*Heureux celui qui peut d'une aile vigoureuse*

*S'élancer vers les champs lumineux et sereins ;*

*Celui dont les pensées, comme des alouettes,*

*Vers les cieux le matin prennent un libre essor,*

*Qui plane sur la vie, et comprend sans effort*

*Le langage des fleurs et des choses muettes !*

*Les fleurs du mal.*



## LA LIBERTÉ EST DÉJÀ LIBRE !

La liberté liée à la vie en société est une tentative de reproduire ce qui est au fond de nous, qui est totalement libre, la Conscience, mais avec les contraintes de notre environnement, de la vie sociale au sens large.

Qu'est-ce qu'être libre ? Libre de quoi ? Qu'est-ce qui a besoin d'être libéré ?

S'il y a recherche de liberté cela suppose qu'au début il a y eu conscience d'une aliénation. Ce point de vue s'appuie sur l'opposition « libre-aliéné » si on considère la liberté d'un point de vue personnel donc mental. Vu de l'impersonnel la liberté est un écho direct à notre propre nature.

Le véritable état de liberté est quand le mental se décrisphe, qu'il est pacifié, désencombré, libéré et favorise la paix dans la relation avec le monde, l'environnement. Alors, un espace s'ouvre à nous qui a la même saveur que la liberté de la conscience, elle-

même libre de nature. La liberté n'est pas à atteindre, elle est là et n'a pas besoin d'être libre. La réalité EST la liberté et il n'y a qu'UNE réalité.

La notion de liberté revendiquée en société ou dans le monde est une réaction qui traduit un rejet de tout ce qui est imposé, c'est un « non » à toute forme d'aliénation. Ce concept mental de la liberté génère inévitablement des crispations, des conflits et de la division entre les hommes. Cette liberté-là est illusoire, elle émane d'un esprit dualiste, conditionné et limité et ne se situe pas sur le même plan que la liberté fondamentale qui est la nature même de ce que nous sommes. En tant qu'individu a priori nous avons la liberté d'agir mais nous subissons des retours dont on apprend théoriquement. Nous avons donc besoin de règles vu qu'on n'a pas encore découvert comment vivre ensemble en harmonie. Goûter l'état de liberté suppose une maturité, un degré d'évolution que nous n'avons pas tous en société pour avoir

ce regard sur soi, cet « organe » qui permet de changer notre comportement. Pourtant nous avons tous ce potentiel pour le corriger.

Oui, il est nécessaire d'intégrer d'autres dimensions de notre être pour se positionner et avoir ce retour sur soi, cette vision directe grâce à laquelle une mutation radicale de l'esprit s'opère et ouvre un espace où nous sommes en relation avec les autres sur le même plan de conscience libre de toute crispation. La notion de LIBERTE demande une part de réflexion intérieure ; la tradition du Yoga, comme la plupart des enseignements spirituels, comporte cette part de réflexion profonde.

NAJIA ET ERIC BEGNY

## DES HISTOIRES POUR S'ÉVADER DE NOS « PRISONS »

« Certains sages d'Orient pensent que l'histoire juste dite au bon moment à la personne qu'il faut est capable d'illuminer qui l'entend, c'est-à-dire de lui apprendre (lui faire goûter) ce qu'aucune explication, aussi intelligente soit-elle, ne saurait dire. »

