

# Regard

N°67 - Printemps 2024

Dossier spécial

## *Buddhi ou la faculté d'éveil*

Magazine bi-annuel



Marie-Christine Calais



Françoise Klein



Jo Messina



Najia Begny



Solange Kergoat



Gilles Deniau



Christine Chaput



Lucile Jouvenel



Geneviève Pary



Bernard Klein



Didier Zawadzki

## LE CA DE L'IFYM

Il est en place depuis le CA du 21 janvier 2023.

### LE BUREAU

Président : Didier Zawadzki,  
ifym.presidence@gmail.com  
Secrétaires : Jo Messina,  
secretariat.ifym@orange.fr,  
Françoise Klein,  
ifymfk@gmail.com  
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 » : Lucile Jouvenel  
Coordinatrice des « Automnales », chargée des inscriptions : Solange Kergoat  
Coordinatrice de la « Rencontre des professeurs », chargée des inscriptions : Marie-Christine Calais

### COMMUNICATION

Responsable du site ifym.fr et référent informatique : Bernard Klein  
Responsable et coordination de la revue Regard : Najia Begny  
Créateur des plaquettes : Gilles Deniau  
Préposée à l'expédition des publications : Geneviève Pary  
Préposées à l'expédition du Regard : Geneviève Pary et Christine Chaput

# Sommaire

## La vie à l'IFYM

P 4 : ÉDITORIAL  
P 5 : MOT DU PRÉSIDENT  
P 6 : VIE DE L'ASSOCIATION

## Regard sur les rencontres

P 8 : RETOUR SUR LE STAGE DES « AUTOMNALES »

## Le dossier « BUDDHI OU LA FACULTÉ D'ÉVEIL »

P 12 : MARINA MARGUERITA  
P 14 : MALEK DAOUK  
P 16 : SANDRA ERMENEUX  
P 18 : PHILIPPE METEREAU  
P 20 : MICHEL ALIBERT  
P 22 : LES ADHÉRENTS S'EXPRIMENT

## Regard dans le rétro

P 26 : TEXTES CHOISIS PAR LUCILE JOUVENEL

## Regard sur « Corps et anatomie »

P 28 : LE BASSIN (2ème partie) - HÉLÈNE LAGOUANELLE

## En toute liberté

P 30 : COUPS DE COEUR  
P 31 : TRIBUNE LIBRE

### 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  
ifymfk@gmail.com  
ifym.fr

### Édition

IFYM chez Françoise Klein

### Coordination de la rédaction

Najia Begny  
ifym.coregard@gmail.com

### Comité de lecture et relecture

Marie-Christine Calais  
Françoise Klein

### Harmonisation des pratiques

Gilles Dujardin

### Distribution

Christine Chaput  
Geneviève Pary - gen.pary@laposte.net

### Abonnement

Jo Messina  
secretariat.ifym@orange.fr

### Image de première et dernière page de couverture

Libre de droits

### 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. »

Dépôt légal : mars 2024  
Imprimé en 600 exemplaires

ISSN 2728-8676

# EDITORIAL



Le cœur de ce numéro de Regard porte sur une réflexion et une tentative d'analyse de la faculté de discernement, de connaissance juste chargée de pallier à l'ignorance, « Buddhi ».

Buddhi est la manifestation la plus élevée de notre esprit, éclairée par la lumière de la Conscience. D'après les enseignements du Yoga, « buddhi » traduit l'expérience concrète de l'éveil.

Nombreuses sont les personnes qui témoignent d'un « état modifié de conscience ». Plus simplement, certains parlent d'« éveil » comme étant « l'état naturel » de l'esprit, « l'arrière-plan » vacant et silencieux.

L'état de « Conscience suprême » et l'attitude intérieure qui nous aide à y parvenir ont été admirablement évoqués par le sage tibétain Tilopa :

« Interromps le cours du Samsara, la croyance en un égo. Reconnais ta vraie nature !

Ceci est l'intelligence transcendante qui se connaît d'elle-même, au-delà des mots, l'objet de la non-pensée. Moi, Tilopa, n'ai point de référence. Comprends ceci comme se révélant à soi-même. N'imagines pas, n'agis pas, mais sois en paix. Cette spiritualité souveraine, lumineuse dans laquelle il n'y a pas de mémoire pour te préoccuper ne peut être appelée une chose. »

Vous trouverez dans notre dossier :

- Le point de vue de Sandra Ermeneux, Marina Margherita, Michel Alibert et Malek Daouk, formatrices et formateurs de yoga, que je remercie pour leur article,

- L'analyse d'une expérience de « présence », vécue par Philippe Météreau,

- Vos témoignages, réflexions, inspirations sur le thème du dossier.

Si je rajoute le compte rendu de stage des Automnales, les propositions de pratiques, le regard sur l'anatomie du bassin, vos coups de cœurs, et bien d'autres « nourritures », voilà un numéro qui vous maintiendra sûrement, amis lecteurs, occupés un bon bout de temps !

Bonne lecture dans l'éveil du printemps ... !

**« Que chaque instant déborde de possibles floraisons »**

NAJIA BEGNY,  
COORDINATRICE DE LA REVUE REGARD



## LE MOT DU PRÉSIDENT

Le thème de ce nouveau numéro de Regard est « Buddhi ». Dans la pratique du yoga, développer « Buddhi » signifie cultiver une conscience claire et une compréhension profonde de soi-même et du monde qui nous entoure. C'est l'endroit le plus proche en nous de Purusa.

Dans un monde chahuté, en changement permanent et rapide, c'est un thème particulièrement adapté, car notre capacité de discernement et de comportement collectifs paraît éloignée de l'intelligence.

Nous avons par exemple collectivement oublié le fait que le monde végétal est le seul producteur d'oxygène permettant à l'ensemble des êtres vivants de respirer, donc de vivre. Entre autres, nous détruisons les arbres avec beaucoup d'entrain pour les remplacer par du béton. Une aberration et une stupidité sans nom.

A titre plus individuel, qu'est devenue la sobriété qui gouvernait nos ancêtres, car intelligente et connectée au monde ?

L'intelligence mise au service de la prédation semble dominer largement, mais je veux garder au fond du cœur une magnifique rencontre avec le mouvement Bishnoi créé dans les années 1450-1500, plantant massivement des arbres, soignant les animaux et payant son tribut à la nature : 10 % des récoltes de grains sont prélevés pour nourrir les animaux.

Je veux retenir aussi la prise de conscience et les initiatives écologiques mondiales.

Y-a-t-il un moyen de développer plus d'intelligence à notre niveau individuel et cela a-t-il un effet sur le monde ?

Je ne suis pas le seul à le croire, et comme disait un auteur célèbre : je cultive soigneusement ma naïveté.

Je suis profondément convaincu que le yoga est la voie de l'intelligence et va dans le sens du respect envers le monde.

Encore faut-il le diffuser le plus largement possible. C'est ce que nous nous efforçons de faire depuis des années.

TKV Desikachar disait souvent : « le Yoga est la relation ». Nous avons consacré beaucoup d'énergie ces derniers mois à créer du lien, à communiquer plus largement et mieux, en développant une newsletter mensuelle, de nouvelles rubriques de ressources que vous pouvez aller visiter sur le site de l'IFYM (ifym.fr) : des pratiques guidées de postures et méditations, « Yoga et sciences », « Yoga et arts », des références de livres éclairants, des conférences.

Je veux citer ici un passage du livre « coup de cœur » de Colette Poggi et Emilie Poggi, « Thoreau Yogi des bois », que je vous recommande chaleureusement une nouvelle fois :

« Les crises qui secouent notre monde ont été anticipées par les récits antiques.

*Perturbations climatiques, épuisement du sol, famines, guerres, terre surpeuplée, désordre social, faillite morale, suprématie de l'individualisme... Et cette période de Kalyuga va encore durer (environ 400 000 ans). Plus le temps passe, plus le chaos s'intensifie, mais paradoxalement, au cœur de ce marasme, des êtres de sagesse parviennent plus rapidement à l'éveil, urgence oblige.*

*Il faut persister : voir et agir, même si la situation est désespérée.*

*Il faut guérir le Dharma blessé, telle est la mission du yoga. »*

Acceptons cet augure qui colle si bien à notre réalité quotidienne.

DIDIER ZAWADZKI,  
PRÉSIDENT DE L'IFY MÉDITERRANÉE

# LA VIE DE L'ASSOCIATION

## QUE DEVIENT VOTRE ASSOCIATION ?

**Le Conseil d'Administration** se réunit quatre fois par an, à la rentrée, en janvier, en mars, et avant les vacances d'été.

La réunion se passe chez l'un des membres et sur une journée, ce qui n'est pas de trop pour aborder tous les sujets dans une ambiance studieuse et joyeuse. Le repas de midi autour des petits plats apportés par chacun ajoute au plaisir d'œuvrer ensemble.

Si vous avez envie de participer à un CA en visiteur vous êtes bienvenu. Si vous avez envie de vous investir davantage vous pouvez entrer au CA au cours de son renouvellement chaque année lors de l'Assemblée Générale. Vous pouvez aussi, sans entrer au CA, partager vos compétences, proposer ponctuellement votre aide sur un sujet qui vous tient à cœur. Ainsi Gilles Dujardin qui œuvre sur les pratiques que vous trouvez dans les pages jaunes de la revue ne fait pas partie du CA. Il met simplement, en tant qu'adhérent, son savoir-faire au service de nous tous et nous l'en remercions vivement.

**L'assemblée générale** annuelle s'est déroulée comme à chaque fois durant les Automnales. Une AG extraordinaire a suivi pour changer dans les statuts l'objet de l'association. Ce changement a été voté à l'unanimité. Vous trouverez le compte-rendu sur le site: <https://ifym.fr/les-documents-officiels/>.

## RENCONTRES PASSES

### Les Automnales 2023

Elles ont eu lieu les 21 et 22 octobre 2023 au Mas de L'Euzière avec Colette Hersnack sur le thème « Mémoire, quand tu nous tiens...La mémoire, atout ou piège ? ». Colette a été interviewée à cette occasion par Lucile Jouvenel, entretien que vous pouvez retrouver sur la page d'accueil du site IFYM « Actualités ». Vous avez ainsi un aperçu de la profondeur de l'enseignement. Vous pouvez lire dans ces pages le compte-rendu de la rencontre, grâce au travail de transcription de Najia.

Lors de ce weekend nous avons dévoilé les résultats du sondage effectué auprès des professeurs et de leurs élèves en fin d'année scolaire 2023. Le site a pris le relais en janvier pour le partager plus largement. Nous espérons que cette enquête sur le yoga que nous pratiquons et enseignons, aura suscité votre intérêt et vous aura été utile. A retrouver dans les actualités du site ifym.fr.

### Les Hivernales 2024

Les 3 et 4 février 2024, nous avons rendez-vous près d'Anduze, au Val de l'Hort, avec Cédric Fedelich, professeur IFY, sur le thème « Chants et mantras védiques ». Il nous a proposé une introduction au chant védique axé sur la

prononciation du sanskrit et une invitation au chant et mantras védiques en s'appuyant sur l'écoute et la répétition. Ceci accompagné d'un enseignement théorique condensé sur les Védas (textes philosophiques, hymnes et rituels). Sans oublier asana, pranayama et méditation... Comme à chaque fois, l'ambiance était chaleureuse, chacun appréciant ces moments à la fois de pratiques, d'approfondissement et de convivialité dans un lieu tranquille et confortable : compte-rendu dans le Regard à paraître cet automne.

### Le Printemps des Adhérents 2024

Le 23 mars les participants se sont réunis à Mialet dans les Cévennes, sur un thème original et source d'imaginaire « Les oiseaux migrateurs ». Cette journée de yoga gratuite réservée à tous les élèves adhérents est animée bénévolement par deux professeurs. Cette année Patrick Daures et Christelle Alran se sont portés volontaires pour faire vivre la rencontre. Grand merci à eux.

Avis aux amateurs : tout professeur qui se sent l'envie d'animer le Printemps 2025 est bienvenu ! Si vous connaissez une grande salle gratuite et disponible, permettant de mettre en place une journée en un autre lieu, vous en serez grandement remercié.

## RENCONTRES À VENIR

### Les Automnales 2024

Elles auront lieu les 12 et 13 octobre. Cette année notre invité sera Ludovic Borrel, formateur IFY et membre actif de notre association. La rencontre aura lieu au Val de l'Hort près d'Anduze (Gard) et non comme les années passées au Mas de l'Euzière. Le thème va vous intéresser : « Le karma yoga selon la Bhagavad Gita ». Vous recevrez la plaquette en juin, et comme pour toutes les manifestations vous aurez le choix de vous inscrire soit par courrier via le bulletin d'inscription, soit directement sur le site ifym.fr avec paiement en ligne par Hello Asso. La manifestation sera également annoncée dans les actualités du site.

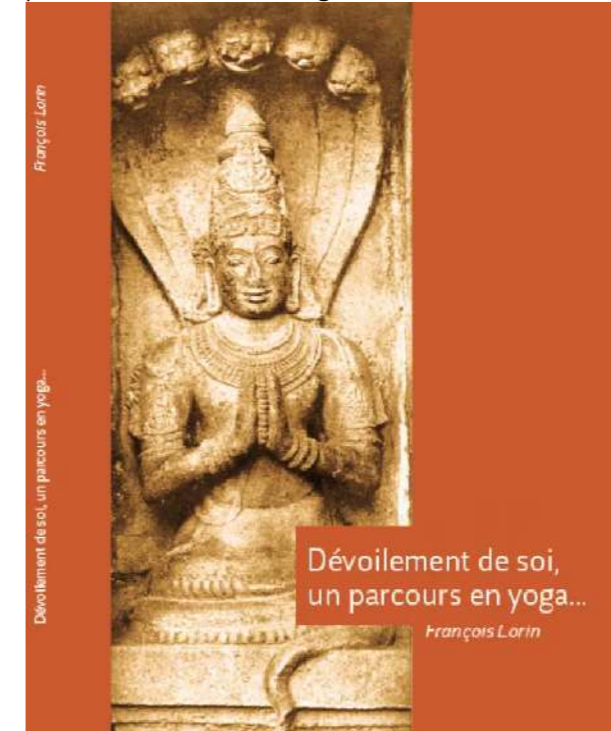
## LES PUBLICATIONS DE L'IFYM :

• « **Le Livre du Maintenant** » : un ouvrage conçu par François Lorin, avec ses commentaires du Yoga Sûtra, agrémentés de



textes poétiques et de citations. 15€ hors frais d'expédition.

• « **Yoga, le dévoilement de soi** » : vidéo accompagnée d'un livret dans laquelle François Lorin se dévoile, partage son parcours dans la voie du Yoga et nous confie l'essence de



son enseignement. 20€ hors frais d'expédition.

• « **37 ANS D'ARCHIVES** » : clef USB regroupant 37 années de la revue Regard, travail d'archives, particulièrement destiné aux enseignants, élèves en formation, afin de les doter d'un outil accompagnant leurs recherches, enseignements et réflexions. 15€ hors frais d'expédition.



Sur le site ifym.fr vous pourrez lire plus en détail tout ce qui concerne ces ouvrages (onglet « le yoga à l'IFYM - publications »), le/les commander en payant en ligne via le site ifym.fr. Il est bien sûr toujours possible de passer commande pour vous ou/et vos élèves auprès de Geneviève Pary par mail : [gen.pary@laposte.net](mailto:gen.pary@laposte.net) ou par téléphone : 04 67 59 60 65 / 06 74 88 42 27, surtout en cas de commande de plusieurs ouvrages ou d'ouvrages différents. Elle se fera un plaisir de vous les faire parvenir par voie postale.

• **La revue Regard** est distribuée à chaque adhérent de l'IFYM par voie postale. Si vous n'êtes pas adhérent vous pouvez la recevoir en vous abonnant (16 € pour 2 numéros par an). Le bulletin d'abonnement est à trouver sur le site (<https://ifym.fr/regard/>), ou à demander à Jo Messina soit par mail: [secretariat.ifym@orange.fr](mailto:secretariat.ifym@orange.fr), soit par tel: 04 91 48 64 23. Vous pouvez aussi vous abonner directement en ligne: <https://ifym.fr/regard/>.

