

La recherche sur la vision universelle dans la pratique du yoga

Les journées internationales du yoga de 2017 s'orientent comme une recherche sur le yoga et plus particulièrement sur la vision universelle dans la pratique du yoga. Nous sommes guidés par l'idée de réaliser quelque chose d'original, qui fasse progresser la société, le yoga et chaque individu...

Le yoga que nous développons vient des sages de l'Inde ancienne, mais il n'est pas la répétition d'un yoga ancien. Il est la création permanente adapté à la société actuelle, aux besoins des gens, dans un esprit perpétuellement innovant, un yoga qui soit une traduction actuelle de ce que les anciens ont découvert. C'est pour cette raison qu'une recherche est nécessaire.

La recherche débute par une recherche exploratoire pour répondre à plusieurs sujets qui seront abordés de diverses manières pendant les ateliers proposés lors des Journées Internationales du Yoga les 24 et 25 juin au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz.

1. Les interrogations que la recherche va explorer

- 1.1. Pourquoi pratiquons-nous le **yoga** ? Est-ce que les postures, le *prânâmâya*..., sont efficaces. Y a-t-il une thérapie par le yoga ?
- 1.2. Le yoga ayant pour but d'harmoniser l'**énergie** dans le psychophysique, comment allons-nous utiliser cette énergie alors que nous avons des émotions, des tendances, que nous sommes sensibles à l'opinion des autres ?
- 1.3. Comment l'énergie nous aide-t-elle à nous maîtriser nous-mêmes pour pratiquer les **yama et niyama** (cf. CR 7 et 8 mai § 2.2) en utilisant la tradition et les valeurs anciennes ?
- 1.4. Comment utilisons-nous l'énergie pour pratiquer *tapas* et l'analyse de soi (*svâdhyaya*) comme nous l'enseigne Patanjali dans le sutra (YS II-1) sur le **kriya yoga** : « *tapas, svâdhyaya, ishvarapranidhâna*, sont le **kriya yoga** », le yoga de l'action ?
- 1.5. Comment pratiquer **ishvarapranidhâna** ? Comment les **mantras** (par exemple : *Om, Tryambakam, Gâyatrî*...) nous aident-ils à aller vers la connaissance d'*Îsvara* (ou l'Infini) ?
- 1.6. Comment intégrer la **méditation** dans la vie de tous les jours ? Comment la pratiquer pendant l'activité, professionnelle ou autre ? Dans quel état d'être travaillons-nous ? Quelle énergie émotionnelle s'exprime dans le travail ? Quelle énergie psychophysique s'exprime ? Comment l'état d'être se laisse conditionner ?
- 1.7. Comment être capables de **concentration** ? Comme le travail demande de l'énergie psychophysique, sommes-nous capables de lui donner toute l'énergie nécessaire alors qu'il y a des pensées particulières qui s'expriment. La concentration vient de : « *yoga citta vritti nirodha* ». Comment la pratiquer dans la vie de tous les jours ?
- 1.8. Comment développer l'harmonie intérieure, la paix intérieure ? La réponse c'est l'**amour**. L'amour ce n'est pas la relation entre 2 personnes, mais bien autre chose. C'est laisser l'attraction que nous éprouvons vers quelque chose de supérieur, diriger nos forces de façon juste. Pour intensifier la force nous utilisons *ishvarapranidhâna*,

parce que la dévotion c'est l'amour. *Īshvara* signifie : ce qui n'est pas épuisable, ce qui est au-delà des limitations.

- 1.9. Alors s'exprime la ***buddhi***, l'intuition intérieure, l'intelligence, la connaissance. Notre vision du monde va changer car nous allons vers la vision universelle. Une fois cet état atteint, la **félicité** devient "automatique".

2. Les sept thèmes de recherche

A partir de ces réflexions, sept états d'être qui sont les thèmes du travail de recherche ont été retenus, dont chacun fera l'objet d'ateliers spécifiques. Ce sont :

- 1.10. L'être en progrès**
- 1.11. La source d'énergie psychophysique**
- 1.12. La bonté du cœur**
- 1.13. La beauté de la personnalité totale**
- 1.14. La force de vie c'est l'amour (l'amour spontané et inconditionnel)**
- 1.15. La *buddhi* (l'intuition intérieure) c'est la compréhension juste, c'est la connaissance**
- 1.16. La paix, l'harmonie, c'est la félicité**

3. L'organisation de la recherche pendant les journées des 24 et 25 juin

Chacun des 7 thèmes sera travaillé au cours de 3 ateliers de 2 heures répartis sur le samedi 24 et le dimanche 25 juin, sur différents créneaux horaires. Les participants choisissent librement le ou les ateliers auxquels ils souhaitent participer, il n'y a pas d'inscription préalable.