Henri Gougaud



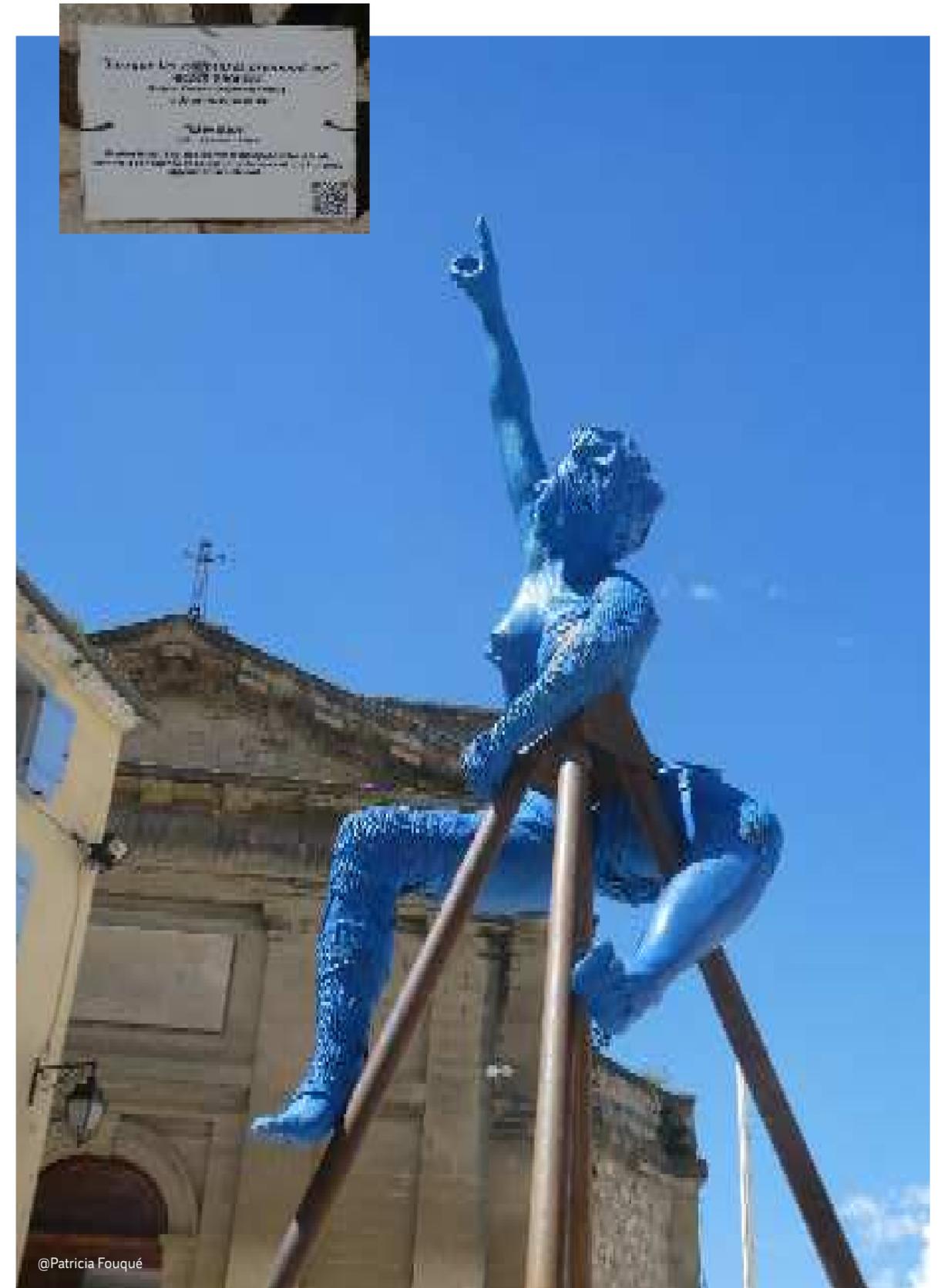
@Patricia Fouqué

« **S'évader** » de nos « prisons » (symptômes douloureux, obstacles, mental « tout puissant » ...) au moyen d'exercices respiratoires. Partir du plus « grossier », le corps, pour aller vers le plus subtil (cf « La fuite du roi », revue « Darshanam » août 1997) ...

« **Quitter** » une vie insatisfaisante et répondre à l'appel d'une autre existence en empruntant un chemin parsemé d'épreuves mais aussi de rencontres secourables comme la petite souris du conte amérindien « Nuage d'Avril et les taches blanches du soleil » (« L'arbre aux trésors » H. Gougaud, Seuil, Points ou internet) ...

« **Mourir** » (par un « détachement ») à notre « ego » surdimensionné, nos identifications, nos attachements excessifs, nos mauvaises habitudes, notre passé trop « lourd » ... avant d'un jour mourir « réellement », l'oiseau étant le symbole de l'âme enfermée dans la « cage » du corps et prisonnière du monde ... On trouve cela évoqué dans la magnifique « histoire du marchand et du perroquet » de Rûmî (à lire dans le Masnavî, sur internet ou dans « La religion de l'amour » de Rûmî, Points sagesses).