## LIEN AVEC, ET ENTRE LES ADHERENTS :

Lors de notre weekend au Mas de la Barque, en avril 2023, pour réfléchir au devenir de notre association, deux points ont particulièrement retenus notre attention, deux envies très fortes : revenir aux fondements mêmes du yoga, développer les sujets de fond, chercher, proposer et créer du lien entre nous tous (c'est d'ailleurs ce qui nous a amené à reprendre l'objet de l'association).

Le site, pour cela, est un outil formidable qui permet d'alimenter régulièrement nos réflexions par des propositions diverses, en donnant vie au jour le jour à ce qui nous anime et nous relie. Nous aimerions que cela devienne pour vous comme un lieu de rencontre, vous pouvez recevoir, mais vous pouvez aussi donner, participer. Ce site est le vôtre. La newsletter mensuelle permet maintenant d'entretenir la flamme.

## Les adhérents ont la parole

Outre l'enquête de fond sur le yoga qui nous réunit, d'autres questions ont été abordées : quel lieu choisir pour nos manifestations ? Que désirez-vous que votre association mette en place ? Seriez-vous prêts à vous investir ? Comment ? ...

Aux Automnales il est ressorti que vous aviez envie que soient abordés des cours ou pratiques plus spécifiques, comme le yoga pour les femmes enceintes, pour les enfants, les personnes âgées ou présentant un handicap. Que soient organisées des « journées rencontres » entre professeurs, avec un thème, où chacun puisse faire des propositions, où il y ait un échange informel entre pairs, un partage de compétences... Que soit créé un vivier de professeurs remplaçants... Qu'il y ait de nouvelles rubriques dans Regard, comme une rubrique sur des vécus qui touchent à l'essentiel... Nous allons voir comment répondre aux différentes attentes durant l'année 2024-2025.

Il a été demandé comment vous pourriez vous impliquer. Vous avez proposé d'écrire un article, une pratique, d'animer une journée, de trouver une salle...

Les membres du CA sont là pour relancer les bonnes volontés, pour relayer, soutenir et participer à vos projets autant que faire se peut.

## LES PROJETS DE L'IFYM :

Une nouvelle publication est en gestation sous la responsabilité de Christine Chapat : « Les principes fondamentaux du yoga de Patanjali » de S. Ramaswami. Nous espérons vous proposer à la rentrée cet ouvrage qui devrait fortement intéresser tout pratiquant de yoga.

POUR LE CA,  
FRANÇOISE KLEIN,  
SECRÉTAIRE IFYM  
[IFYMFK@GMAIL.COM](mailto:IFYMFK@GMAIL.COM)

## MÉMOIRE, QUAND TU NOUS TIENS...LA MÉMOIRE, ATOUT OU PIÈGE ?

Dans le cadre bucolique du Mas de l'Euzière, nous étions nombreux à participer au stage des Automnales animé par Colette Hersnack en octobre 2023 pour explorer le thème de la mémoire dans notre vie.

En guise d'entrée en matière, Colette nous propose une pratique de yoga qu'elle a appelée « Pratique sans image ».

Dans la posture debout, sentir son support et le dialogue vivant entre les pieds et le sol ; prendre quelques instants d'observation sans image ... ; sentir la posture dans cet état d'observation silencieux. Durant toute la pratique guidée, Colette nous invite à ressentir la résonance de chaque mouvement et du souffle à travers le corps en restant sans image. A la fin de la pratique, constater et observer les yeux fermés puis les yeux ouverts sans image. Poursuivre l'observation à nouveau les yeux clos en restant sans projection.

Quelle est la part de la mémoire dans notre pratique comme dans la vie ? Qu'est-ce qui fait que nous avons l'habitude de faire ceci ou cela, ou pas envie de faire ceci ou cela ? Quand on nous propose une autre démarche quelque chose en nous se contracte, se crispe.

Il y a aussi quelque chose qui accepte.

La vraie question en tant qu'être humain : est-ce que je m'abrite au connu de moi pour vivre ou est-ce que je peux m'ouvrir à quelque chose qui n'est pas moi ? C'est le problème de la mémoire. Ma mémoire est-elle un obstacle à ce que je sois vivant-e ou m'aide-t-elle à être vivant-e ?

En interrogeant quelques aphorismes des Yoga Sûtra de Patanjali et en expérimentant des possibles sur le tapis, Colette développe pas à pas la matière du stage, dans un aller-retour entre théorie et pratique, en s'inspirant des trésors d'enseignements de Peter Hersnack dont elle est profondément imprégnée.

Voici les fiches des ateliers et des pratiques proposés.

COMPTE RENDU ÉTABLI PAR NAJIA BEGNY

## AVEC OU SANS IMAGE

### Les images mentales : pratyaya.

« Les images mentales sont là souvent pour compenser le lien direct qui ne peut se faire, pour donner des explications et l'illusion d'une vraie Présence. » Peter

### YS II.20

#### drastā drśimātrah śuddhah api pratyaya – anupaśyah

« Bien que « Celui qui voit » ne soit autre que pure perception, sa vision passe par l'expérience mentale ».

drastr : celui qui voit.

√drś : voir, percevoir.

#### drśi-mātrah śuddhah

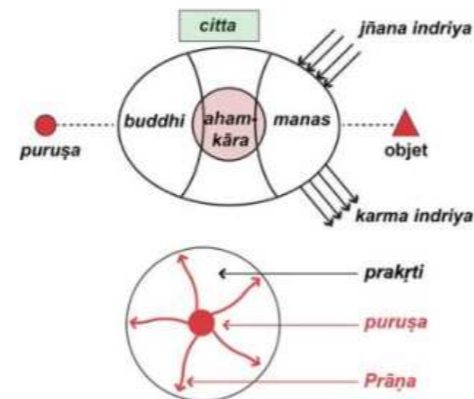
drśi : vision, œil, voyance.

°mātra : rien d'autre, à cette mesure.

śuddha : pur.

#### pratyaya-anupaśyah

pratyaya : expérience mentale, ce qui est expérimenté, les formes que prend l'esprit anu-paśya : action de voir à travers, perception au travers de.



Cette expérience est une interaction qui permet l'aller/retour pour Prāna dans l'esprit entre l'objet et la perception que j'en ai.

Par le jeu des citta vṛtti's, et ce n'est pas forcément conscient, Prāna se projette à travers l'esprit vers l'objet, prend la forme de cet objet qu'il présente à « Celui qui voit ».

Les formes, souvent conditionnées par les traces laissées par nos modes de fonctionnement, restent gravées dans la mémoire sous forme de pratyaya et elles prennent vie lorsque Prāna circule en elles.

### LE RÔLE DE LA MÉMOIRE

smṛti : mémoire.

√smr : se souvenir, garder à l'esprit.

C'est la possibilité, dans le présent et consciemment, d'évoquer ou de reprendre la forme du passé et smṛti par la construction des images que citta crée en réponse à ce qui est vu.

Archiver les formes nées de l'action des autres citta vṛtti

### YS I.6

#### pramāna – viparyaya – vikalpa – nidrā – smṛtayah

« (Elles sont) la connaissance juste, l'erreur, l'imagination, le sommeil profond (et) la mémoire. »

En archivant dans notre esprit toutes les formes nées de l'action des autres citta-vṛtti's, la mémoire fixe en nous quelque chose qui produit et défie le temps

Sauve-garder les formes de notre vie

### YS I.11

#### anubhūta-visaya-asampramosaḥ smṛtiḥ

#### anubhūta-visaya-asampramosa

anubhūta : éprouvé

anu-√bhū : enfermer, embrasser, percevoir, apprendre

visaya : objet, chose

√vis : entrer, pénétrer

a-sampramosa : non-perte

Vivre une expérience implique toujours un anu-√bhū, un devenir qui l'accompagne ; quelque chose en moi est ce que j'expérimente ; c'est un état d'être.

Ce que j'ai vraiment éprouvé ne peut se perdre (a-sampramosa) et c'est le rôle de la mémoire.

### LA MÉMOIRE S'INSCRIT DANS LE CORPS

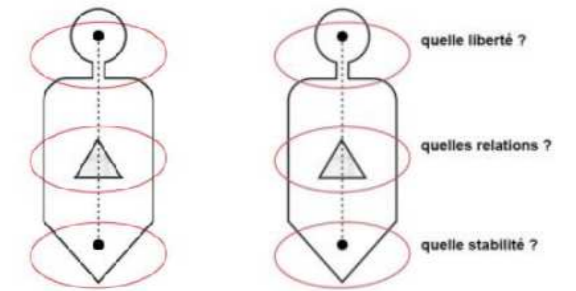
Sous forme de tensions et blocages : cristallisation, perte du ressenti, perturbations fonctionnelles au niveau du corps et du souffle.

### 3 endroits sensibles

- Nuque
- Psoas
- Diaphragme

### 3 carrefours délicats

Qui touchent trois fonctions vitales pour chacun de nous



### LES IMAGES AU SERVICE DE LA PRATIQUE : BHĀVANA

Support mental utilisé dans la pratique de yoga.

bhāvana : action de faire apparaître, création mentale, conception, imagination √bhū : devenir, se produire, exister

°ana : comme suffixe il donne le sens de « instrument pour ».

C'est, dans une pratique, un appel à l'imaginaire, qui en prenant appui sur le réel, évoque un possible.

### 1. Posture debout, lit et champ du fleuve

#### Lit du fleuve : relation investie entre un support et une direction

En posture, sentir le « lit du fleuve » implique à la fois une liberté, hors de toute crispation sur l'un ou sur l'autre dans la relation avec le support et la direction, et aussi un espace libre entre les deux.

#### Champ du fleuve : espace de notre être au monde qui va au-delà d'une relation investie

Prendre du recul pour un espace plus large, qui va au-delà d'un « lit du fleuve » et qui implique tout notre être au monde.

### 2. Une expérience de triangulation

Jeu entre tête et bassin

IN : la tête entraîne le bassin

EX : le bassin entraîne la tête





• Est-il possible de vivre une stabilité en mouvement ? Pour une nouvelle perception de la colonne et de son mouvement.



### 3. prāṇāyāma–lepasséetlepossible ujjāyī

- Quand le frein devient lieu de passage
- La tête aspire le souffle à l'EX et le dirige à l'IN

EX : les formes de mon passé

IN : le possible

### 4. Méditation

Sans image



## LA MÉMOIRE À SA JUSTE PLACE

### QUAND LA MÉMOIRE CÈDE

YS I.20

śraddhā - vīrya - smṛti - samādhi - prajñā - pūrvakah itare sām

#### Puis-je me donner ?

śraddhā : confiance, foi, conviction

Entrant en méditation face à un objet, ayant profondément confiance dans ce qui porte cette relation, puis-je m'ouvrir et être touché (e) à l'intime de moi, à la source de ma vitalité.

#### Puis-je me donner avec le vivant en moi ?

vīrya : énergie, vitalité, courage

Me laisser toucher ébranle mes certitudes, mes peurs, et me donne le courage, l'énergie pour m'engager et avancer : je peux voir le possible, l'inconnu en moi qui bouge et me transforme.

#### Puis-je me laisser imprégner par ce qui dépasse la mémoire ?

smṛti : mémoire

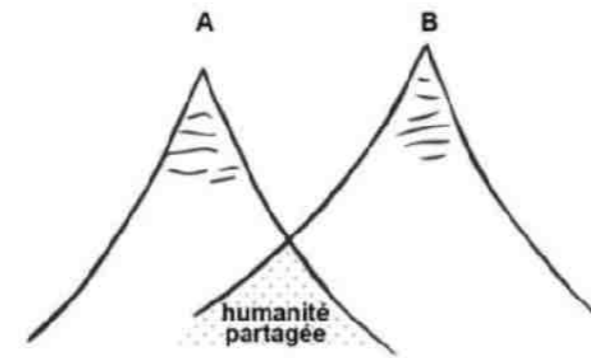
Si j'accepte d'être touché(e) dans l'inconnu, au-delà de la mémoire constante, la mémoire cède ; elle fonctionne avec

une nouvelle lumière et son diktat se fait léger. Purifiée, elle me laisse libre de rester avec ce qui est.

#### Puis-je en moi accueillir totalement ce qui est ?

samādhi - prajñā : compréhension élevée née de samādhi

Sans l'intervention de la mémoire ordinaire, toujours prompte à ramener vers le connu, une relation directe s'établit entre « Ce qui voit » en moi (purusa) et l'objet sur lequel je médite. Je comprends soudain avec une mémoire débarrassée de ce que j'ai cru, ce que j'ai compris ou croyais avoir compris.



### LE POSSIBLE À CHAQUE INSTANT

La mémoire fonctionne autrement, l'esprit est mis à nu et l'objet brille.

YS I.43

smṛti-parisuddhau svarūpa - śūnyā iva artha-mātra-nirbhāsā nir-vitarkā

La coïncidence) sans délibération (surgit quand le mental), la mémoire (étant) purifiée, semble dépourvu (de) sa propre forme (et que) l'objet lui-même apparaît dans sa splendeur."

smṛti-parisuddhau : mémoire purifiée

La mémoire ne disparaît jamais, mais elle sort d'un automatisme qui s'active avec les mots, les sons, les odeurs etc.

svārūpa - śūnyā : dépourvu de sa propre forme

Quand la mémoire ne se mêle plus de l'acte de percevoir, quand elle n'entrave plus la relation entre « Ce qui voit » (purusa) et l'objet, « l'instrument pour percevoir » (citta) se fait pont ; il est un espace ouvert, comme s'il était vidé de sa propre forme.

artha-mātra-nirbhāsā : l'objet, en tant que tel, brille

Sans activité cognitive, la perception de l'objet n'est plus parasitée par les distorsions du mental, et l'objet prend forme autrement, à sa vraie mesure (artha-mātra), au-delà de sa seule apparence et des traductions opérées par l'esprit, dans toute sa splendeur (nirbhāsā)

La méditation ne « dégage » pas la mémoire de force dans une vaine tentative de l'oublier, mais crée l'espace dans

### TÉMOIGNAGE : DEUX JOURS AVEC COLETTE HERSNACK SUR LA MÉMOIRE

Nous nous sommes retrouvés à une trentaine d'adhérents profs et élèves sur le domaine du Mas de L'Euzière près de Durfort pour partager une expérience : vivre avec sa mémoire. Colette Hersnack qui animait le stage nous a emmenés dans les espaces inconnus aux confins du corps et de notre compréhension de la mémoire. Ce furent deux jours d'une grande richesse et j'aimerais témoigner par mon vécu pour illustrer cette expérience.

Au départ il y a eu l'émergence d'une motivation par rapport au sujet de la mémoire, j'étais depuis quelques temps dans une confrontation avec des réminiscences négatives et je ne trouvais pas comment continuer mon chemin sans me heurter sans cesse aux mêmes schémas mortifères. J'avais aussi amorcé un virage et j'aspirais au silence. Lorsque l'annonce par mail est parue ça m'intéressait mais mon amie avec laquelle j'avais participé à la journée des adhérents au printemps devait s'absenter plusieurs mois et je n'envisageais pas de faire cette démarche seule. Et puis il y a eu ce virage et j'ai senti une attraction comme si inconsciemment je sentais que j'avais besoin de cet espace pour trouver une nouvelle direction.