Chacun sera appelé à réfléchir et à tenter de répondre à cette question : « **En quoi être établi dans un des 7 états, nous amène à la vision universelle du yoga ?** »

A la fin de chaque atelier les participants seront appelés à se prononcer sur ce qu'ils auront vécu pendant la séance et il leur sera demandé de remplir un questionnaire qu'ils remettront aux animateurs de l'atelier.

Les réponses aux questionnaires seront collationnées et le résultat de la recherche sur chaque thème fera l'objet d'une présentation de 5 minutes par l'un des intervenants, lors du grand rassemblement du dimanche après-midi.










Programme du samedi 24 juin 2017

 Chapiteau	 Salle Vivekananda	 Salle Sarada Devi	 Yatishvarananda	 Étable	 Hangar	 Chapelle
8h Ouverture des portes - Accueil des participants						
	9h <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : L'être en progrès</i>	9h <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La Source d'énergie psycho-physique</i>				9h Répétition de mantra
			10h <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La bonté du cœur</i>	10h <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La beauté de la personnalité totale</i>	10h <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La force de vie c'est l'amour</i>	
	11h Pause	11h Pause				
	11h30 <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La buddhi (intuition intérieure), c'est la compréhension juste, la connaissance</i>	11h30 <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La paix et l'harmonie, c'est la félicité</i>				
			12h Pause	12h Pause	12h Pause	12h Pause
	13h30 Pause	13h30 Pause				
14h30	Inauguration de la journée internationale du Yoga en présence de Son Excellence le Dr. Mohan Kumar , Ambassadeur de l'Inde en France Musique : Naren & Sarada					
16h	Pause					
	16h30 <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La bonté du cœur</i>	16h30 <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : L'être en progrès</i>	16h30 <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La Source d'énergie psycho-physique</i>			16h30 Répétition de mantra
				17h <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La force de vie c'est l'amour</i>	17h <i>Séance de pratique de yoga autour du thème : La beauté de la personnalité totale</i>	
	18h30 Pause	18h30 Pause	18h30 Pause			
				19h Pause	19h Pause	19h Pause
20h	Célébration de l'Être <i>Dominique Lussan</i>					
21h30 Fermeture des portes						



Programme du dimanche 25 juin 2017

 Chapiteau	 Salle Vivekananda	 Salle Sarada Devi	 Yatishvarananda	 Étable	 Hangar	 Chapelle				
8h Ouverture des portes - Accueil des participants										
	9h	Séance de pratique de yoga autour du thème : La paix et l'harmonie, c'est la félicité	9h	Séance de pratique de yoga autour du thème : La buddhi (intuition intérieure), c'est la compréhension juste, la connaissance		9h	Séance de pratique de yoga autour du thème : La force de vie c'est l'amour	9h	Répétition de mantra	
10h30	Méditation guidée Swami Veetamohananda			9h30	Séance de pratique de yoga autour du thème : La bonté du cœur	9h30	Séance de pratique de yoga autour du thème : La Source d'énergie psycho-physique			
	11h	Pause	11h	Pause		11h	Pause			
11h30	Pause	11h30	Séance de pratique de yoga autour du thème : La beauté de la personnalité totale	11h30	Séance de pratique de yoga autour du thème : La force de vie c'est l'amour	11h30	Pause	11h30	Séance de pratique de yoga autour du thème : L'être en progrès	
				12h	Séance de pratique de yoga autour du thème : La buddhi (intuition intérieure), c'est la compréhension juste, la connaissance	12h	Séance de pratique de yoga autour du thème : La paix et l'harmonie c'est la félicité		12h	Pause
	13h30	Pause	13h30	Pause		13h30	Pause			
				14h	Pause	14h	Pause			
15h	Grand rassemblement autour du thème <i>La vision universelle du yoga</i> en présence de S. Exc. Madame Ruchira KAMGOJ (Ambassadeur de l'Inde à l'UNESCO) et l'ensemble des intervenants ----- Musique : Naren & Sarada									
17h Fin des programmes - Rangement										

19h : diner - uniquement sur inscription pour les personnes qui souhaitent rester pour aider à ranger