PATRICIA FOUQUÉ



@Patricia Fouqué

# EMMANUELLE DAVEZIES

*C'est Emmanuelle qui depuis quelques numéros, met en forme, dessine et éclaire les pratiques que nous vous proposons dans Regard. Elle est personne invisible mais combien précieuse. Je ne l'ai jamais vue, nous communiquons par mail et parfois par téléphone pour les corrections. Ce travail « ensemble » a créé entre nous un lien comme le yoga sait le faire, et cela m'a donné envie de mieux connaître, derrière la professionnelle consciencieuse et précise, la femme qui transparaissait au fil des échanges, sa fantaisie, son humour, sa profondeur, la passion qui l'anime en toute chose derrière sa réserve apparente...Et de vous la faire connaître...*



## QUAND ON SE PARLE AU TÉLÉPHONE, J'AI TOUJOURS L'IMPRESSION QUE TU VIS TRÈS LOIN DE TOUT, DANS UN LIEU SAUVAGE !

C'est un petit coin d'ardèche. Nous vivons dans une maison de pierre dans un hameau, au cœur d'une minuscule vallée de champs, de prairies et de bois, il y a la rivière et un moulin.

En arrivant, j'ai offert des cours de yoga pour m'intégrer. Puis les cours se sont arrêtés. Je n'ai pas continué par d'autres moyens. Pourtant enseigner le yoga est un fil rouge. Depuis que j'ai reçu un cours enfant, le yoga m'habite. Il m'arrive de faire du yoga dans ma tête.

J'ai approfondi une liberté intérieure lors des confinements. Mon temps était structuré autour d'activités extérieures. Après un flottement je me suis dit : qu'est-ce que je fais de ma liberté ? Qui je suis ? Aujourd'hui, sans obligations, je profite de l'ouvert et mes journées sont pleines. J'ai été « ermite » en moi-même.

## QU'AS-TU ENVIE DE TRANSMETTRE, DANS TES COURS, DANS LA VIE ?

J'aimerais transmettre cette liberté, dégagée des conditionnements et conventions ; j'aime faire découvrir à ceux qui pratiquent le yoga une liberté souvent insoupçonnée. Quand j'entre dans la salle de yoga, je laisse tout à la porte, je suis libre, créative, parfois cela se ressent et s'expérimente comme par « osmose ». Le yoga c'est comme être à l'intérieur et à l'extérieur à la fois, une paire d'opposés réunis.

Pour illustrer le thème de mes cours, j'utilise des aphorismes du Yoga Sûtra de Patanjali dont je souhaite transmettre la profondeur. Le yoga pour moi est circulation, c'est de l'ouvert... Je cherche essentiellement à faire sentir la non-dualité. Quand ça se produit, c'est joli !

Mes cours de yoga sont variés, avec un fil conducteur, une constance. Une stabilité permet aux élèves de s'appuyer sur du connu. A travers ce connu, ils sentent une progression et voient leur pratique physique se diversifier, c'est important pour les débutants et agréable même pour les élèves confirmés.

J'ai beaucoup pratiqué dans la trentaine avec un professeur de la tradition Iyengar, d'abord formé par Van Liesbeth. Il m'encourageait à enseigner. Comme j'ai été malade, je ne pouvais pas reprendre une pratique très intense. Arrivée en Cévennes sud, j'ai découvert le yoga de Desikachar avec Marie-Christine Calais. J'ai beaucoup aimé cet enseignement. C'est elle qui m'a parlé de François Lorin, de sa prochaine formation. J'ai enfin pu recevoir la formation à laquelle j'aspirais tant.

Avec François Lorin j'ai découvert les variantes, l'adaptation de la posture à la personne. J'ai appris à organiser un cours, à enseigner les postures en sécurité, à responsabiliser les élèves. J'ai « libéré ma créativité \* », appris à accueillir les émotions des pratiquants, à les soutenir. J'ai aimé la philosophie, l'étude du Yoga Sûtra de Patanjali. Je suis heureuse de la formation que j'ai reçue et j'éprouve un grand respect pour François Lorin. Ce respect nourrit mon yoga.