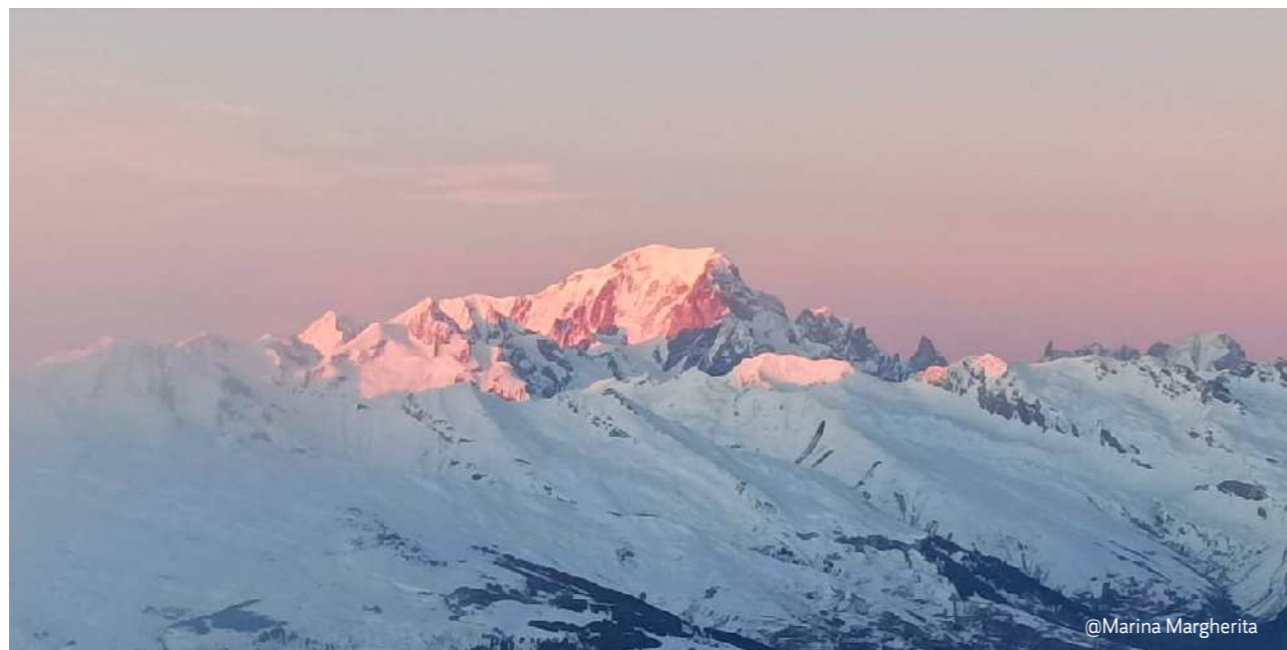
Voilà on y est, dans le laisser faire, faire confiance à la Vie pour nous guider. L'enseignement proposé par Colette est venu clarifier ma pensée mais surtout libérer cet endroit de la mémoire où je m'étais enfermée. Nous avons pratiqué, nous avons partagé une convivialité et un peu de notre « être-là », nous avons reçu un enseignement, celui de Peter Hersnack en trame mais vivifié par Colette dans une transmission personnalisée. Nous avons exploré dans nos corps les différents espaces de nos perceptions et le rôle joué par la mémoire.

Ce fut un temps de prise de conscience intense et de libération du souffle. C'est ce qui m'a permis une ouverture vers l'Autre en moi et vers ceux avec qui je partageais cette expérience. Je peux dire que je me suis rencontrée et j'ai rencontré des personnes en échappant à l'impact polluant de ma mémoire.

Laisser vivre le souffle en faisant silence en moi a permis que s'ouvre une porte et m'a fait comprendre que le yoga était un acte de générosité de la Vie envers soi et envers les autres.

FRÉDÉRIQUE LE BOURGEOIS

# BUDDHI, LE MYSTÈRE DE LA SIMPLICITÉ



«Fatti non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e conoscenza»: « Vous n'avez pas été faits pour vivre comme des brutes, mais pour suivre vertu et connaissance. » \*

Ces mots, que Dante met dans la bouche d'Ulysse, rentrent en résonance avec la strophe 23 du Sâmkhya Kârîkâ : « l'intelligence (Buddhi) c'est la détermination : vertu (dharmah), connaissance (jnânam), détachement, pouvoir constituant sa forme lumineuse (sâttvikam), sa forme obscure (tâmasam) est juste le contraire ».

Le terme buddhi, formé sur une racine verbale budh (s'éveiller, réveiller) désigne l'intelligence en éveil, comme le mot latin intelligentia.

Selon Littré, ce mot, dérivé de intelligere (« discerner, comprendre ») et composé du préfixe inter- (« entre ») et du verbe légère (« recueillir, choisir »), par son étymologie signifie que la compréhension implique un choix.

Spinoza, dans l'Éthique, dit de l'intellect : « Nam pars mentis aeterna est intellectus, per quem solum nos agere dicimur » « La partie éternelle de l'âme est l'entendement, par qui seul nous agissons ». Par ces mots, le philosophe situe l'intelligence à la charnière entre le spirituel et le concret, en la considérant comme la partie éternelle de l'âme, atman en sanskrit, qui désigne l'essence de l'Être, d'où découle la faculté d'agir dans la réalité.

La Buddhi de la métaphore de la Katha Upanishad se rapproche par certains aspects de la vision que Spinoza a de l'entendement.

Dans l'Upanishad, l'être humain est comparé à un char (le corps) tiré par des chevaux (indriya, les organes des sens) tenus par des rênes (manas, le sens commun ou la pensée). Buddhi est le cocher, le Soi (Âtman) est le passager du char.

Comme dans l'Éthique de Spinoza, Buddhi est placée entre le non-perceptible, le Soi et le perceptible, le corps, les organes des sens et la pensée. Le cocher peut servir de clivage ou de liaison. Il a le choix entre séparer le Soi de la pensée et des organes des sens, en lâchant les rênes et en se laissant aveuglement emporter par les chevaux, ou bien les relier en se laissant éclairer dans le chemin par les messages du passager souvent couverts par le bruit de la course.

Le cocher entraîné symbolise la face obscure de Buddhi dont parle le Sâmkhya. Le cocher intelligent sa forme lumineuse, la faculté d'éveil qui permet à l'être humain de découvrir le sens de son existence et de participer à l'ordre universel en accomplissant son dharma.

Dans la mesure où le cocher distingue clairement la fonction de chaque partie de son char, il peut dans la course les unifier et les faire fonctionner ensemble. Pareillement dans l'éveil les différentes facultés de la personne sont unifiées. Toute distance, toute dualité entre entendement et volonté ont

disparu. Le choix de la conduite à suivre, éclairé par la vision discernante s'impose comme une évidence à la personne qui agit dans une totale adhésion à la réalité, en harmonie avec elle-même.

Quand le char, les chevaux et les rênes sont au repos, le cocher n'a plus qu'à se tourner vers le passager, ancien compagnon de route, pour le reconnaître enfin. C'est alors l'accomplissement de l'éveil dont parle l'aphorisme 22 du chapitre 4 du Yoga-Sûtra, qui prélude à la libération, Kaivalya.

L'intelligence éclairée, appelée Vijnânamaya dans la Tattirya Upanishad (Brahmananda Valli, section 4) est ici présentée par une métaphore comme une personne (ou un oiseau) dont la tête symbolise la confiance (shraddha), le tronc le yoga, le flanc droit la vérité et l'ordre universels (rtam), le flanc gauche le respect de la vérité, l'authenticité (satyam). Cet ensemble repose sur un fondement, mahat\*\*, le grand principe de la manifestation issu de l'indifférencié, qui représente ici le germe de nos potentialités, « le bourgeon dont l'avenir est assuré à l'intérieur de la graine ». \*\*\*

Le yoga fait lien entre ce que nous sommes et ce que nous pouvons devenir, entre notre vérité et la vérité universelle. Au niveau profond de la personnalité, l'intelligence de l'éveil consiste à nous laisser porter dans notre devenir par l'élan authentique contenu dans notre graine. Notre réalisation personnelle, en accord avec notre vérité profonde, s'inscrit dans la vérité universelle dont nous faisons partie.

Bien que nécessaires pour définir ces concepts, les explications et les interprétations peuvent conférer à l'éveil un caractère « extraordinaire » qui, en créant des attentes, nous en éloigne. En réalité, nous avons tous expérimenté, par intermittences, des moments d'éveil.

Quand après nous être débattus pendant des jours dans une situation problématique, nous cessons de lutter et qu'une petite ampoule s'allume mystérieusement dans notre tête, comme dans les bandes dessinées...

Quand, à l'heure du déjeuner, bousculé dans une rue parisienne par une foule frénétique qui se hâte de trouver une place dans un restaurant ou de faire la queue dans une boulangerie, la vue d'un arbre en fleur, surgi de nulle part, nous invite au silence et nous fait rentrer en résonance avec lui et avec cette foule même que nous avons perçue auparavant comme menaçante...

Quand un mendiant bossu, les vêtements sales en haillons, en plongeant son regard dans le nôtre, nous communique la chaleur d'un partage...

Quand, dans la solitude d'une promenade en ville, le rire d'une enfant, qui pousse en patinant le fauteuil roulant d'un vieillard, nous fait vibrer et qu'une immense joie nous envahit soudainement...

Quand, dans chacune de ces expériences simples et ordinaires le sentiment d'être séparé s'efface mystérieusement pour laisser la place à la conscience d'appartenir à un tout plus vaste qui nous habite et nous dépasse, c'est le réveil, l'éveil, l'émerveillement.

L'éveil est un miracle qui se prépare. Le yoga nous en donne les moyens en nous ouvrant l'accès à un espace de silence intérieur propice à la vision directe de la réalité. On est avec la joie, la peur, la tristesse, on ne les pense pas, on les voit et on les vit sans en être aveuglé.

« La seule et la plus dure leçon que j'ai dû apprendre c'est qu'il ne m'appartient pas de créer ou même de connaître les grands plans de mon existence. Si je suis en prière pour les bonnes raisons, je laisse cela au Créateur. Quand j'abandonne les résultats, toute sorte de choses bonnes, pures et paisibles viennent à moi. Mon travail consiste à choisir, ou, mieux encore, facile à dire mais difficile à faire, à m'écarter, pour permettre à l'énergie de circuler. »\*\*\*\*

\* Dante : *Divine Comédie Chant 26 de L'Enfer*

\*\* *Lingamâtra dans le Yoga-Sutra, II 19*

\*\*\* *Gaudapada, commentaire Strophe 23 Samkhya karika*

\*\*\*\* *Richard Wagamese : Embers*

MARINA MARGHERITA  
Italienne d'âme, Française d'adoption,  
mère, grand-mère, professeure de Lettres  
et grande voyageuse, je pratique le yoga  
avec passion depuis 1969 et je forme des  
enseignants depuis 1983. Membre du  
Collège des Formateurs depuis 1994, j'ai été  
profondément marquée par l'enseignement  
de T.K.V. Desikachar que j'ai rencontré  
pendant 20 ans en me rendant  
à Chennai régulièrement.

Je considère le yoga comme un immense  
domaine de recherche qui aide la personne  
à découvrir et à devenir ce qu'elle est. Mon  
rôle de formatrice c'est de poser le cadre  
pour que ce travail se fasse  
dans les meilleures conditions  
pour chacune et chacun.



# ÉCOUTE, ÉVEIL ET LIBERTÉ

S'éveiller...

S'éveiller à une liberté intérieure au-delà des carcans de la pensée ? S'éveiller à la dimension de l'infini de l'univers, anantā ? S'éveiller au vivant sans concession ?

Chacun tente de donner sa version de l'éveil. Peut-on, de ce qu'est l'éveil, en développer une conviction lors même que l'on se trouve, la plupart d'entre nous, au balbutiement de l'intime relation avec son Soi intérieur ?

Buddhi, dans la philosophie sāmkhya, sœur du Yoga, l'intelligence intuitive, est la faculté discernante. Elle est le premier composant de l'antahkarana, l'instrument interne avec la faculté de la pensée, manas, et le principe d'individuation, ahamkāra.

Buddhi signifie l'éveil clairvoyant dans le contexte de l'Inde et de la recherche intérieure, qu'elle s'effectue par le truchement de l'hindouisme, du bouddhisme ou toute autre approche religieuse ou spirituelle. A savoir la faculté d'être sans peurs ni espoirs, d'une part, sans attentes ni projections, d'autre part. Être prêt à lâcher les carambolages d'opinions et de représentations réelles ou chimériques qui s'entrecroisent et s'entrechoquent en la pensée. Pour cela, il s'agit d'expérimenter le silence intérieur. Apprendre à rentrer en soi et desserrer l'étau des mille et une idées et images qui pullulent en notre psychisme. Pour établir un contact avec son intériorité, il importe de ce fait de savoir se taire. Surtout mentalement, comme l'explicitait celle que l'on nommait La Mère, à l'ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry, dans ses entretiens datant de 1958\*.

L'humanité est acculée. Elle est arrivée semble-t-il à un point de tension, de

trépidation et de violence généralisée. Elle cherche à laisser émerger une nouvelle conscience, afin de ne pas tomber dans le tiraillement perpétuel, la léthargie ou l'obscurité profonde.

Savoir se taire, non seulement extérieurement, ne pas prononcer de paroles, mais savoir se taire au-dedans, que le mental n'affirme pas son ignorance avec outrecuidance comme il le fait toujours, qu'il n'essaie pas de comprendre avec un instrument qui est incapable de comprendre, qu'il sache son infirmité et qu'il s'ouvre simplement, tranquillement, attendant que le moment soit venu pour lui d'avoir la lumière.

Parce que c'est seulement la lumière, la lumière vraie, qui peut lui donner la compréhension. Ce n'est pas tout ce qu'il aura appris, ni tout ce qu'il a observé, ni toute la soi-disant expérience qu'il a de la vie, c'est quelque chose d'autre qui le dépasse complètement.

Et avant que ce quelque chose d'autre, qui est l'expression de la Grâce, ne se manifeste en lui, si, très tranquillement, très modestement il se tait et n'essaie ni de comprendre ni surtout de juger, les choses iraient beaucoup plus vite.

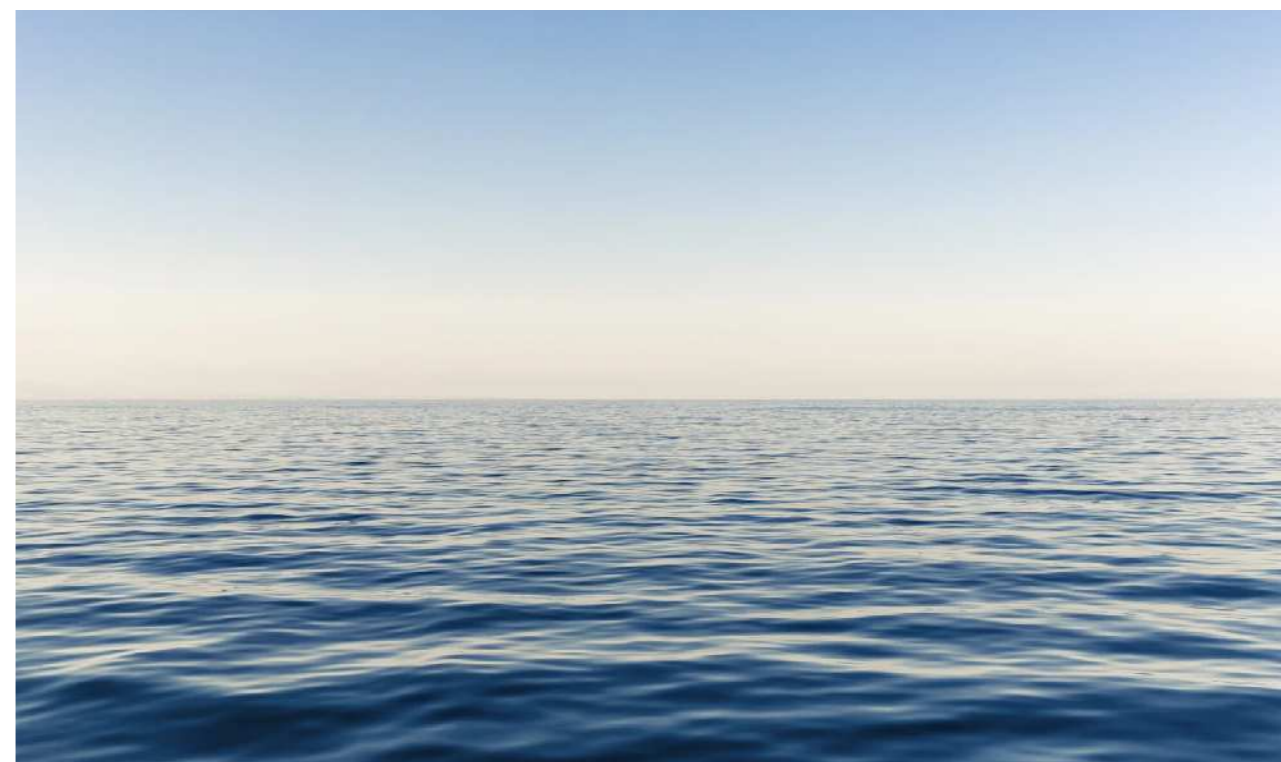
Le Yoga-sūtra nous propose une clé pour nous éveiller. Une aspiration intense, une foi, śraddhā\*\*, en la force de la vie. Les voies de Yoga consistent en cette aspiration continue, certes élémentaire, cependant avant tout se devant d'être sincère. Elle exige de nous discipline et vigilance. Laisser tomber les choix et les préférences personnels demande une consécration totale, une soumission à la vie et une docilité à ce qu'elle propose. Cela n'est sûrement pas recherché par tout un

chacun, mais parfois spontanément, lors de certaines opportunités, le détachement se fraye un chemin et s'invite très naturellement. Il prend place aisément. Avec des variables selon les jours. Diverses étapes préparent à l'éveil. Un peu de détachement saupoudrant l'existence aplanit les difficultés. Pour tout éveil, il s'agit d'abandonner quelque chose. Car les encombrements de l'esprit voilent la réalité. Etirer, assouplir, remuscler pour enfin purifier le corps, importe certes, pour voir plus clair, mais surtout décaper le psychisme dont dépend le corps est essentiel. Se munir de patience et disposer de temps comme avoir une confiance inébranlable assure son évolution.

