

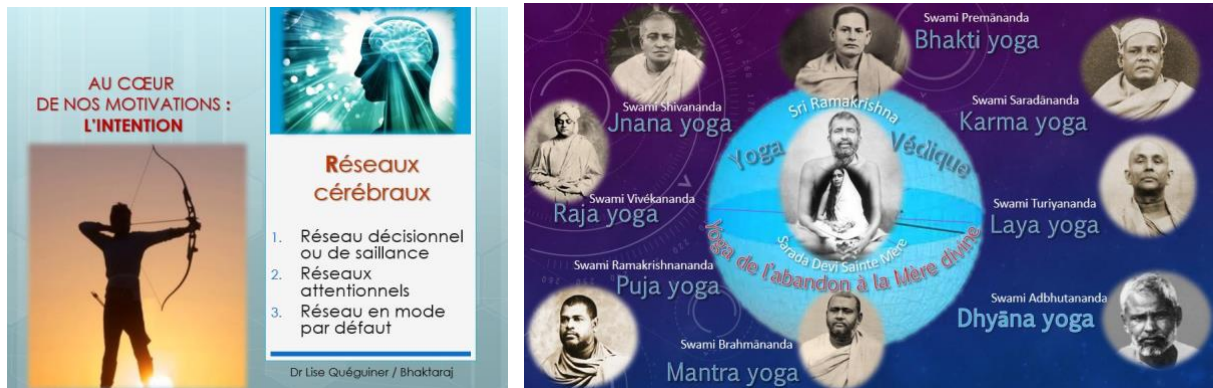
APPROFONDISSEMENT DU YOGA VEDIQUE : témoignage
du 24 au 31 juillet 2022
avec Dr Lise Queguiner
et Serge Lelandais-Bhaktaraj

***Bhagavad Gita II, 69*, traduction du sanscrit par Swami Ritajananda, Gretz, CVR éditions, 2017, p. 40.**

Celui qui est maître se soi est éveillé à Cela (le Suprême) qui, pour les autres êtres, est nuit obscure. Ce qui est le temps de veille pour ces êtres est la nuit pour le sage qui voit seulement le Suprême.

Écrire à partir de ce séminaire constitue une pratique à part entière, qui m'invite à relire mes notes... et à me connecter à *Vijñānamayośa*, la gaine de la nourriture de l'intelligence universelle, pour accéder à des savoirs qui ne peuvent m'être donnés par la réflexion ni par la mémoire, même en m'y efforçant très fort. En revanche, une somme immense de connaissances se trouve disponible à cet autre niveau. Pour reprendre l'analogie cybernétique très parlante de Bhaktaraj : de même que vous avez accès à ce texte sur un blog, de même nous pouvons consulter (et même télécharger gratuitement !) des données qui nous dépassent depuis *Vijñānamayośa*. Les connaissances ainsi mises en partage se reconnaissent à ceci qu'elles sont atemporelles et que, souvent, elles apparaissent de façon simultanée en divers lieux, ou reviennent en divers temps. Un autre indice de cette connexion peut être la sensation de résonance que l'on éprouve et qui révèle que même les pensées émanent de l'endroit du cœur. En voici un exemple : la formulation « Nous sommes directement limité(e)s par ce à quoi nous nous identifions » a été offerte à Bhaktaraj par la Mère divine qui l'a, en retour, partagée avec nous. Peut-être lirez-vous un jour cette même formulation ailleurs, signée d'un autre nom que le sien... et vous la reconnaîtrez depuis le plus intime, le plus profond de vous-mêmes, là où il vous semblera que c'est vous qui prononcez les mots que vous recevez. Dans cette résonance, il devient possible de dépasser le contrôle permis par la compréhension : on peut alors connaître et maîtriser.

S'il fallait résumer cette intense semaine, je dirais qu'elle a consisté à nous mettre dans une disponibilité à calmer suffisamment les pensées du mental pour établir ou retrouver d'autres chemins d'accès à *Vijñānamayośa*. Dès le premier jour, Lise a insisté sur la force de l'Intention, seule à même de guider cette trajectoire pour peu qu'on la formule avec précision. En partant d'une présentation des réseaux neuronaux (de la décision ou de saillance, de l'attention et du mode par défaut) et de la plasticité fondamentale du cerveau, nous avons parcouru toute la circonférence de ce cercle des 8 yogas pour établir de nouvelles connexions entre des aires distantes de notre cerveau. A mesure que nous prenons conscience des automatismes, une spontanéité émerge grâce aux pratiques.