## Y A-T-IL DES LIVRES, DES AUTEURS QUI T'ONT MARQUÉE ?

Je pourrais citer « Ma nature est béatitude, je suis libre », texte très ancien, poétique, traduit du sanskrit par Alain Porte, et « Antara yoga, le yoga intérieur » par Shri Anirvan. Aussi, bien sûr, « Le Livre du Maintenant » de François Lorin. Dans ma quête de non-dualité Spinoza et Maître Eckhart sont mes deux auteurs phares dans la culture occidentale.

\* « Libérez votre créativité, osez dire oui à la vie » Julia Cameron.

Quand je prépare mes cours, je m'entoure de quelques livres de yoga, ainsi je « n'oublie » pas les postures que je n'aime pas, les aspects du yoga qui restent obscurs, je continue l'apprentissage.



## PEUX-TU ME PARLER DE TES AUTRES « PASSIONS » ?

J'aime fabriquer. J'aime la beauté.

Je tourne de pots de grès. La terre pour moi c'est comme le corps, la glaise, la poussière, « adama ». Les textes anciens disent l'humain fait de terre. Le corps, le physique, la terre, ce sont des choses que je passe mon temps à élever. Tourner un pot c'est élever la terre.

En yoga cela correspond à sentir la connexion entre ce qui est sous nos pieds et ce qu'il y a au-dessus. Quand je prends une motte de terre – lourde, humide, froide – je cherche à la faire monter, à lui donner une forme, une élégance. Être vraiment humain, relié entre le haut et le bas, entre l'intérieur et l'extérieur, je trouve qu'il y a une élégance là-dedans, celle d'être plus pleinement humain. La quête de la beauté fait partie de ma vie.

## C'EST TOI QUI METS EN FORME LES PRATIQUES DE YOGA POUR LA REVUE REGARD, À LA SUITE DE MONIQUE ANDARY. C'EST BEAUCOUP DE TRAVAIL ?

Pour mes cours, au lieu de dessiner à la main, j'avais créé des personnages en postures sur ordinateur. Marie-Christine les avait vus, elle a pensé à moi pour la revue. Ce n'est pas toujours facile de comprendre ce que veut vraiment dire l'enseignant à travers les dessins, cela suscite des échanges riches. En fait, certaines pratiques sont plus éloignées de ma façon de dessiner et de pratiquer que d'autres ! Au début c'était un apprentissage, maintenant je suis plus à l'aise. C'est ma façon de participer à la vie de notre association régionale.

## QU'EST-CE QUI TE TIENT À CŒUR, QUE TU AIMERAI PARTAGER AVEC NOUS ?

J'y ai réfléchi avant notre rendez-vous Zoom pour préparer ce numéro sur la liberté.

Pour moi, la liberté c'est un champ éclairé plus large. Je voudrais évoquer la lumière : la lumière intérieure, la lumière dans le cœur, cette lumière qui traverse la peau, une impression d'expansion, l'effacement des frontières entre les paires d'opposés. Dans des textes anciens, on dit que la première chose qui s'incarne est une étincelle de vie, autour de laquelle le corps se constitue.

Une notion m'accompagne aussi, c'est « sat-chit-ananda » (être-conscience-béatitude).

Enfin j'ai à cœur de rendre palpable la non-dualité. J'aime y accéder et la communiquer par contact, par la présence, comme un jeu de miroirs... ce que tu as intégré est partagé... la lumière se propage.

Dans l'enseignement du yoga je suis libre et entière ! C'est cela que je tente de partager.

ENTRETIEN RÉALISÉ PAR FRANÇOISE KLEIN

*« La nature des phénomènes est non-duelle, mais chacun dans son état propre est au-delà des limites de l'esprit Nul concept ne peut définir la condition de «ce-qui-est» mais la vision se manifeste : tout est bon.*

*Tout est déjà accompli, c'est pourquoi, ayant vaincu la maladie de l'effort On se trouve dans l'état d'auto-perfection : c'est la contemplation. »*

*Vajra, dans le livre «Dzogchen, l'Etat d'Auto Perfection», selon la traduction du lama Namkai Norbu Rimpoche, p. 77, ed. Les Deux Océans, 1994*