On ne change pas de sillon facilement. Pourtant la nature accepte de par sa plasticité une transformation de son schéma ou programme fixé par l'ADN et le conditionnement. En relisant Khalil Gibran, on découvre qu'il ne proposait rien de différent : « Vous serez vraiment libres non pas lorsque vos jours seront insouciantes et vos nuits sereines, mais plutôt lorsque vous saurez vous élever, nus et sans entraves, au-dessus des soucis et des chagrins qui encerclent vos vies. »\*\*\*

Alors, écouter bruiser le feuillage, en suivant les souffles ondulants de la brise et les sautes d'humeur des nuages orangés. Se recueillir sans dessein quelques instants, entrer dans le flux immobile de l'éternité... Nous mettre à l'écoute de notre intériorité, sans fuite, absorbant les méandres de notre espace, pouvons-nous en retirer un élargissement de conscience ?

Au cœur de la vue panoramique sur les montagnes, une pointe blanche immaculée, symbole de notre aspiration infinie... Un lieu, une atmosphère... où, un peu



placides, débarqués par attrait de la beauté, captés par l'environnement, en deviendrons-nous pour autant ascétiques comme Siméon le stylite ?

A l'unisson avec l'écoulement de la manifestation, sans anicroche ni dissonance, s'ouvrir comme nymphéa au soleil. En constant déploiement comme en nombreux soubresauts, se laisser glisser en harmonie avec les instants dépouillés de méditation... ayant lâché toute tentative de quoi que ce soit, toute volonté d'acquisition... Changer la succession des transformations dont chacun est témoin est le premier pas...\*\*\*\*

De la béance naît la plénitude, sain retour à la présence pure, la quintessence, qui est vie.

Lorsqu'est présent l'éveil, rien n'est plus comme avant !

\* « Au point de vue du développement individuel et pour ceux qui sont encore au commencement du chemin, savoir se taire devant ce que l'on ne comprend pas est l'une des choses qui aiderait le plus dans le progrès. »

\*\* Cf. yoga-sūtra I-20, śraddhā vīrya smṛti samādhi prajñā pūrvaka itaresām : la foi dévouée, l'impétuosité vigoureuse, la mémoire, la connaissance en l'état de clarté, voilà ce qui précède pour les autres.

\*\*\* Cf. Khalil Gibran, le prophète, par Zeina Abirached, éditions Seghers, Paris, 2023, p.178.

\*\*\*\* Yoga-sūtra III - 15 «kramānyatvam parināmānyatve hetuh» : La cause du changement se trouve être la succession des changements eux-mêmes.

**L'écho de l'infini**

**A souri en mon cœur,**

**Et d'un son défini**

**Résonne de bonheur.**

MALEK DAOUK  
Je suis formateur et enseignant de Yoga, j'habite en Suisse. Transmettre le Yoga, pour moi, consiste à inciter l'éclosion de la présence à chaque instant, de l'adéquation à la situation, dans la conscience renouvelée d'un devenir aussi authentique et accordé que possible.  
Lieux d'activités : Lausanne, St Martial (Gard - Cévennes)  
<https://www.samgati.ch>



# BUDDHI CHOISIT LA VIE



Quelque part, dans la plaine fertile où coule la voluptueuse Ganga et se dresse le mont Meru, axe du monde, se déploie le royaume de Prakriti.

Là, règne sans partage, depuis la nuit des temps, le clan des Guna composé de trois familles royales : les Sattvika, les Rajasika et les Tamasika.

Leur lutte incessante pour le pouvoir donne peu d'espoir à la stabilité, sthiti, tant désirée par leurs sujets, les innombrables Citta.

Sthiti permettrait pourtant à Shanti, cantatrice à la voix divine, de faire entendre ses chants de paix jusqu'aux quatre points cardinaux et bien au-delà...

Mais, il y a longtemps que dans leur souffrance persistante, les citta, ayant quitté leur posture à genoux mains en prière, n'implorent plus le dieu Patanjali de leur transmettre le remède ultime : le yoga sūtra.

D'aussi loin que le plus grand aïeul, Smriti, se souvienne, les relations au sein des trois familles royales alternent entre allégeance et domination : lorsque l'une a le pouvoir, les deux autres s'allient contre elle pour la vaincre.

Tant et si bien que leurs sujets se demandent parfois s'il faut croire à la vieille légende qui raconte un âge d'or, où les trois familles vivaient en parfait équilibre dans les contrées oubliées de Pradhāna.

Tout près de la source Prāna, un village, bien nommé le cœur, hrdaya, s'est établi.

Quelques familles y vivent plus ou moins en harmonie, reliées par la pratique abhyāsa et le dépassement vairāgya.

Cette discipline quotidienne leur permet de résister à la pression exercée par le pouvoir des Guna au pays de Prakriti.

Le village a pour devise « vivre ensemble ».

Ses habitants partagent une singularité : ils sont conscients de leurs limites et, donc, peuvent œuvrer à les repousser, grâce essentiellement aux deux outils : prānāyāma (discipline du souffle) et dhyāna (méditation).

Leur projet est de rendre hrdaya illimité. Ainsi, ils pourraient accueillir d'autres humains quelle que soit leur particularité.

Comme un slogan, leur « way of life » séduit les asmitā curieux et impatientes.

Mais, dès qu'il s'agit d'effort dans la durée en gardant à distance ses passions, nombreux sont ceux qui repartent se dissoudre dans l'adharma, là où la vie paraît si légère.

Mais de quelle légèreté s'agit-il ? Un soulagement immédiat ou la conscience d'être juste là où il faut, quand il le faut ?

L'éducation et la santé des hrdayin sont basées sur un mantra que les anciens anachorètes des forêts murmuraient : « shraddhā, vīrya, smriti samādhiprajñā, pūrvaka itareshām ».

En accompagnant du jappa (récitation silencieuse) leurs pratiques corporelles et respiratoires, ils agissent, attentifs aux perceptions fines produites par leurs sens et déployant leur intuition.

Ainsi, ils interprètent signes et présages accompagnés de pramāna, la connaissance juste.

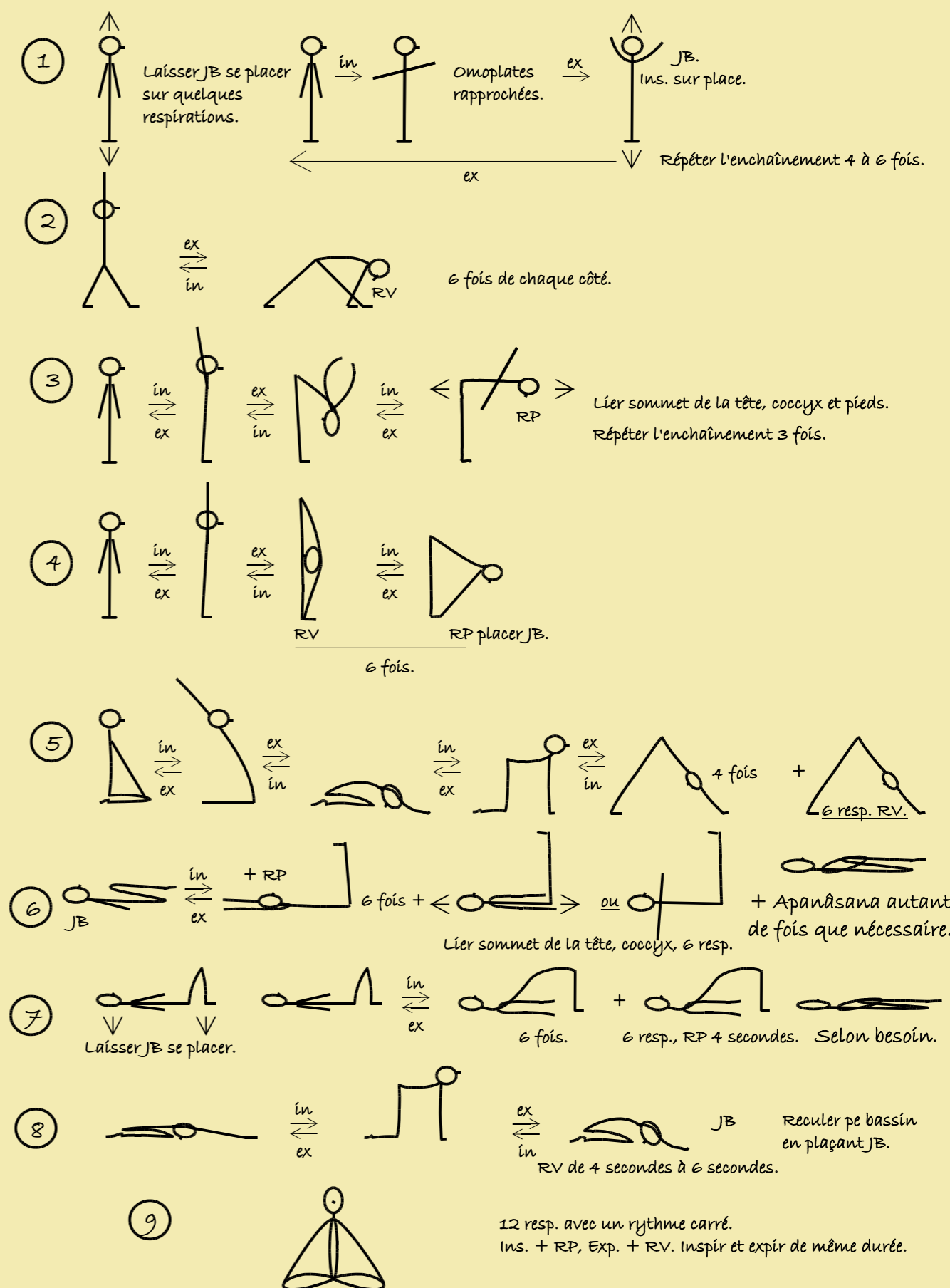
Au village de Prāna, on a célébré le mariage de Mula avec Chandra. C'était un pur moment de yoga et tous s'en réjouirent durant de nombreux mois.

La longue table des festivités, que le village utilise uniquement lors d'événements particuliers, la sushumna, était constellée d'étoiles, les chakra, tournoyant harmonieusement au service des convives.

Ces derniers portaient tous sur leur front la marque des moments heureux, santosha.

## Pratique et Etat Mental.

JB : Jalhandara Banda. RP : Rétention à plein. RV : Rétention à vide.  
Bhavana : prendre conscience de ce qui est en reliant le haut du crâne avec les pieds et le coccyx.



Pratique proposée par Brigitte Arlabosse, professeur IFYM.

Buddhi : au-delà du mental, ce qui nous relie.

1 - "sas de décompression" = un temps sans consigne de posture ni de souffle. Un temps pour se laisser désagripper par les choses qui tourbillonnent autour de nous. Se mettre "en vacance" (devenir vacant), en disponibilité.

2 - Kapalabhati (KB)

Finir avec une grande inspiration puis une longue apnée à plein (elle peut être très longue...). Puis long expir et souffle libre ensuite. Observer la qualité du souffle et du mental. À rapprocher du fait que KB n'est pas un pranayama mais un kriya (nettoyage). Émergence de buddhi.

3 - Samasthiti

Construire la posture. Le souffle d'inspir descend du sommet du crâne vers le bassin. Le souffle d'expir suit le chemin inverse. Les allonger progressivement dans le temps et dans l'espace jusqu'au milieu du ciel et au milieu de la terre. Connexion et dialogue avec ces espaces : cet aspect physique et de ressenti sera à rechercher pendant toute la séance. Lâcher manas et ouvrir l'espace à buddhi.

3 bis - les bras montent à l'inspir avec bras et épaules très souples. Expir sur place avec ouverture des bras et de la cage, lever du menton et ouverture de la gorge, rotation des poignets en arrière. Ouverture, accueil, s'offrir à ce qui vient.

Inspir : extension, connexion par le corps au ciel et par le souffle (descendant) à la terre.

Expir : flexion et connexion par le souffle (ascendant) au ciel (même si la tête se retrouve vers le sol, il s'agit d'une connexion symbolique).

Une respiration complète sur place pour bien ressentir les phases de la détente, du souffle et des connexions.

Retour sur inspiration et descente des mains en namaste sur expir. Une respiration complète d'observation dans la posture.

À faire 2 fois puis encore 2 fois avec suspensions du souffle plein et vide.

4 - Le "héros pesant" avec la connexion par le souffle : inspir terre ; expir ciel = 3 fois en dynamique puis 4 respirations en mode statique, chaque côté.

5 - Le "héros volant" avec connexion par le souffle : inspir terre ; expir ciel = 3 fois en dynamique puis 4 respirations en mode statique de chaque côté.

6 - Dans la posture allongée, les bras sont alternativement tendus vers le haut épaules décollées, puis reposés verticalement lourdement sur le sol, épaules largement enchâssées dans le sol.

• Bhavana 1: la puissance de l'inspir (énergie du plein) descendant vers les épaules propulse les bras vers le haut. Le relâchement de l'expir (énergie du vide) apporte le relâchement des bras verticaux dont la base (les épaules) s'étale et s'enracine dans le sol.

Inspir : rajas et shakti de pranavayu. Expir : sattva de apanavayu apporte la détente.

• Bhavana 2: l'inspir (descendant) vient nourrir la base des bras, emplir et ouvrir la ceinture scapulaire, l'étaler dans le sol. L'expir (remontant) vient alléger les bras et les amène à s'envoler avec légèreté vers le ciel.

Inspir : tamas de pranavayu ancré dans le sol. Sattva et rajas de apanavayu ancré dans le ciel.

Goûter (buddhi) longuement les 2 ambiances.

7 - Dans la posture de l'assise, choisir l'ambiance du 6 qui nous a le plus "parlé" et l'appliquer à la posture assise en allongeant progressivement et confortablement le souffle. Puis introduire les pauses de suspension à plein et à vide si c'est confortable.