Chaque demi-journée, Swami Atmarupananda nous a honoré(e)s de sa présence et de son enseignement en nous présentant un des premiers disciples de Sri Ramakrishna incarnant plus particulièrement chacun de ces yogas, qui entre bien sûr en relation avec tous les autres et plus spécifiquement avec son opposé dans le rayon du cercle :

1. Le **Karma Yoga** ou Yoga de l'action représenté par Swami Saradānanda, qui montre comment accomplir un service en se détachant de tout intérêt personnel, que ce soit par l'action, par le langage, par la pensée.
2. Le **Bhakti Yoga** ou Yoga de la dévotion représenté par Swami Premānanda, considéré comme un *ishvarakoti* (venu au monde sans incarnation antérieure). C'est le seul des yogas qui présuppose une foi dans l'existence de Dieu, avec des approches et des gradations multiples (celle du labeur, de l'insouciance, de la résolution, de l'abandon, du sentiment amoureux, du service, de l'amitié intime, du total abandon).
3. Le **Jnana Yoga** ou Yoga de la connaissance représenté par Swami Shivananda : il ne s'agit pas d'acquérir des savoirs multiples mais la connaissance directe du Réel ou Vérité Ultime. La question « qui suis-je ? », mène l'enquête sur les sources de son être.
4. Le **Raja Yoga** ou Yoga royal représenté par Swami Vivēkananda. Ce yoga, considéré comme fondamental, ne dénigre ni n'adopte aucune croyance, dogme, mythologie ou rite. Son symbole est celui de la mission Ramakrishna : « Les vagues ondulantes de l'image symbolisent le Karma, le lotus, la Bhakti et le soleil levant, Jnana. Le serpent enveloppant est révélateur du Raja yoga et de la Kundalini Shakti éveillée, tandis que le cygne dans l'image représente Paramatman (le Soi Suprême). Par conséquent, l'idée de l'image est que par l'union du Karma, du Jnana, de la Bhakti et du Raja Yoga, la vision de Paramatman est obtenue ».
5. Le **Puja Yoga** associé à Swami Ramakrishnananda développe les diverses étapes permettant au yogin de visualiser sa divinité d'élection dans le lotus du cœur spirituel jusqu'à l'incarner physiquement. Il en est de même pour l'asana archétypal.
6. Le **Mantra Yoga** ou Yoga de l'énergie phonématique représenté par Swami Brahmānanda, dit aussi Raja Maharaj. Le mantra conduit à réaliser la divinité sans passer par la désignation ou la signification : c'est son énergie vibratoire qui constitue la manifestation sonore du divin. Ce n'est donc pas un signifiant désignant un référent, ni un outil permettant la révélation, mais la révélation elle-même.

7. Le *Dhyâna Yoga* ou Yoga de la méditation représenté par Swami Adbhutananda (Latu), qui peut se pratiquer en mettant l'accent soit sur l'objet de la méditation, soit sur son sujet (pour lequel le Chan, tradition chinoise propose cette question : « qui est-ce qui promène ce cadavre ? » en pensant à son propre corps), ou encore sur le processus de méditation (comme dans la technique dite de « pleine conscience »)
8. Le *Laya Yoga* ou Yoga de la dissolution représenté par Swami Turiyananda, qui invite à s'absorber entièrement en Brahman, jusqu'à réaliser que la dualité avec le monde est une illusion et que tout est UN sous de multiples formes, de la même manière que toutes les statues du Musée Grévin sont faites de la même cire.
9. Pour finir, nous avons entrevu la synthèse du Yoga Védique en évoquant Sri Sarada devi par le Yoga de l'abandon à la Mère divine.
10. Et Sri Ramakrishna avec le Yoga Védique, le Yoga de l'Harmonie de tous les yogas – que je ne me hasarderai pas à résumer d'une phrase !