*« Le yoga c'est l'arrêt des activités mentales conditionnées » YS I-2*

*« L'apaisement définitif de l'activité mentale conditionnée advient par l'arrêt complet de toute identification à ces processus, c'est le sans semence. » YS I-51*

*Dans le Yoga sutra de Patanjali, traduit par François Lorin, «Livre du Maintenant» 1ère édition IFYM, p. 11 et 73, 2011*

*Dans les archives des revues de l'IFYM, j'ai choisi ce texte de Krishnamurti, tiré de son ouvrage « Le sens du bonheur », dont des extraits étaient parus dans Yukti en 1996 et Regard 49. La liberté est un thème fondamental dans les discours et écrits de Krishnamurti. Il parle avec passion de l'urgence de trouver une liberté intérieure qui naît quand toutes les prisons psychologiques tombent afin de vivre une relation entière à soi, aux autres et au monde. De la fin des limites, né quelque chose de non-fini, un espace différent fait de silence et d'immensité. Au cœur de son message, il y a la conviction que la société ne peut changer véritablement que si l'homme opère en lui-même une révolution totale de son esprit. Il doit transformer sa conscience en profondeur, et cela n'est possible que si l'esprit se déconditionne entièrement.*

NAJIA BEGNY



## LIBERTÉ ET DÉPENDANCE

J'aimerais discuter avec vous du problème de la liberté. C'est un problème très complexe, qui nécessite une étude et une compréhension approfondies. On entend beaucoup parler de liberté, de liberté religieuse et de la liberté d'agir à sa guise. De nombreux ouvrages ont été écrits à ce sujet par des spécialistes. Mais je crois que nous pouvons aborder la question de manière très simple et très directe, et peut-être cela nous apportera-t-il la véritable solution.

Je me demande si vous ne vous êtes jamais arrêté en chemin pour observer le merveilleux rougeolement du soleil couchant, lorsque la lune point timidement juste au-dessus des arbres. Souvent, à cette heure-là, le fleuve est très calme et tout se reflète à la surface de l'eau : le pont, le train qui passe au-dessus, la lune si douce, et bientôt, avec l'obscurité qui gagne, les étoiles : le spectacle est magnifique. Or pour observer, pour regarder, pour être pleinement attentif à ce qui est beau, votre esprit doit être libre de toute préoccupation, n'est-ce pas ? Il ne doit pas être accaparé par des problèmes, des soucis, des spéculations. Ce n'est que lorsque votre esprit est très calme et silencieux que vous pouvez réellement observer, car alors il est sensible à la beauté extraordinaire ; peut-être tenons-nous là une des clefs de notre problème de liberté.

Mais que signifie être libre ? La liberté consiste-t-elle à faire ce qui vous plaît, à aller où bon vous semble, à penser à votre guise ? De toute façon, c'est ce que vous faites. La liberté est-elle simplement synonyme d'indépendance ? Bien des gens dans le monde sont indépendants, mais très peu sont libres. La liberté suppose une grande intelligence, ne croyez-vous pas ?

Être libre, c'est être intelligent, mais l'intelligence ne naît pas simplement du désir d'être libre ; elle ne peut voir le jour que lorsque vous commencez à comprendre l'ensemble de votre environnement, les influences sociales et religieuses, celles des parents et de la tradition, qui vous enserrant perpétuellement. Mais pour comprendre ces diverses influences – celles de vos parents, de votre gouvernement, de la société, de la culture dans laquelle vous baignez, de vos croyances, de vos dieux et de vos superstitions, de la tradition à laquelle vous vous pliez sans même y songer – pour comprendre toutes ces influences et vous en libérer, il faut une intense lucidité. Mais en général vous cédez à ces pressions parce que, au fond de vous, vous avez peur. Vous avez peur de ne pas réussir dans la vie, peur de ce que dira votre prêtre, peur de vous écarter des traditions, peur de ne pas agir comme il faut. Mais la liberté est en réalité un état d'esprit dans lequel n'entre ni peur, ni contrainte, ni désir de sécurité.

Ce désir d'être en sécurité, ne l'éprouvons-nous pas tous ou presque ? N'avons-nous pas envie d'entendre dire à quel point nous sommes merveilleux, beaux, ou extraordinairement intelligents ? Si tel n'était le cas, nous ne ferions pas figurer à la suite de notre nom les sigles de nos titres et diplômes. Ce genre de pratique nous donne de l'assurance, un sentiment d'importance. Nous voulons tous être célèbres ; or, dès l'instant où nous désirons être quelque chose, nous cessons d'être libres...