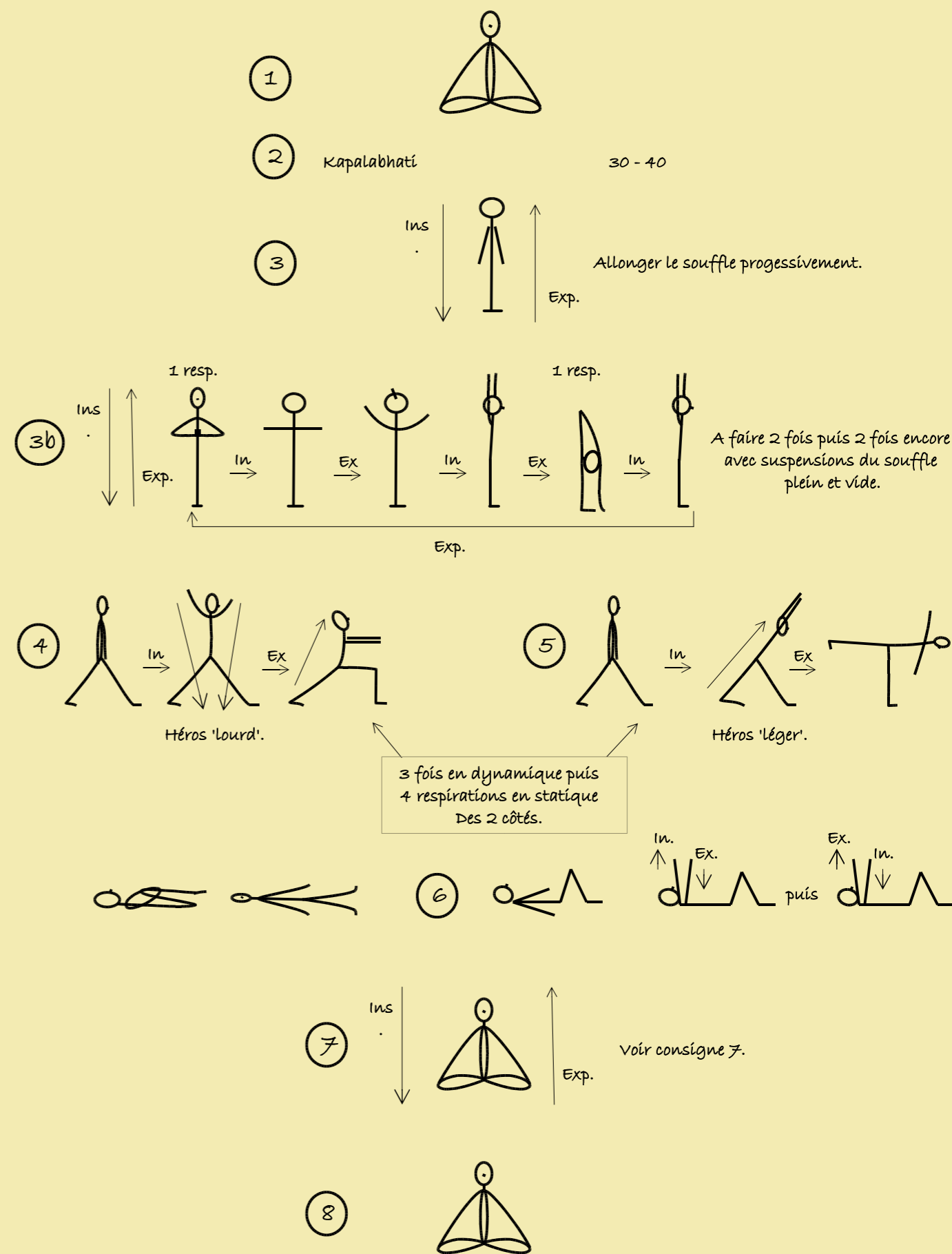
8 - Cesser le contrôle du souffle et choisir comme objet de méditation le lieu du corps où la pratique a le plus résonné. Laisser la lumière de buddhi se répandre dans ce desha (lieu signifiant pour la méditation).

\* Écouter complètement, sans résistance, sans aucune défense, c'est permettre le miracle de l'explosion qui ébranle le connu ; écouter cette explosion, sans motif, sans direction, c'est pénétrer là où la pensée, le temps, ne peuvent se maintenir.\*

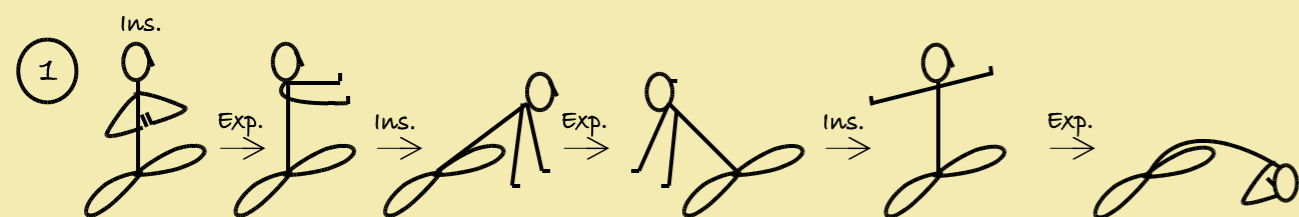
Krishnamurti (Carnets)

Nota Bene : pour l'explication des termes sanskrits et des bhavanas, n'hésitez pas à vous adresser à votre enseignant.

Avant la pratique, reportez-vous aux consignes et bhavana développés dans le texte.

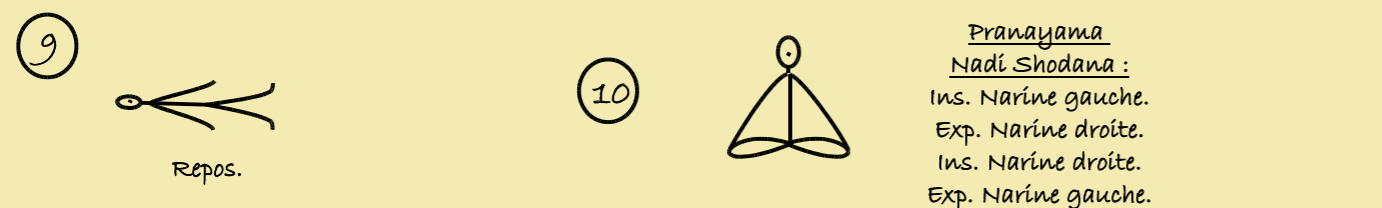
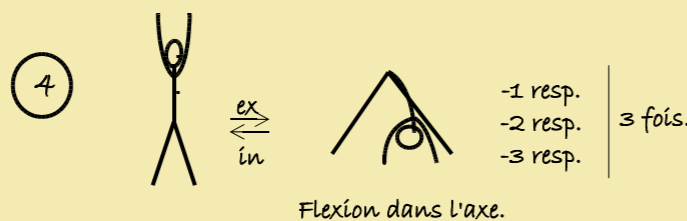
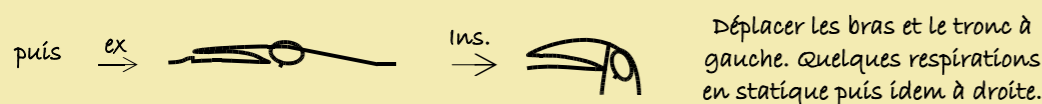


Bhavana : Buddhi, la faculté d'éveil.



Changer croisement des jambes et reprendre 3 fois en dynamique.

Assouplissement de la nuque.



Pratique proposée par Ludmila Bojinskaya  
Professeur IFYM.



De cette union mémorable entre l'Histoire et le Devenir, est née une fille qu'ils ont prénommée **Buddhi**.

Belle comme la lumière du jour, elle traversait parfois de sombres périodes. Dans ces moments-là, elle demeurait obscure et mutique, son regard opaque n'exprimant que langueur et tristesse.

Les gurus disaient alors qu'elle était en proie aux antaraya, les 9 ancêtres, samskâra engendrés dans un passé lointain, lorsque les cousins de la famille, les désolants Klesha cherchaient à prendre d'assaut le village.

Bien qu'ayant perdu la bataille, l'ainé des belligérants, Avidhyâ, la non connaissance, est resté définitivement installé aux portes du village... On ne sait jamais, un jour peut-être, pourrait-il enlever Buddhi ?

En vue de remédier à sa souffrance, et ayant atteint la maturité ekâgra, Buddhi entre en analyse.

En effet, la famille Yoga dont elle est issue connaît le meilleur des thérapeutes : Vivekin, le discernant.

Il accepte la jeune fille en cure et la guérison de Buddhi devient perceptible après quelques mois.

Bien dans sa peau, elle retrouve joie de vivre et légèreté, une belle stabilité physique, une longue expiration, il semble qu'elle ait vaincu les 9 obstacles.

Buddhi semble si radieuse aujourd'hui que les citta se demandent quelle en est la raison.

L'éclat particulier de la jeune fille réside dans la compréhension profonde de son propre dharma.

Buddhi est amoureuse et son bel amant reste pour toujours hors de portée.

Il se nomme Purusha et ce qu'il souffle en traversant le royaume de Prakriti, est indicible.

Même le poète qui s'en approche, ne peut l'atteindre.

Buddhi accepte et lâche prise.

Éduquée dans la confiance shraddhâ et le courage vîrya, elle se laisse guider par la résonance de son amant divin.

L'écho des moments où il s'est révélé dans sa présence infinie.

Chaque jour, elle ira au bord du royaume de Prakriti.

Là est la frontière transparente et infranchissable qui la sépare de l'Autre monde, celui de Purusha.

Là, elle écoutera le chant du fleuve Ânanda, la joie, la félicité, la béatitude.

Là, elle vivra le ravissement lumineux comblée et lumineuse.

Buddhi choisit la Vie.

SANDRA ERMENEUX  
Enseignante et Formatrice  
d'enseignants au sein de l'Institut  
Français de Yoga. Parallèlement au  
yoga, j'ai pratiqué et enseigné le  
Bharata Natyam (danse classique  
de l'Inde du sud) ainsi que la  
musique classique du sud de l'Inde  
et le chant védique. Transmettre  
le yoga, pour moi, c'est créer entre  
un enseignant et un enseigné, un  
sentiment de confiance qui amène  
ce dernier à une juste relation entre  
son corps, son souffle et son esprit.  
C'est donner le goût du traité de  
Patanjali le Yoga Sutra, l'envie et le  
courage d'aller plus loin dans une  
connaissance de soi-même et de ses  
potentialités. [www.emyoga.fr](http://www.emyoga.fr)



# QU'EST-DEVENUE LA PRÉSENCE ?

## UNE ANALYSE SIMPLE ET PROFONDE D'UNE EXPÉRIENCE DE LA PRÉSENCE VÉCUE PAR PHILIPPE MÉTÉREAU.

La conscience était là dès la création de mes premières cellules. Elle se confondait avec l'espace de la création, sombre et diffus. Un rêve cosmique et feutré. Un savoir absolu sans questionnement. Une potentialité presque devenue réalité, mais personne n'était là pour la remarquer.

Le songe, déjà vieux d'une éternité, finit par se faire lancinant, puis étouffant.

La conscience s'est focalisée. Peut-être un peu avant la naissance, peut-être un peu après. Peut-être un peu des deux.

Un cortège d'images archétypales s'est répandu, acheminant tout le panel d'émotions qu'est capable d'éprouver l'âme humaine.

Quelques années plus tard, il y eut une chute, une transformation : mon expérience, qui depuis toujours était la seule chose qui existait, fut reléguée au second plan.

A trop écouter ce que disaient les adultes, la théorie matérialiste avait fini par me séduire, par me convaincre. La réalité prit donc un autre aspect, pas tout à fait nouveau. Elle devint extérieure à moi-même, indépendante, tridimensionnelle, finie et codifiée.

Le glissement s'était fait de façon si progressive que tout paraissait pourtant normal.

De façon intuitive et naturelle, la conscience savait prendre conscience d'elle-même. Ça n'a l'air de rien mais, même à l'échelle de l'univers, c'est immense, fondamental, à la fois conséquence et cause de la création. Désormais un élément nouveau avait émergé : un personnage fictif. Une élucubration. Une représentation mentale. Quelque chose que par

erreur, on serait tenté de nommer « moi ».

Que fait-on une fois qu'on s'est réveillé individu au milieu d'autres individus ? On vit sa vie. On découvre ou redécouvre tout sous un jour nouveau. Celui de la dualité. On découvre la complicité, on se confronte à la méchanceté parfois contagieuse. Une fois la présence pure à mon expérience abandonnée, les visions, éclairs de lucidité et de clairvoyance qui l'accompagnaient sont prises pour des hallucinations, puis assez vite oubliées. La vie continue. On se sent aimé, trahi, attiré ou rejeté, on connaît les fous rires et l'injustice. Un roman, une vie, jusqu'à la mort.

L'éveil, c'est mourir avant l'heure. C'est une tempête qui renverse tout sur son passage. Cela peut être brutal. Certains en sont devenus fous. Leur esprit s'en est trouvé comme une plage désolée après le passage d'un tsunami.

Et pourtant, l'éveil est aussi la simple et tranquille présence à ce qui est, c'est-à-dire mes perceptions. C'est un point d'équilibre entre des forces opposées. Une partie de moi est prête à tous les mensonges et toutes les ruses pour éviter cette forme d'inactivité. C'est dans la nature du mental : être toujours en activité. Pousser d'un côté, s'esquiver, tirer dans l'autre sens, se déguiser.

L'intelligence intrapersonnelle, c'est-à-dire beaucoup d'honnêteté et d'attention tournées vers l'intérieur, est la clef pour qu'un changement de paradigme se produise et permette à la conscience de faire sortir de l'ombre les rouages de ce discours sans fin.

La tranquillité du mental se trouve lorsque l'on abandonne les notions

de bien et de mal. On reconnaît juste que chaque objet du jeu des pensées a son pendant inversé, comme un négatif photographique. Apprendre à se reconnaître dans ces deux plans demande de la sincérité.

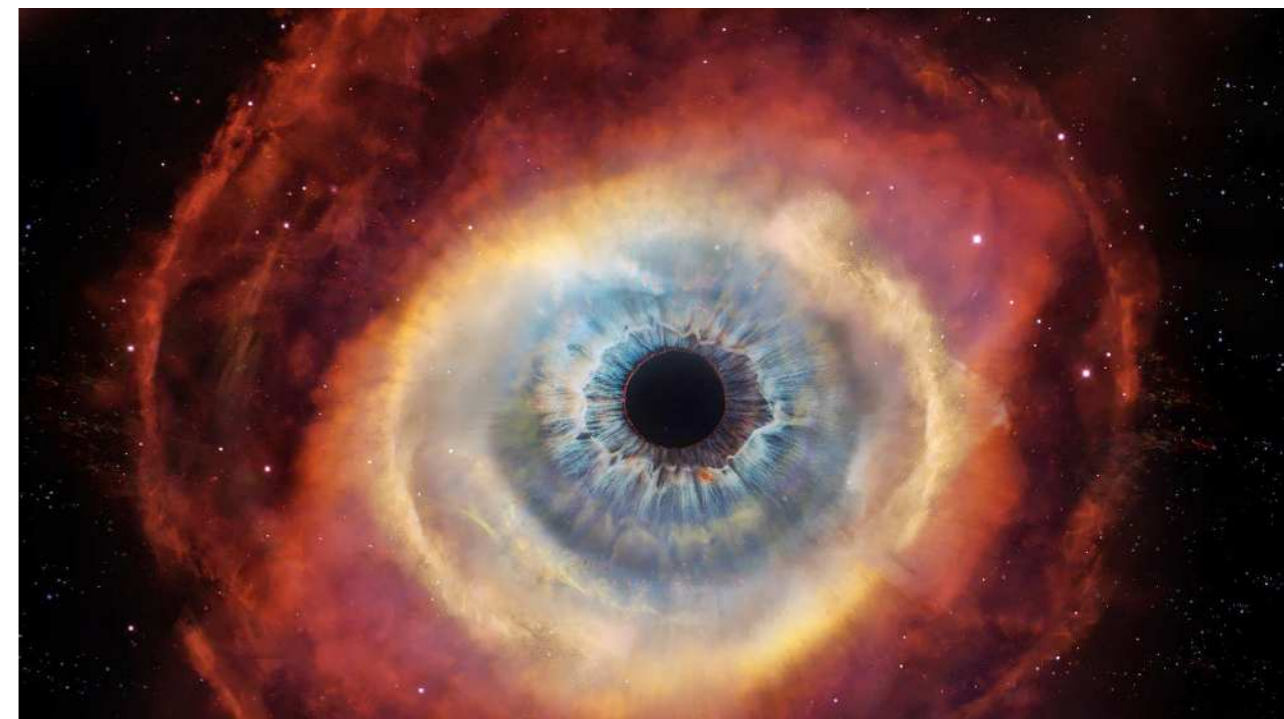
Par exemple, mon mental peut produire des jugements dévalorisants sur moi-même. En regardant de plus près, je peux voir que ces pensées comportent un point d'équilibre car, pour établir ce jugement, moi ne se place pas seulement sur le banc des accusés, mais aussi à la place du juge lui-même.

Ces raccourcis que l'esprit utilise pour se référer à soi-même sont présents dans quasiment toute notre activité mentale, mais ils prennent bien des apparences, et les repérer demande un grand discernement.