Stéphanie aura assuré en continu l'interprétation simultanée de l'ensemble de ces enseignements depuis l'anglais. Quelle tâche ardue ! Par-delà l'utilité pragmatique de cette traduction, c'était beau de la voir opérer comme une modalité de connexion supplémentaire, par le passage de la parole qui parle à l'écoute qui se met à parler à son tour. Encore une voie d'accès à *Vijñâna*. Une autre, privilégiée : la présence de Swami Atmarupananda parmi nous a culminé pendant un temps de satsang dont nous avons bénéficié.

Rythmant elles aussi chaque demi-journée, les pratiques ont accompagné ce travail en rendant le corps disponible, ouvert à l'endroit du cœur. Nous avons expérimenté comment chaque asana peut être pratiqué dans une combinaison changeante du rapport entre la pratique, le serviteur et le destinataire. Quand le mental dirige, le corps est l'instrument d'une pratique offerte à son propre bien-être. Quand c'est le souffle qui guide, pratique, pratiquant et destinataire s'unissent dans une même offrande. La posture trouve alors d'elle-même le chemin de l'asana archétypal, à moins que ce ne soit lui-même qui se donne à voir sur le plan de la manifestation réuni avec le niveau du Réel. L'image me vient d'un jeu d'encastrement d'enfant : quand les formes coïncident (le cercle dans le cercle, le triangle dans le triangle...), hop, la forme s'enfonce et disparaît. Quand notre forme est humaine, davantage que cercle ou triangle, la reddition advient par un ancrage dans une cohésion interne assez forte pour rejoindre et générer une cohérence alentour.

Il serait impossible de tout raconter, de décrire les pujas, les repas pris en commun, de relater les histoires racontées le soir, les questions-réponses, de prolonger les éclats de rires, les larmes de dévotion... Chaque personne aura eu une expérience singulière, comme autant de facettes d'un kaléidoscope dont la vision totale vous révélerait sans doute que vous partagez, vous aussi, cette expérience à l'endroit où nous ne sommes plus séparé(e)s. N'était, pour ma part, pas (encore !) fermement établie dans cet état, et même connectée de mon mieux à *Vijñānamayakośa*, je ne prétends pas avoir rendu compte de la richesse de tout ce qui a été partagé – et je revendique toutes les erreurs comme étant celle d'un petit moi toujours en quête de SOI !

Gratitude et joie pour cette généreuse aventure, qui infuse encore et se prolongera : à l'année prochaine !

Souvenir de pratique n°1

S'inspirant d'une phrase entendue au réveil, Bhaktaraj nous propose une série de postures en révélant à voix haute l'interrogation qui leur donne l'impulsion : « Oh Mère, où es-tu ? Je ne te vois pas ». Dans une série de torsions : « Oh Mère, où es-tu ? Je ne te vois pas. Je regarde à gauche, de plus en plus loin, je regarde à droite, de plus en plus loin. Je ne te vois pas ». Et la Mère Divine répond : « Je suis là, tout autour de toi ». Dans une posture en avant : « Où es-tu ? Je ne te vois pas. Je regarde loin devant, mais je ne vois que mon ombre ». Et la Mère Divine répond : « Je suis juste là, derrière toi, dans la lumière qui fait apparaître l'ombre devant toi. Rampe comme un serpent, érige-toi comme la montagne, attends comme un chien, tiens-toi comme un diamant : je suis toujours là ». Je vous recommande d'essayer cette pratique qui peut soutenir n'importe laquelle des séries d'asanas que vous avez coutume de réaliser : se retrouver au beau milieu de la scène de ce théâtre d'ombres intérieures, en quête éperdue d'une Mère que l'on croit introuvable alors qu'elle partout est d'une grande puissance.

Souvenir de pratique n°2

Pranayama que l'on peut réaliser accompagné d'un mouvement des deux mains, en prononçant (que ce soit : à voix haute, en murmurant, mentalement, en visualisant les lettres, en visualisant Shiva dansant), en touchant le pouce et l'index : OM, puis le pouce et le majeur : AĪM, le pouce et l'annulaire : HRIM, le pouce et l'auriculaire : KLIM, le pouce dans la paume de la main : SVAHA. Répéter entre 3 et 5 fois, le long d'un expire.



Myriam, participante au séminaire de l'approfondissement du Yoga Védique
Université de l'Homme Total