...La liberté n'existe pas à l'heure actuelle, nous ne savons pas ce que cela signifie. Nous voudrions bien être libres, mais, vous l'avez sûrement remarqué, tout le monde, chacun dans son coin – le professeur, le parent, l'homme de loi, le policier, l'homme politique, l'homme d'affaires –, agit en sorte de faire obstacle à la liberté. Être libre, ce n'est pas simplement agir à sa guise ou échapper à une situation extérieure contraignante, c'est comprendre tout le problème de la dépendance. Savez-vous ce qu'est la dépendance ? Vous êtes dépendants de vos parents, n'est-ce pas ? Vous dépendez de vos professeurs, du cuisinier, du facteur, du livreur de lait, etc. Ce type de dépendance est relativement facile à comprendre. Mais il en existe une autre, beaucoup plus profonde, et que l'on doit comprendre afin d'être libre : c'est le fait d'être dépendant

d'un autre pour être heureux. Savez-vous ce que signifie dépendre d'autrui pour notre bonheur ? Ce n'est pas la simple dépendance matérielle par rapport à l'autre qui est si aliénante, mais la dépendance intérieure, psychologique, d'où vous tirez un soi-disant bonheur ; car lorsque vous dépendez de quelqu'un de cette manière-là, vous devenez esclave. Si, en grandissant, vous dépendez émotionnellement de vos parents, de votre femme ou de votre mari, d'un gourou ou d'une idée quelconque, c'est déjà là l'amorce d'un asservissement. Cela, nous ne le comprenons pas, bien que la plupart d'entre nous, surtout pendant notre jeunesse, ayons très envie d'être libres.

Pour être libres, nous devons nous révolter contre toute dépendance intérieure, et nous ne pouvons pas nous révolter si nous ne comprenons pas pourquoi nous sommes dépendants. A moins de le comprendre et de nous défaire réellement de toute dépendance intérieure, nous ne pourrions jamais être libres, car ce n'est que dans et par cette compréhension que la liberté est possible. Mais la liberté ne se résume pas à une réaction. Qu'est-ce qu'une réaction, le savez-vous ? Si je vous dis quelque chose de blessant, d'insultant, et que vous êtes en colère contre moi, cette colère est une réaction – née de la dépendance ; et l'indépendance est aussi une réaction. Mais la liberté,

elle, n'est pas une réaction, et à moins de comprendre la réaction et de la dépasser, nous ne sommes jamais libres.

## LIBERTÉ ET AMOUR

Savez-vous ce que signifie aimer quelqu'un ? Savez-vous ce que signifie aimer un arbre, un oiseau, ou un animal de compagnie, de sorte que vous vous en occupez, vous le nourrissez, vous le chérissez, bien qu'il ne vous donne peut-être rien en échange, qu'il ne vous offre pas son ombre, qu'il ne vous suive pas, qu'il ne dépende pas de vous ? La plupart d'entre nous n'aime pas de cette manière, nous ignorons tout de cette forme d'amour car notre amour est toujours assailli d'angoisse, de jalousie, de peur, ce qui sous-entend que nous dépendons intérieurement d'autrui, que nous voulons être aimés, que nous ne nous contentons pas d'aimer tout simplement : nous demandons quelque chose en retour, et cette attente même nous rend dépendants.

La liberté et l'amour vont donc de pair. L'amour n'est pas une réaction. Si je vous aime parce que vous m'aimez, ce n'est qu'une forme de troc, l'amour devient une marchandise, ce n'est plus de l'amour. Aimer, ce n'est pas demander quelque chose en retour, ce n'est pas avoir le sentiment de donner quelque chose – et seul cet amour-là peut savoir ce qu'est la liberté.