Inversement, certaines pensées sont tapissées d'une fierté d'être cet individu particulier. Pour permettre au mental de se neutraliser, de se mettre au point mort, il suffit de les juxtaposer à cette évidence : aucun d'entre nous n'a choisi d'être qui il était.

Toutes ces pensées ne doivent donc pas être éliminées. Simple savoir ne pas s'y accrocher. C'est un geste méditatif. Laisser l'attention au souffle les balayer comme des feuilles mortes. Cela revient à écouter une intuition. Sa voix est aussi douce et discrète que le vent. Elle nous murmure de ne pas sauter dans un train de pensées que l'on a déjà pris mille fois, et qui ne mène nulle part. Il creuse juste le sillon d'une opinion déjà bien trop profondément marquée. Ou bien ramène à l'esprit un conflit dont l'ego refuse de nous laisser panser les blessures.

Se laisser happer par le flot des pensées relève du même type



d'addiction que ce qui nous pousse à consulter notre smartphone. En prenant l'habitude de créer des interruptions, en refusant d'obéir à cette injonction vorace de l'activité mentale, on donne de la place à ces moments de silence ne générant ni frustration ni ennui.

Il est aussi fondamental de ne pas utiliser les stratégies de fuite face aux émotions. Si peur, colère ou tristesse se manifestent, je les regarde. Elles repoussent souvent l'activité mentale au second plan, et me parlent par sensations physiques. Bien voir les résistances lorsque ces sensations sont jugées désagréables. Juste s'en approcher un peu, et apprendre à savourer chacune d'elles. Découvrir que les sensations les plus désagréables sont rigoureusement identiques, ont toutes un homologue agréable. Seul le jugement, les résistances, l'ordre d'enchaînement entre les sensations produit cette impression positive ou négative.

Quel rapport la présence méditative à notre tranquillité et à notre vide intérieur peut-il avoir avec l'illumination ?

Que le doute ou la confusion nous emplissent l'esprit, une faculté de discernement facilement accessible suffit à distinguer ce qui est de la nature de l'observation ou d'un objet de perception. L'observation n'a aucun qualificatif, elle se fait.

La conscience n'est pas un objet. Elle est ce qui permet chacune de nos expériences.

Elle est le centre, le point de départ et l'espace dans lequel n'importe quelle exploration peut avoir lieu. Elle se pratique uniquement au présent, maintenant. Lorsqu'on se maintient dans l'observation de notre souffle, de nos perceptions, sans se laisser captiver par l'activité mentale, sans attente, rien ne se produit, mais une bascule invisible se fait. Une redécouverte permanente se met en place. L'ordinaire redevient

extraordinaire. On peut voir une musique, goûter des émotions. L'espace se fissure et des objets viennent nous toucher directement.

Un vide accompli et une symphonie silencieuse reprennent peu à peu leur place au premier plan de notre expérience.

*PHILIPPE MÉTÉREAU  
Tombé dans la marmite  
du Yoga lorsqu'il  
était petit, Philippe  
s'en est éloigné  
professionnellement en  
devenant caméraman  
et monteur vidéo.  
Pourtant, il écrit  
volontiers quelques  
lignes de temps en  
temps sur le sujet qui le  
passionne avant tout :  
le lien entre l'individu et  
la Conscience.*



# BUDDHI, LIEU DE L'ÉVEIL

UN EXTRAIT D'UNE ÉTUDE RICHE ET APPROFONDIE DE LA NOTION DE BUDDHI VUE À TRAVERS LES ENSEIGNEMENTS FONDAMENTAUX DU YOGA. LE TEXTE INTÉGRAL DE L'ARTICLE EST À RETROUVER SUR LE SITE [HTTPS://IFYM.FR/](https://ifym.fr/), RUBRIQUE « RESSOURCES ».

Le mot sanscrit **buddhi** vient du verbe **BUDH-** « éveiller, réveiller, veiller, percevoir, concevoir, reconnaître, comprendre... ». Il nomme « l'instrument qui nous permet de nous éveiller ». L'éveil, est ce que recherche le bouddhisme ; le nom Bouddha désignant « l'Éveillé ». Ce mot et cette notion, se retrouvent, de différentes façons, dans tous les « courants spirituels » indiens et hindous. Nous nous limiterons ici à l'étude de ce concept et de ce qu'il désigne, principalement dans le **Yogasûtra** et accessoirement dans les **Sâmkhya-kârikâ**. Attendons-nous à quelques surprises !

Précisons déjà pourquoi il paraît opportun d'articuler l'enseignement du Yogasûtra et des Sâmkhya-kârikâ. Les deux enseignements sont deux « points de vue » (**darśana**) proches et souvent associés. Ils ont en commun la même description de l'être humain dans sa constitution, celle des Sâmkhya-kârikâ est plus minutieuse et, à ce titre, très utile. Toutefois, ils diffèrent assez nettement sur leur anthropologie fondamentale : « la partie immatérielle de l'Humain » (**Purusa**) et sa « personnalité matérielle, sa corporéité » (**prakṛti**) ne s'articulent pas exactement de la même façon. Pour les Sâmkhya-kârikâ, Purusa ne peut pas agir sur la corporéité humaine (**prakṛti**), alors que pour le Yogasûtra, Purusa possède une « puissance », **citi śakti**, grâce à laquelle il peut influencer l'humain qui a cheminé vers son intériorité. De ce fait, Purusa n'est pas seulement « Témoin ».

À partir de cette différence initiale, le Yogasûtra et les Sâmkhya-kârikâ vont diverger très nettement sur les moyens pour parvenir à l'Éveil. Les Sâmkhya-kârikâ proposent comme seul moyen approprié la « connaissance de la distinction » (**jñā vijñāna**) entre Purusa et prakṛti, une sorte d'opération spéculative semble-t-il. Le Yogasûtra, plus réaliste, part de la nécessité de tenir compte du rôle majeur des **kleśa** et, en particulier, de « l'ego problématique », **asmitā kleśa**, dans la situation d'aliénation humaine ; seul un ego « purifié », installé dans sa « vraie nature », **asmitā rūpa**, pourra se laisser influencer positivement par citi śakti, la puissance attirante de Purusa.

Pour éviter toute confusion posons encore trois remarques :

1 – Dans les Sâmkhya-kârikâ, le mot buddhi est présent 10 fois ; une seule fois (en SK 3) c'est le mot **mahat**, « le Grand (sous-entendu : **tattva**, principe) », qui est utilisé, pour dire

que buddhi est le premier élément manifesté de prakṛti. Dans le Yogasûtra, le mot buddhi ne figure que deux fois et seulement dans le quatrième chapitre.

2 – Patanjali commence par évoquer le « lieu de l'éveil », de façon approximative, à partir de la thématique de la vision (avec la racine **DRŚ-** « voir, contempler, examiner »), en utilisant le mot **drastar**, « celui qui voit, le spectateur, le témoin ». Il nous engage, de façon très pédagogique dans la quête du « sujet voyant » en nous ; qui est-il ? Lorsque le discernement se fait plus pointu Patanjali utilise le mot **sattva**, « ce qui est lumineux en nous », qui lui permet de faire apparaître la différence entre sattva et Purusa. Nous allons développer ces aspects.

3 – Une autre différence est à souligner : si Yogasûtra et Sâmkhya-kârikâ ont bien la même compréhension de trois **guna** comme trois fils à partir desquelles prakṛti est tissée, ils ne nomment pas ces fils de la même façon. Alors que les Sâmkhya-kârikâ utilisent les trois notions très classiques de : **tamas**, « densité », **rajas**, « mobilité » et **sattva**, « légèreté lumineuse », le Yogasûtra se sert d'un autre vocabulaire : **sthiti**, **kriyā** et **prakāśa** (voir **YS II 18**) pour désigner ces trois notions. Pourquoi ce choix ? Risquons une hypothèse :

– Le mot **sthiti**, dit bien « la densité », mais sans les a priori négatifs associés au mot **tamas** (relire les chapitres 17 et 18 de la Bhagavad Gītā) ; **sthiti** est « la stabilité et la fermeté », c'est une des qualités de la pratique (**abhyāsa**, voir **YS I 13**) et du mental (**manas**, voir **YS I 35**) ; en excès il devient certes lourdeur et inertie, mais seulement en excès.

– Pour Patanjali, le mot **tamas** dit la qualité du sommeil profond (**nidrā**, **YS I 10**), il permet le repos bien nécessaire et n'est problématique que quand il survient au mauvais lieu et au mauvais moment.

– Patanjali n'utilise pas le mot **rajas**, trop systématiquement associé à la passion ou à l'agitation. Il préfère **kriyā** qui indique « l'activité » ; elle peut certes être brouillonne ou agitée, mais avec le **kriyā yoga** elle est surtout la porte d'entrée dans la pratique, c'est « l'action purifiante en vue du yoga » (**YS II 1**) et non le yoga de l'action (qui serait plutôt **karma yoga** comme l'indique la Bhagavad Gītā (chapitre IV).

– Enfin, pour Patanjali, **prakāśa** est la bienfaisante lumière et la légèreté qu'il faut dévoiler (II 52), qui permet la vision (III 21 et III 43). Chez lui, le mot **sattva** devient un synonyme de buddhi.

## QUELQUES CONSIDÉRATIONS SUR NOTRE CORPORÉITÉ

Si buddhi est la fine pointe de notre corps fait des trois guna, il est utile de comprendre quelle est sa place et son rôle dans l'ensemble de notre corporéité (**prakṛti**).

Patanjali explique que le yoga a huit membres (**astāṅga yoga**, voir **YS II 29**) et que cinq de ces membres concernent notre corporéité externe (**bahir angam**) et trois notre corporéité interne (**antar-anga**, voir **YS III 7**).

Selon Patanjali, les cinq membres de notre corporéité externe sont présentés en **YS II 30-51** :

– Notre corps relationnel avec autrui « travaillé » par les **yamas**,

– Notre corps personnel (celui qui nous relie à nous-même) « travaillé » par les **niyama**,

– Notre corps physique (**kāya**) « travaillé » par **āsana**,

– Notre corps énergétique (celui des cinq **vāyu** mais plus pratiquement celui de **prāna** et **apāna**) « travaillé » par **prānāyāma**,

– Notre corps des Onze facultés (**indriya** : cinq facultés de perception, cinq facultés d'action et une faculté qui nous permet d'avoir une représentation mentale des perceptions que nous avons et de l'action que nous exécutons, (**manas indriya**) « travaillé » par **pratyāhāra**.

Patanjali regroupe les trois membres de notre corporéité interne sous le terme de **citta** (les Sâmkhya-kârikâ parle « d'instrument interne ») ; ces trois membres sont : « le corps mental » (**manas-citta**), « le corps psychique » (**asmitā**) et le « corps spirituel » (**sattva-buddhi**). On peut traduire citta par « instrument de conscience » puisque la racine **CIT-** veut dire « être conscient, observer, percevoir » ; citta est l'instrument qui donne la capacité de « prendre conscience » et cette prise de conscience a trois dimensions : mentale, psychique et « spirituelle ».

## RELATIONS ENTRE PURUSA ET NOTRE CORPORÉITÉ

Les Sâmkhya-kârikâ et le Yogasûtra présentent ainsi (mais avec des termes différents ; comparer **YS II 18** et **SK 37**) le rôle de citta : présenter à Purusa des expériences (**bhoga**) et lui permettre de s'en dégager (**apavarga**). Notons que cette relation est dans un seul sens, Purusa voit ce que citta lui présente, mais citta ne peut en aucune façon saisir Purusa, donc il lui est impossible d'en avoir une représentation.

On peut noter que le mot citta est présent dans 20 sūtras, ce qui le rend incontournable dans l'étude du yoga. Notons-en quelques traits : citta est actif grâce à ses cinq fonctions (**citta vṛtti**), la connaissance correcte (**pramāna**), l'erreur (**viparyaya**), l'imagination (**vikalpa**), le sommeil profond (**nidrā**) et la mémoire (**smṛti**) » (**YS I 6**) ; ces fonctions de citta peuvent être « orientées » (**nirodha**, **YS I 2**) ou « dispersées » (**viksepa** ou **vyutthāna**, **YS I 30, III 9**) ; il est possible « d'apaiser citta et de le rendre transparent » (**prasāda**) (**YS I 33, 37**) ; selon **YS II 54**, il peut s'installer dans sa « vraie nature propre » (**citta svarūpa**) et les indriya sont alors invités à lui ressembler (**anukāra**) ; citta peut s'engager dans « le processus de méditation » (**samyama**, **YS III 1 et III 4**) ; trois étapes jalonnent alors sa transformation (**parināma**), l'orientation (**nirodha** **YS III 1, 2, 9**) qui le rend disponible à la concentration (**dhāranā**) et à la méditation (**dhyanā**), la « méditation contemplative » (**samādhi** **YS III, 3, 11**) et la « disponibilité envers l'Unique » (**ekāgratā**, **permise grâce à nirbija samādhi**, **YS III 8, 12**).

Dans le Traité de Patanjali, le sūtra qui paraît le plus significatif pour exprimer la spécificité de Purusa est probablement le **YS IV 18** qui le qualifie de **Prabhu** « maître, roi, seigneur ». Déjà le sūtra II 23 présentait **drastar** comme le « maître-propriétaire » (**svāmi**) dont la « propriété » (**sva**) est « tout ce qui peut être vu » (**drśya**) et plus spécifiquement citta et les cinq citta vṛtti. Il y a une différence de degré entre svāmi, le « Maître » comme propriétaire, et Prabhu, qui renvoie à « l'excellence, la puissance et même la richesse » qu'évoque plutôt le mot « Seigneur ». Les deux mots qualifient la nature de la relation entre Purusa et prakṛti, mais à deux niveaux différents de compréhension. En **YS II 23**, nous questionnons le « connaisseur » (**drastar**) dans sa fonction, celle de maître (**svāmi**) ; en **YS IV 18**, Patanjali nous oriente vers la nature propre de Purusa, il est qualifié de « Seigneur » (**Prabhu**). (...)

MICHEL ALIBERTI  
Enseignant de yoga et chercheur  
dans le domaine de la danse, de  
la psychanalyse et de la théologie.  
Transmettre le Yoga, c'est donner  
aux pratiquants les outils pour  
développer leur sensibilité au corps  
grâce aux postures, au souffle grâce au  
prānāyāma, et à l'être profond grâce à  
la méditation. Le Yoga sūtra est, pour  
moi, le traité d'anthropologie le plus  
approprié pour le permettre.



**Sur le chemin, marcher et partir à la rencontre de soi. Laisser ses rêves dans les arbres. Offrir ses peurs et ses désirs aux collines. Reconnaître et abandonner aux nuages toutes les pensées ; celles qui viennent comme un frein au déploiement naturel de la Vie... les histoires d'éveil, par exemple ! Percer ce qui obstrue la lumière du coeur, du divin...**

**Avec, pour seule espérance,**

**Celle de Se retrouver, Se reconnaître.**



@Gilles Deniau

Ô ami si cela t'intéresse,  
je vais te spoiler ce qu'est l'éveil !  
Si tu cherches l'éveil,  
Il est déjà là !  
Juste devant toi !  
Ferme les yeux,  
Arrête de chercher,  
Ouvre les yeux  
Et regarde !  
Regarde ce qui se présente  
Là  
Juste devant toi !  
Maintenant !  
C'est ça !  
Tu vois ? Cela s'ouvre !...  
Ne cherche pas ailleurs...  
Ne cherche pas autre chose...  
C'est Cela !  
Ne cherche plus...  
L'éveil n'existe pas...