Vous et moi devons à présent comprendre l'ensemble de ce problème de la liberté. Nous devons découvrir par nous-mêmes ce qu'aimer veut dire, car si nous n'aimons pas, nous ne pourrions jamais être attentionnés, prévenants, pleins d'égards. Savez-vous ce que signifie être plein d'égards ? Quand vous apercevez une pierre tranchante sur un chemin foulé par de nombreux pieds nus, vous l'ôtez du chemin, non parce qu'on vous l'a demandé, mais parce que vous êtes attentifs à l'autre, peu importe qui il est, peu importe si vous ne devez jamais le rencontrer. Pour planter un arbre et le chérir, pour contempler la rivière, savourer la générosité de la terre, observer l'envol d'un oiseau et en voir la beauté, pour être sensibles et ouverts à cet extraordinaire mouvement qu'on appelle la vie, pour faire tout cela il faut la liberté ; et pour être libres, vous devez aimer. Sans amour il n'est point de liberté, sans amour la liberté n'est qu'une idée sans la moindre valeur. La liberté n'est donc possible qu'à ceux qui comprennent la dépendance intérieure et qui s'en dégagent, et qui savent par conséquent ce qu'est l'amour. Eux seuls feront naître une nouvelle civilisation, advenir un monde différent.

**Jiddu KRISHNAMURTI**  
« Le sens du bonheur »

**Le coup de coeur de Patricia Fouqué****MANIÈRES D'ÊTRE VIVANT, UN LIVRE QUI « LIBÈRE » !**

Baptiste Morizot intervenait à l'occasion d'une émission de radio. J'ai été « frappée » par sa façon de s'exprimer qui me faisait penser à la démarche du Yoga : relations, tissage, être vivant... Son ouvrage « Manières d'être vivant » est pour moi un véritable coup de cœur ! Dépassant l'opposition « Nature - Culture », il propose des manières d'aborder le « Vivant » - même si certains concepts sont assez complexes - qui bousculent nos façons de penser et ouvrent vers des espaces aux possibilités multiples. Il nous invite à l'accompagner aussi dans les montagnes, sur la piste des loups. Quelles sensations là aussi de grande liberté !

Je partage l'avis d'Alain Damasio (dans la postface du livre) :

*« Puisse ce livre vous offrir comme il me l'a offerte la joie intense - pour le volume de son corps comme dans la petite boîte d'os de son crâne - que procure cette sensation d'être à la fois élargi ( e ), élevé ( e ), approfondi ( e ). D'être juste un peu plus grand en quittant ces pages tout simplement. »*

Je termine en laissant la parole à Baptiste Morizot :

*« Enigme parmi les énigmes, la manière humaine d'être vivant ne prend sens que si elle est tissée aux milliers d'autres manières d'être vivant que les animaux, végétaux, bactéries, écosystèmes, revendiquent autour de nous.*

*L'énigme toujours intacte d'être un humain est plus riche et plus poignante quand on la partage avec les autres formes de vie de la grande famille, quand on leur prête attention, quand on fait justice à leur altérité. Ce jeu de parenté et d'altérité avec les autres vivants, les causes communes qu'ils font lever en politique vitale, participe de ce qui rend si riche le « mystère à vivre » d'être un humain. »*

PS. Je viens de voir que Béatrice Viard, dont j'admire beaucoup le travail, a proposé un stage en juillet 2021 où les écrits de Baptiste Morizot sont mis en relation avec les Yoga Sutra. Je ne suis donc pas seule, évidemment, à y reconnaître un « grand » livre.

**Le coup de coeur de Marie-Christine Calais****L'ENFANT, LA TAUPE, LE RENARD ET LE CHEVAL DE MACKESY CHARLIE - ÉDITIONS : LES ARÈNES !**

Le dessinateur anglais Charlie Mackesy a publié un nouvel album illustré, mêlant de splendides aquarelles à des textes délicieux, qui est destiné non seulement à la jeunesse, mais aussi aux adultes.

L'auteur explore les principes fondamentaux de la vie : la gentillesse, l'amour, la crainte, le courage, la tendresse, l'amitié. Il rappelle que ces valeurs sont essentielles.

Ces quatre personnages en quête d'eux-mêmes, au gré de leurs aventures, échangent des phrases brèves qui tiennent de l'aphorisme sage :

« Qu'est-ce que tu veux être, toi, quand tu seras grand », demande la taupe ? « Gentil, dit l'enfant. »

L'écriture poétique associée à la simple beauté des dessins produit un effet semblable à celui que procure *Le Petit Prince*.

Un conte initiatique à mettre dans toutes les mains.

**Quatrième de couverture :**

*« Cette fable universelle et bienfaisante s'adresse à toutes les générations. Elle raconte une histoire d'amitié entre un enfant, une taupe gourmande et pleine de vie, un renard que les épreuves ont rendu méfiant et un cheval sage et serein. Tous les quatre explorent le vaste monde. Ils se posent des questions. Ils traversent des tempêtes. Ils apprennent à s'aimer. Cette ode à l'innocence et à la bienveillance transmet des leçons de vie qui ont touché le cœur de plus d'un million de lecteurs ».*

Bonne lecture.

# ANNONCES

**LE YOGA DANS TOUS LES SENS !**

**Colette Hersnack, Max Glauser**  
Et un invité très spécial, le whisky.  
12 et 13 mars 2022

Quand la pratique du yoga nous invite à ouvrir tous nos sens et regarder, toucher, écouter, humer, goûter.

Vivre intensément l'instant,

Etre là et sourire à la vie !

En prenant support sur la pratique et sur l'enseignement du yoga sūtra, découvrir la subtilité et la richesse de quelques whiskys d'exception, sous la guidance de Max, esthète passionné et fin connaisseur.

Déguster et aller à la rencontre de soi !

Nous vous attendons sur « la colline des Possibles » <https://www.collinedespossibles.fr/>, un très beau lieu à Marcorignan, près de Narbonne, le week-end des 12 et 13 mars 2022.

Le nombre de places est limité.

Pour toute information et pour vous inscrire, merci de me contacter par email <mailto:ecuerco@me.com> ou par téléphone 06 44 23 78 60 avant la fin du mois de décembre.

**L'ART DU YOGA - SAISON 2**

**Colette Hersnack et Sylvie Palot**

Avec vous qui pratiquez régulièrement, enseignant ou pas,

Avec vous qui souhaitez explorer, interroger, approfondir ce qui est à l'œuvre dans la pratique du yoga et dans la vie.

À partir des principes élaborés par Peter Hersnack, nous proposons d'explorer pratique et théorie du yoga au service de la vie en nous, une vie qui nous porte et dépasse les formes de notre vie.

**Cycle de 2 rencontres :**

**Module 1 - 26, 27 et 28 novembre 2021** : à Teyran (près de Montpellier)

**Module 2 : 18,19 et 20 mars 2022** : à Marcorignan (près de Narbonne)

Le nombre de places est limité, priorité est donnée aux personnes s'inscrivant pour l'ensemble du cycle.

Pour toute information et pour vous inscrire, merci de me contacter par email <mailto:ecuerco@me.com> ou par téléphone 06 44 23 78 60.

COLETTE HERSNACK

**Les coups de coeur de Ghislaine Nicolet****LA LIBERTÉ D'ÊTRE LIBRE**

Trois jours avant de recevoir le mail de l'IFYM proposant une réflexion sur la « Liberté », je venais d'acheter un tout petit livre « La liberté d'être libre » d'Hannah Arendt\*.

Ce livre politique questionne : Qu'est-ce qu'une vie libre ? La liberté est-elle un privilège ?

(Quand on a vécu « Mai 68 » Hannah Arendt lève exactement la question que nous nous posons à l'époque en vivant une révolution sociale, porte ouverte sur un changement politique radical ... qui ne se fit pas !)

Sa réflexion, politique et philosophique, rejoint celles que l'on peut se poser en ce temps de Corona.

Une invitation à une lecture enrichissante quelles que soient les idées politiques qui nous animent.

Une chaleureuse pensée pour toi, Didier, qui nous fait cadeau de photos magnifiques. Quel « Regard » !

\*Hannah Arendt - « La liberté d'être libre » - Editeur : Payot et Rivages, Paris 2019.

**DIOTIME ET LES LIONS**

Un autre « petit » livre de « Henry Bauchau » :

« Diotime et les lions » chez Actes Sud - 1997 - (5,60 e).

C'est un récit comme Henry Bauchau sait les donner.

Allez à la rencontre de la femme sauvage que nous portons et qui nous porte, une nécessité pour gagner en liberté.