GILLES DENIAU

*« En quête depuis 30 ans, un homme me raconte qu'il a « cru » atteindre l'éveil mille fois, pour le perdre peu après. Il a tout essayé, de la pleine conscience à l'ayahuasca, en passant par les medbed, les tachyons et même le bufo, une sorte de substance psychédélique extraite d'un crapaud mexicain, très à la mode en ce moment pour « tuer » l'ego.*

*Je comprends cette soif. Je l'ai vécu et je la vis. Car cet élan inépuisable est le moteur de toute vie, de toutes choses, même.*

*L'amour est ce qui meut l'univers, au fond des illusions, de l'égoïsme et de l'indifférence.*

*Et cette réalisation m'a plongé dans un haut vertige, doux et amer à la fois. Amer à cause de toute cette souffrance. Et doux, parce que tout est bien. La fin est garantie.*

*Mais surtout, pourquoi aller chercher midi à quatorze heures ? Goûter cette présence insaisissable et évidente est facile. Peut-être trop facile, mais facile.*

*Plus facile que de respirer. Plus facile que de penser. Plus facile que choisir. Plus facile que dire « oui » ou « non ». Tellement facile, que ça n'est pas définissable.*

*C'est instinctif, inné, naturel comme le parfum d'une fleur, inévitable comme le lever du soleil.*

*Je regarde. Et je vois. Facile et simple. Il y a mille façons de passer à côté. Mais le centre est un. Lumineux comme le jour, limpide comme un coucher de soleil. Non un effort, mais la fin de l'effort.*

*Rien à faire ! Bloquer ? Travailler ? Non. Même pas voir, si l'on entend par là une sorte d'examen laborieux. Pas de « process », rien à confirmer ! Point de préparation, d'initiation, d'étude, ni de pratique, ni de ressenti à chercher.*

*Alors quoi ? L'épaisseur d'un instant. L'instant d'un retournement. Je suis. »*

TEXTE DE DAVID DUBOIS CHOISI PAR GILLES DENIAU

*« BUDDHI OU LA FACULTÉ D'ÉVEIL », TEL EST LE THÈME, Ô COMBIEN FONDAMENTAL DU JOUR.*

*« ÉCOUTEZ !... J'AI TOUS LES TALENTS ! IL N'Y A PERSONNE ICI ET IL Y A QUELQU'UN : JE NE VOUDRAIS PAS RÉPANDRE MON TRÉSOR » ... « JE SUIS CACHÉ ET JE NE LE SUIS PAS. »*

Ainsi Arthur Rimbaud s'exprimait-t-il dans « Une saison en enfer – Nuit de l'enfer ». Voici deux propositions de koan dont le sens est à chercher, et si la flamme et la chance sont là, à percer à jour. Il s'agit là de prendre chaque mot au pied de la lettre, non pas intellectuellement mais quasiment viscéralement, avec cet esprit de découverte, cette curiosité ardente, cette passion que nous avons enfant, et cela, personne ne pourra le faire à notre place.

C'est retrouver le goût d'une friandise délicieuse ; la saveur sommeillait en toile de fond dans notre âme, n'aspirant qu'à être dégustée à nouveau. Après cela, vivre sa vie comme il nous est donné de la vivre car elle est : « la farce à mener par tous » (A. Rimbaud – Une saison en Enfer. Mauvais sang).

Si l'on a la chance de se rappeler comment nous nous vivions dans notre petit lit de bébé : il n'y avait « personne » dans ce lit de bébé se prétendant « moi » spectateur ; mais le monde lui apparaissait comme un foisonnement de sensations, d'impressions, évoluant dans un « espace infini », tous ces mots servant à désigner les choses, et d'une certaine façon les figeant, n'existant pas encore, bien sûr, pour lui.

Très vite s'est constituée l'identité (prénom, papa maman, famille, histoire personnelle etc.), identité nécessaire certes pour jouer notre rôle dans la pièce de théâtre de la vie. La différence entre le bébé et « l'éveillé » est que le bébé ne « sait » pas qu'il l'Est. Une fois identifié Il va falloir réapprendre à retrouver cette innocence première, retrouver « qui » nous sommes vraiment.

Procéder par élimination est une des pistes, le Neti Neti des Upanishads : je ne suis pas cette pensée, je ne suis pas cette sensation, je ne suis pas cette émotion etc...

Je ne suis pas ce personnage. Je suis Cela qui, en toile de fond, « Veille et Voit. »

JOCELYNE LORIN

Un soir, il y a un certain temps, j'étais assise en lotus sur mon tapis, pour une petite méditation.

Je me concentrais sur le souffle : inspir – expir – inspir – expir ...

Au bout de quelques minutes, j'ai arrêté et j'ai essayé de ne penser à rien.

Soudain, j'ai senti que je partais dans du bleu. Ce n'était ni le ciel, ni la mer, mais une immensité de lumière bleue d'une intensité douce et très agréable.

J'avais l'impression de ne plus avoir de corps, d'être dispersée dans cette lumière bleue pleine d'amour, comme une goutte se dilue dans l'océan.

Je me sentais appartenir à tout, n'être plus rien et en même temps ressentir une sorte de plénitude et de paix.

Difficile à expliquer avec un vocabulaire bien insuffisant pour transcrire cette expérience.

Je me suis demandée ce qui m'arrivait et là tout s'est interrompu.

Je me suis retrouvée assise sur mon tapis, sereine et prête à repartir pour un nouveau voyage dans cette lumière.

Mais ce n'est plus jamais arrivé, hélas !

J'en ai gardé la notion que je ne suis pas seulement cette enveloppe corporelle, mais que je suis bien autre chose de plus grand, de plus vaste.

Je l'ai vraiment réalisé à cet instant.

Depuis, comme la nature m'a toujours comblée, quand je la contemple, toute la joie que je ressens ne peut être que partagée avec tous, puisque nous sommes une partie du Tout.

Ce que l'un ressent, les autres peuvent en bénéficier.

A nous d'irradier de belles ondes.

Cette expérience m'a offert le plus beau cadeau de la vie.

JAQUELINE BOURGOIN

La Buddhi est ce que nous nourrissons dans notre pratique, cette quête de l'essence de soi-même, cette essence qui serait commune à tous les êtres, à l'univers entier, et qui nous relierait dans la profondeur.

Si je pars de la posture, l'élément le plus matériel de notre pratique, nous avons une intention, de réussir telle posture, par exemple « le chien qui s'étire tête en bas » : si c'est seulement l'image de la posture qui nous guide, bien sûr : point de yoga ; si notre attention est présente au placement juste des différents segments de notre corps, à la fluidité de notre souffle, au bhâvana, peut-être proposé par l'instructeur, nous sommes dans le yoga, unifié corps esprit même si la posture n'est qu'amorcée parce que le corps est limité. Dans cette situation, je sens que je sers ma profondeur, en lien avec la Buddhi.

Il est évident que la pratique du yoga nous aide à nous placer dans une attitude qui sera celle de notre état d'être dans notre vie. Si j'ai un projet à mener à bien, un but à atteindre, le chemin pour y accéder doit avoir la même qualité d'être, la même consistance que je place dans le yoga, afin d'être unifiée, en accord avec ma profondeur.

Evidemment, ce n'est pas toujours le cas, la futilité de mes désirs, ma demande dans l'immédiateté relèguent bien loin le disciple, et quelquefois, ce dernier tente bien de pointer son nez et je n'ai pas envie de l'entendre. Cela me demande un effort d'être disciple, d'être présente, pleinement présente à tous les degrés, et la réponse que j'espère ne vient pas toujours ; peut-être ne puis-je l'entendre dans ce moment parce que l'émotion est là, (le désir, la colère, l'impatience...) qui opacifie ma conscience ?

S'il est vrai que le yoga est dans chaque instant de ma vie, si je fais de ma vie un yoga, alors les réponses à mes questions me révèlent de plus en plus clairement qui parle en moi : l'enfant qui m'habite encore, celle qui formule un rêve, une théorie, le personnage du moment qui souffre, espère ou projette...

D'autres fois, je ne suis que gratitude tant la lumière m'éblouit : simplicité, justesse, amour, amour...le sentiment d'être totalement ouverte, disponible, prête, accueillante de ce message, de ce chemin qui s'éclaire sans aucun doute ! Ces moments ont marqué et marquent ma vie dans la profondeur et m'aident dans mes choix, mon cheminement, ma relation à la vie, ma relation aux autres, mon regard sur ma mort. Je ne sais si ce ressenti exprimé est vraiment un aspect de la Buddhi, peu importe, c'est la compréhension que j'en ai, grâce au yoga dans sa forme globale.

Rester vigilant pour ne pas s'endormir !

ANNIE CABROL



En refermant l'album de Rascal « Les trois petits cochons », me vient l'envie de le mettre en lien avec Buddhi. Le seul mot de l'album est "loup", tout le reste est graphique permettant de reconstituer l'histoire ou de l'inventer ou même d'en inventer à chaque lecture.

Le postulat est que tout le monde connaît cette histoire. Pourquoi un tel succès pour une histoire avec des animaux-personnages qui sont, ou des animaux mal aimés (cochons) ou, qui symbolisent les peurs (loup).

Etape 1 : les petits cochons quittent leur douce et réconfortante maison d'origine. Ils se séparent de leur mère.

Etape 2 : ils récupèrent des matériaux pour construire leur nouvelle maison.

Une maison en paille : construction rapide et qui sent bon.

Une maison en bois : construction un peu plus longue et un peu plus solide,

Une maison en pierre : construction bien plus longue et très solide.

Etape 3 : s'en vient un loup ! Un loup qui n'attaque pas en bondissant sur ces proies mais en soufflant, soufflant, soufflant. (pas anodin pour un chercheur yogique).

Etape 4 : la maison de paille s'effondre, le petit cochon est mangé ; la maison de bois s'effondre, le petit cochon est mangé ; la maison de pierre résiste.

Etape 5 : il y a quand même une faille dans la maison de pierre : la cheminée !

Mais, le petit cochon trouve une tactique, le loup est transformé en bonne et délicieuse soupe, excellente pour la santé. Le petit cochon ingère/intègre le loup.

Ce qui me touche, c'est que buddhi sorte du concept et se dévoile au fur et à mesure des pages comme un reflet du petit cochon que je suis. Parfois emportée par ses émotions, qui se relève un peu plus forte de l'expérience vécue, qui se laisse à nouveau emporter...jusqu'à être encore plus forte, surtout stable et solide vis à vis de moi-même, et faire face, pour tirer la substantifique moëlle de mon loup.

Ce qui me touche c'est que buddhi accompagne ma vie dans toutes ces phases,

Ce qui me touche c'est tout l'amour de transmission et de partage de cette histoire depuis des générations, de cet esprit,

Ce qui me touche c'est que cette transmission n'a pas réellement besoin de conscience individuelle. Elle se fait, ou du moins, elle est présente, c'est tout,

Ce qui me touche c'est la présence et l'amour qui s'installent quand je lis cette histoire ou une autre histoire pour mon enfant.

Ce qui me touche c'est la présence de cet amour au-delà de l'histoire et au-delà de la présence de mon enfant qui a bien grandi...

Ce qui me touche c'est de sentir que cet amour est en fait infini, qu'il s'offre au coeur tout comme il en émane, bien au-delà de ma propre conscience. Et qu'il me fait l'honneur de se révéler parfois quand ma maison le lui permet.

Ce qui me touche c'est qu'alors mon coeur parle « buddhi ».

Je me sens comme un tout petit enfant, grand.

LUCILE JOUVENEL

J'AI CHOISI D'EXTRAIRE DES ARCHIVES DE L'IFYM QUELQUES REGARDS CROISÉS DE NOS FORMATEURS IFY SUR LE THÈME DE « BUDDHI » : DIFFÉRENTES PERCEPTIONS VUES À TRAVERS LE PRISME DES ENSEIGNEMENTS DU YOGA.

LUCILE JOUVENEL

**PETER HERSNACK DANS L'INTERPRÉTATION DU YOGA SUTRA II 54 (REGARD N°40 OCTOBRE 2010) :**

« Buddhi, que l'on peut traduire par « intelligence », est l'aspect intérieur de citta, qui permet de voir avec recul et de faire des associations libres. Buddhi peut voir les choses dans leur contexte et les questionner librement en relation avec ce qui est en nous. Buddhi l'agent de viveka, nous permet de voir les deux côtés à la fois : il voit une chose et il voit une relation possible entre cette chose et ce qui est en nous. (...) Quand buddhi est libre, qu'il échappe à la tutelle des indriya, mon imaginaire est libre et je peux faire des « actions imaginaires ». »

**MICHEL ALIBERT, LORS DES AUTOMNALES (REGARD N°41 AVRIL 2011) :**

« Sans entrer dans des subtilités descriptives, précisons que la faculté suprême de citta, sa vraie nature, est le discernement dont l'instance est « la capacité d'éveil », buddhi. (...) Notre « instrument de conscience », citta, reçoit deux types d'influence. D'une part, il peut chercher à imiter « la figure d'humanité » (Purusha) qui nous fonde et nous insuffle sa vision « du vivre » grâce à buddhi, « l'instance de discernement ». D'autre part, « le moi », l'ego, asmitā, ne cesse de l'attirer vers un engluement dans la médiocrité de ses peurs, de ses envies et de ses rejets. »

**SANDRA ERMENEUX, LORS DES AUTOMNALES (REGARD N°43, AVRIL 2012) :**

« Le YOGA affirme qu'il y a en chacun de nous une entité appelée Buddhi, qui est une part de notre psychisme, très claire, très éveillée, très sage. Buddhi est en action comme une voie de vérité. Si nos choix sont posés en écoutant cette part de nous, ils vont sans doute aller dans le bon sens de notre réalisation. Si nos choix proviennent d'un autre niveau, qui est notre ego problématique, Asmita Klesha, les conséquences de ces choix seront différentes ... Ce qui est intéressant, c'est de voir qui en nous pose ces choix. Cela change les choses de savoir que tout le monde, même le déficient mental, a en soi cette part intelligente qui sait, qui ne se trompe pas. (...)

Comment savoir si c'est bien la sagesse Buddhi qui est à l'œuvre, ou notre ego qui s'arrangerait pour prendre le « masque » de la sagesse ? Un exemple : « je perds quelque chose dans la maison, j'accuse tout le monde de l'avoir pris, car je SUIS SÛRE de l'avoir mis à telle place. Je fonce, je fonce dans ma certitude. Je crois absolument avoir raison, mon mental galope ... » Si je me surprends à ce moment en train de m'auto observer, l'état dans lequel je suis est agité, énervé, impatient, etc ... Alors que lorsque « nous savons que nous savons, que c'est ça et rien d'autre », dicté par BUDDHI, l'auto observation nous montre un état simple, stable, posé. C'est le meilleur moment pour affirmer une vérité, ou pour échanger, communiquer. Nous ressentons une assurance très paisible. En résumé, le chemin de la transformation personnelle serait de pouvoir se connaître profondément, se réaliser, bien utiliser cette magnifique Nature telle qu'elle nous a été donnée, sans vouloir devenir quelqu'un d'autre... Le chemin de Patanjali est très clairement défini : il y a les règles de vie relationnelle, les règles de vie personnelle, un travail sur le corps qui, semble-t-il, est incontournable, une proposition de travail énergétique sur le souffle, les souffles, pour apaiser le mental et qu'il devienne apte à demeurer stable dans une même direction. Là commence le cheminement de concentration : le flot dispersé des pensées se rassemble en un seul flot plus fort. L'état de méditation en lui-même, c'est ce flot plus fort, jusqu'à perte de conscience de ce qui raisonne et perçoit en nous, l'ego qui voit tout à travers la personnalité. L'ego demeure, mais n'intervient plus, comme si seule Buddhi était en lien avec ce qui advient. »

**FRANÇOIS LORIN, EDITORIAL DU REGARD N°45, AVRIL 2013 :**

« Le yoga concilie l'existence et la non-existence du libre arbitre en posant deux points de vue paradoxaux. Pour l'être libéré il n'y a pas, il n'y a jamais eu, il n'y aura jamais une individualité séparée douée de libre arbitre mais seulement un personnage fictif (puisque passager) qui est agi par la vie ; l'être libéré vit comme cela qui est conscient de ce processus, cette conscience sereine et dépassionnée qui est la spectatrice de cette tragi-comédie... Simultanément, pour l'individu aux prises avec la méconnaissance, les klesha, il y a bien « moi » et je peux agir sur moi-même par le biais de la partie la plus subtile de la psyché, l'intelligence, la buddhi (racine budh : s'éveiller). Celle-ci est l'expression la plus transparente et lumineuse de la nature et elle est capable

d'équilibrer les deux autres qualités fondamentales de la nature : le dynamisme ou rajas, qui, débordant, devient agitation (citta vritti) et régulé devient vitalité intense (vīrya) ; l'inertie ou tamas qui, débordant devient stupidité et passivité et, régulé, devient la stabilité de la psyché (sthiti). C'est donc l'intelligence actualisée, laquelle est cette qualité de la nature qui est la plus subtile (sattva) qui conduit à la libération et qui est décrite par Patanjali tantôt comme discernement (viveka), dans le second chapitre ou comme transparence purifiée ou sattva shuddhi, dans le troisième chapitre. Il est donc urgent de donner libre cours à notre intelligence autrement qu'en termes de survie ou de recherche de pouvoir et de réussite. »

*« Dans l'Inexprimable, quel discours peut-il y avoir et quelle voie différencierait adoré, adorant et adoration ? En vérité, pour qui et comment un progrès spirituel se produirait-il, ou encore qui pénétrerait par étapes dans le Soi ? Oh Merveille ! cette illusion, bien que différenciée, n'est autre que la Conscience-sans-second. Ah ! tout est essence très pure éprouvée par soi-même. Ainsi, ne te fais pas de soucis inutiles ». Huit stances sur l'Incomparable, par Abhinavagupta*

**LUDOVIC BOREL, REGARD N°57 MARS 2019, À PROPOS DU SAMKHYA :**

« Mahat est appelé aussi buddhi, l'essence intelligente sur les plans cosmique et individuel (macrocosme et microcosme). De par sa position de premier évolué, les qualités de buddhi sont très sattviques : la vertu (dharma), la sagesse (jñāna), le détachement (vairāgya), la puissance (aiśvarya) (Kārikā 23). La puissance de discernement de buddhi (vivecana ou viveka dans les Yoga-sūtra), est la clé du yoga, pour le Samkhya et aussi pour Patañjali. (...) Il (Manas) rassemble et coordonne les informations qui viennent des sens et pour cela on le nomme mental perceptuel. Il forme avec Ahamkāra et buddhi un ensemble qu'on appelle les organes internes antahkarana (antah : intérieur, karana : organes), base de la vie consciente. Les perceptions captées par manas sont jugées, acceptées ou refusées par l'égo (Ahamkāra) et l'Intelligence (buddhi) éclaire l'expérience et exerce sa volonté. »



@Gilles Deniau

# LE BASSIN - PARTIE 2

## LE BASSIN ... EN PRATIQUE

Avez-vous bien révisé et intégré l'anatomie du bassin depuis la parution du précédent article ?

Voir partie 1 dans Regard N° 66.

**Recommandation pour tous mais surtout pour ceux qui ont besoin de réviser leur anatomie :**

**Prenez le temps de regarder ces vidéos sur le bassin avant d'effectuer les travaux pratiques.**

**Vous comprendrez mieux les consignes et votre pratique sera plus juste.**

**Le bassin :** <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCFE81D5817E2211E>

Alors, pourrez-vous encore dire ou entendre dans vos cours les phrases du début de cet article ?

J'espère bien que non car elles ne veulent rien dire de concret en regard de l'anatomie. On ne peut pas lâcher le bassin, ni le dénouer, ni le libérer, ni travailler sa souplesse ou son ouverture.

On peut relâcher la musculature et améliorer la souplesse des articulations coxo-fémorales

Mais on peut surtout, et c'est primordial, **affiner ses sensations**, pour repérer le bassin dans son corps, pour repérer où se situent les mouvements et permettre aux muscles de travailler en finesse quand il le faut ou avec puissance si besoin.

**Affiner ses sensations** permet par exemple de sentir :

- Qu'une bascule du bassin le mobilise en bloc au niveau des articulations coxo-fémorales et que selon son amplitude, elle va entraîner ou non la colonne lombaire.

- Qu'elle peut se faire à partir d'une contraction abdominale, d'une contraction des fessiers ou des pelvitrochantériens ou d'une rétraction (involontaire) des ischios-jambiers.

- Que toute posture debout avec les bras à la verticale, peut entraîner une augmentation de la courbure lombaire et une bascule du bassin en avant à cause de la raideur du grand dorsal.

- Que toute flexion du tronc à angle droit sur jambes tendues sera freinée par la raideur des ischios-jambiers qui vont se contracter encore plus fort pour retenir le poids du tronc surtout si les bras sont tendus.

On peut aussi **apprendre à mobiliser les articulations des os du bassin** entre eux.

## REPÉRAGE

Position : assis sur n'importe quel siège rigide (tabouret ou banc) au bord avant afin de ne pas avoir d'appui sous les fémurs.

### Repérer ses ischions (les os des fesses)

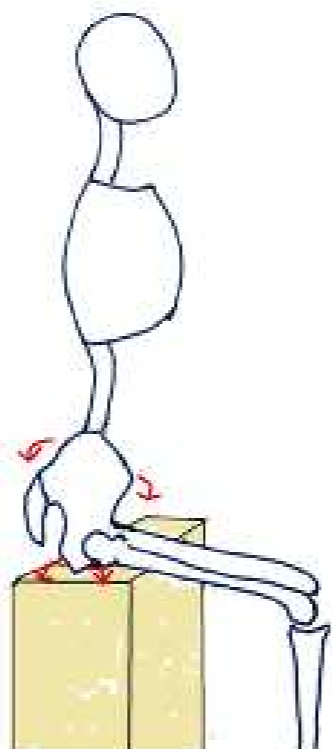
Roulez un peu sur le bassin d'avant en arrière

Ou bien penchez-vous d'avant en arrière avec le tronc comme un bâton. Vous pouvez modifier l'amplitude.

Vous roulez ainsi sur vos ischions.

### Repérer les ailes iliaques :

Mettre les mains sur les hanches, pouces en arrière, l'os que vous sentez du bout de l'index au bout du pouce est l'os iliaque, plus exactement la crête iliaque sur laquelle s'insèrent les abdominaux.



### Repérer les articulations sacro-iliaques :

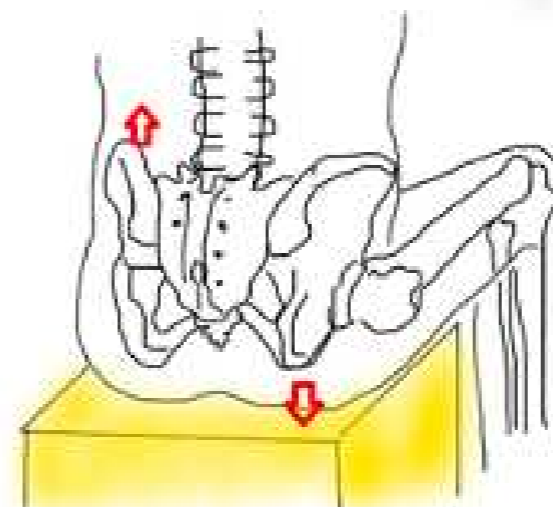
De la position précédente, rapprochez vos pouces vers l'arrière, ils vont rencontrer une «bosse» de chaque côté, l'endroit des fossettes.

C'est l'épine iliaque postéro supérieure, en profondeur se trouvent les articulations sacro-iliaques.

Si vous rapprochez les pouces jusqu'à ce qu'ils se touchent, vous êtes en haut du sacrum.

### Repérer le sacrum et le coccyx :

Le sacrum a à peu près la taille de votre main. Placez une main dans le dos entre les 2 bosses que vous venez de repérer, le majeur en bas au début de « la raie des fesses », il se trouve sur le coccyx et le talon de la main (le poignet) se trouve sur le haut du sacrum.



### Repérer les mouvements des articulations sacro-iliaques :

Prenez appui sur le siège avec vos mains à droite et à gauche du bassin pour stabiliser le tronc (avec un support si les bras ne sont pas assez longs). Gardez les coudes tendus. Vous pouvez aussi vous accouder à une table. Vérifiez que vous êtes assis sur la pointe des ischions et non écroulé en arrière. Marcher sur place avec les ischions en gardant la tête à l'aplomb du coccyx c'est-à-dire sans vous balancer latéralement.

Variante : vous pouvez avancer et reculer ou vous déplacer « en crabe » vers la droite puis la gauche.

Vous mobilisez les articulations sacro-iliaques, vous sollicitez les muscles du plancher pelvien ainsi que les abdominaux. Et vous pouvez aussi sentir les mouvements des ailes iliaques en plaçant les mains sur les crêtes iliaques. Elles montent alternativement vers le bas des côtes.

### Mobiliser et soulager les articulations sacro-iliaques :

Position : Couché au sol jambes pliées. Mettez vos mains sur la crête iliaque et en arrière repérez les bosses des épines iliaques postéro-supérieures.

Puis glissez vos mains sous le bassin, paumes face au sol de façon à avoir les « bosses » sur la base du pouce, les bouts des index se touchent, ils se trouvent en regard du coccyx. Normalement le bassin ne devrait pas être basculé vers l'avant et le coccyx ne doit pas se poser par terre et la taille n'est pas posée non plus. Ajuster la position des mains si besoin pour sentir le bassin au repos sur les mains.



Sans déplacer les genoux ni rouler sur le bassin de droite à gauche, marchez sur vos mains avec le bassin.

Vous mobilisez les articulations sacro-iliaques mais dans un autre plan et surtout sans qu'elles aient à supporter le poids du tronc.

Vous faites ainsi un exercice de coordination entre les abdominaux et les muscles postérieurs du tronc.

Tous ces exercices mobilisent aussi la symphyse pubienne. Les exercices proposés dans l'article sur la hanche (à retrouver dans le numéro 65 de Regard) concernent aussi les muscles du bassin.

*Réviser l'anatomie du bassin à l'aide des vidéos*

*référéncées plus bas ou avec tous les supports qui vous conviennent à condition qu'ils soient fiables.*

### Pour aller plus loin :

Les organes pelviens : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKImKpkigH31cQRFsmh-WMoUrhIkOTWmi>

Et toutes les vidéos du site Anat3DLyon : <https://www.youtube.com/user/Anatomie3DLyon>

HÉLÈNE LAGOUELLE  
Enseignante en gym douce,  
anatomie et physiologie.  
[www.gymdoucehelene.lagouanelle.com](http://www.gymdoucehelene.lagouanelle.com)

« SI VOUS POSSÉDEZ UNE BIBLIOTHÈQUE ET UN JARDIN, VOUS AVEZ TOUT CE QU'IL VOUS FAUT. » CICERON

Que ce soit à l'heure du thé ou à la pause-café, dans un fauteuil, au lit ou pendant les trajets, nous aimons lire. Nous ouvrons cette rubrique à votre demande. Faites-nous découvrir vos trouvailles, vos émerveillements, vos émotions et les questionnements soulevés par vos lectures. NAJIA BEGNY

#### Le coup de cœur de Frédérique Lebourgeois

« DE LÂME - SEPT LETTRES À UNE AMIE » F. CHENG

Après cette réflexion que nous avons eu sur la mémoire dans le stage des Automnales, j'ai relu le livre de François Cheng où il aborde la question de l'âme et il m'a semblé sentir une résonance avec cet espace Autre dont nous avons parlé et qui nous habite à notre insu mais qui est notre moteur de vie dans toute sa créativité.

**Extrait :** « A la fin, il reste l'âme. En chaque être, le corps peut connaître la déchéance et l'esprit la déficience. Demeure cette entité irréductible, palpitant là depuis toujours, qui est marque de notre unicité. A moins d'être entièrement submergée, anéantie par sa propre part de pulsions destructrices, l'âme est reliée au courant de vie en devenir - la Voie -, parce qu'elle relève du Souffle originel qui est le principe de vie même. Aum-âme, âme-Aum. Et surtout, étant la marque de l'unicité de chacun, elle est, par sa meilleure part, le don irremplaçable que chacun peut apporter à ce courant de vie en question, contribuant à ses possibilités de métamorphose et de transfiguration. »



#### Le coup de cœur de Noëlle Puech

« LE BORD DU MONDE EST VERTICAL » DE SIMON PARCOT, ÉDITION « LE MOT ET LE RESTE »

**L'auteur :** Simon Parcot est un homme des chemins de Compostelle, de l'Himalaya, de Stevenson, de montagne.

« Le bord du monde est vertical » lui a été inspiré par ces cheminements. C'est son premier roman.

**L'histoire :** Au départ un prétexte, une cordée de quatre sauveteurs et deux chiens se forme pour porter secours au père Salomon isolé au Reculoir, ultime hameau avant le Bord du monde, ce sommet que personne n'a jamais vu. Gaspard est le chef de cette cordée. Il a décidé de tenter l'ascension malgré la neige qui gagne du terrain, la cordée découvrira ses desseins en cours de route et nous verrons comment chacun poursuivra sa route dont notamment le plus jeune de la cordée, le Gamin. Le livre est en deux parties. La première nous parle du milieu, de la cordée, du départ et de l'arrivée au Reculoir. La deuxième commence quand la cordée découvre le projet de Gaspard. Le récit prend alors une tournure magique avec l'obsession de Gaspard, son désir du Bord du monde et sa quête impossible d'un amour perdu. Les étapes de l'ascension sont décrites précisément et le lecteur se retrouve dans la neige, le pas entravé, la peur au ventre, emporté par le verglas. Nous sentons la corde qui scie la taille de Vik le colosse, quand il retient la cordée. L'auteur raconte les silences, les flottements autour des histoires anciennes après l'alcool. La scène d'amour entre le gamin et Flora est subtile et sensuelle. Les personnages sont attachants même si finalement nous ne les connaissons pas vraiment. Nous sentons cependant que leur destin est comme prédéterminé. Tout le long de la lecture je me suis dit : « mais pourquoi font-ils ça, pourquoi y vont-ils ? » La montagne est mystérieuse, elle est un des personnages du récit. Inventif, ce roman d'altitude mêle légendes de haute montagne et une réflexion sur le désir, la mort dans un réalisme magique. Roman d'initiation, roman d'accomplissement, roman de la solitude, roman du froid, des hauteurs, roman du souvenir. Un livre pour regarder la montagne avec respect et attention, une montagne gardienne des corps et des esprits qui s'y sont égarés. Un livre qui nourrit l'imaginaire, plein de poésie. C'est très beau.

**Extraits :** « Notre histoire commence dans un nuage, bien au-delà de la Terre, bien au-delà des montagnes. En ce nuage logeait un ange qui enroulait et déroulait du coton pour l'éternité en chantant de tristes plaintes qui parlaient d'hommes, de sueur et de sang...

...Lorsque notre cordée entre chez Massa, ce n'est pas uniquement des humains qui font irruption dans la pièce, c'est aussi du vent, de la pierre, de la roche et du gel. Car les hommes de la montagne lorsqu'ils entrent chez Massa, charrient avec eux les éléments du dehors, colportent en leurs corps les grands contours du monde... »



@Najia Begny

#### PETITE NOTE SUR LA MÉMOIRE EN RÉFLEXION DE CE QUE J'AI LU DANS REGARD N°66

Il y a la mémoire aux traces agréables et celle aux traces douloureuses. Autant il paraît normal de rechercher les souvenirs qui ont laissé des traces agréables ou de vouloir retrouver ces sensations qui ont donné du plaisir ; autant il semble étrange que le sujet recherche aussi à retrouver les traces douloureuses en reproduisant inconsciemment des événements qui l'on fait souffrir. C'est un des aspects les moins compréhensibles de la mémoire et la prise de conscience de la répétition amène à se confronter avec cette part obscure de l'humain qui se situe du côté de la jouissance.

Pourquoi répéter ce qui m'a déjà fait souffrir ou ce qui m'a mis en échec ? Comme si je ne pouvais rejouer que ce que je connais ? Dans l'élan du travail de réflexion proposé par Colette Hersnack j'ai entrevu que la démarche dans le yoga proposait d'oser un ailleurs Autre, une ouverture sur l'inconnu que nous propose la vie, un dépassement par un travail sur le laisser passer le souffle, laisser vivre le souffle en moi, qui petit à petit repousserait les barrières installées par la mémoire..

FRÉDÉRIQUE LE BOURGEOIS



@Najia Begny

#### ANNONCE

Pour cause de déménagement, je donne ma collection de la revue Regard du n° 1 jusqu'au numéro d'automne 2022.

Si vous êtes intéressé-e, vous pouvez me contacter au 07 45 06 60 22 ou par mail : Nicole Lemay <nicole.yamel@gmail.com>

Vous pouvez aussi en parler autour de vous . Je vous remercie.

NICOLE LEMAY



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA