

Le Courrier

Juin 2006



problèmes et ensuite essai de les résoudre. Svami Pramanada.

Le mental vit dans un cercle vicieux, Il crée lui-même les

23
mai 2006

L'été arrive, l'été est là !

Avec lui le temps des vacances, le temps pour certains de vivre autre chose, de vivre autrement !

Pour ce numéro du courrier, nous avons choisi ce thème de réflexion, le temps qui passe, le temps qui court, cette succession d'instant à côté desquels nous passons bien souvent, au lieu de les goûter, d'en profiter pleinement, cette succession d'instant qui forment notre vie.

Nous vous souhaitons un bel été, plein de bons moments à vivre et du temps pour en profiter.

Le bureau de l'IFY-RT

Bienheureuse imperfection

En Chine, un porteur d'eau avait deux grandes jarres, accrochées chacune au bout d'une tige qu'il portait en travers des épaules.

Une des deux jarres avait une fissure, alors que l'autre était parfaite et livrait toujours sa pleine quantité d'eau. A la fin du trajet qui le menait du ruisseau au village, la jarre fêlée arrivait toujours à moitié pleine.

Cela dura quotidiennement pendant deux ans, et le porteur d'eau ne ramenait donc qu'une jarre et demie à chaque voyage.

La jarre non fissurée était bien sûr très fière de ses exploits et de sa perfection. Mais la pauvre jarre fêlée était honteuse et malheureuse de ne pouvoir réussir que la moitié de ce à quoi elle avait été destinée.

Après deux ans de ce qui lui semblait être un échec amer, elle s'adressa un jour au porteur d'eau près du ruisseau : « J'ai honte de moi car l'eau fuit par la fissure sur le côté, tout au long du chemin jusqu'à la maison. »

Le porteur d'eau lui dit alors : « As-tu remarqué qu'il y avait des fleurs sur un seul côté du chemin mais pas sur le côté de l'autre jarre ? Et ça, c'est parce que je connaissais ton défaut et j'ai alors planté des graines sur le chemin, de ton côté. Chaque jour, en revenant, tu les arroses.

Depuis deux ans, je peux cueillir ces belles fleurs et décorer la table.

Sans ta présence telle que tu es, il n'y aurait pas cette touche pour embellir la maison. »

Conte écrit par
Philippe Marxer



Notes apéritives et stimulantes comme objet de méditation . . .

Ce que nous pratiquons, quotidiennement... ou une à plusieurs fois par semaine dans les cours de groupes, quelques fois en cours individuels, c'est le kriya-yoga, : le yoga vu comme une ascèse, une discipline faite d'exercices physiques et respiratoires, de calme et de détente qui procure souvent un bien-être immédiat. Mais ce travail personnel a une autre dimension ; il a pour but ultime une meilleure intégration à notre état d'être Humain avec un grand H c'est-à-dire une dimension de compréhension lucide des choses de la vie et de l'Amour, avec un grand A !

Le kriya-yoga est l'un des moyens mis à notre disposition.

Dans la vie actuelle où la violence et la "folie du monde" ne font que croître et embellir le retour à plus de lucidité me semble indispensable !

Voici ce que l'on trouve sur le kriya-yoga dans le chapitre II-1 et II-2 du Yoga-Sutra de Patanjali vu au travers de différentes traductions et de quelques réflexions personnelles :

Traduction ancienne : faite par Philippe Geenens selon les commentaires du Roi Bhoja

(XI siècle) : **II-1** « la discipline, l'enquête de soi et l'orientation vers Dieu forment le yoga de la purification . »

II-2 : Le but est de faire éclore la concentration et aussi d'amenuiser les afflictions.

Traduction T.K.V. Desikachar : **II/1** « La pratique du yoga doit réduire les impuretés, tant physiques que mentales. Elle doit développer notre aptitude à nous examiner nous-mêmes et nous aider à comprendre qu'en dernière analyse, nous ne sommes ni les maîtres de nos actes ni les bénéficiaires de tous les fruits de nos actions »

II/2 : Alors ces pratiques élimineront à coup sûr les obstacles et clarifieront la perception.

Traduction Françoise Mazet : **II/1** « Le yoga de l'action se pratique selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi, et l'abandon au Seigneur

II/2 : ce yoga de l'action a pour but d'atténuer les souffrances et d'atteindre le Samadhi.

Traduction littérale et "personnelle" : **II/1** : « Le yoga de l'action (ou l'action du yoga... dans sa forme pragmatique et philosophique) consiste en l'ascèse, la connaissance de soi et l'abandon confiant en la force de vie. »

II/2 : « plus précisément, l'action du yoga donne le moyen (permet) de réduire, d'atténuer, d'amoinrir- klesha tenu - ce qui obstrue (cette énergie de vie) et a pour objectif de générer un état de conscience'' vierge'' et unifié »

Voilà, pour moi, tout est dit dans ces deux aphorismes et leurs interprétations

Krya-yoga : yoga de l'action et/ou l'action du yoga.

Yoga de l'action : ce sont toutes les étapes, tous les rouages préconisés par l'ashtanga-yoga pour atteindre cet état sublime de Samadhi : état dans lequel l'esprit libéré de toutes contraintes ou contingences matérielles et terrestres s'ouvre à une plénitude lucide et consciente du TOUT ; état supra-ordinaire qui réclame un entraînement parfois austère de réfrènements et de purifications, accompagné d'un travail corporel, de maîtrise du souffle, de discipline de l'attention et de la concentration pour enfin se trouver, en passant par la méditation, dans cet état de Samadhi si souvent promis et tant espéré.

Là est peut-être le leurre : croire que le Samadhi est quelque chose d'un peu magique, mystérieux, en tout cas difficile à comprendre et à atteindre et qu'il est nécessaire d'approcher par une ascèse ardente, soutenue etc.... «peut-être au moment de la mort saurai-je ce que c'est » (ai-je entendu dire à un formateur... et considéré en ce sens cela me paraît tout à fait exact)

Mais je préfère prendre le chemin inverse, plus concret, plus proche : l'action du yoga toute l'ascèse –indispensable – tout le travail sur la conscience du souffle – allongement et interruption - développe l'attention soutenue, permet de se concentrer sur un point précis dans le corps ou dans le mental.

Résultat, l'esprit devient calme et conscient de toutes les élucubrations et les bavardages intérieurs que l'on appelle trop souvent « méditation ».

Alors s'installe un état de connaissance de soi, émergences d'actes passés et émergences surtout des charges affectives ou émotionnelles inscrites en nous et qui ont structuré au fil des ans, nos différents corps et notre relation à la vie. Ce travail de nettoyage pour ne pas réemployer le mot pompeux et dangereux de « purification » ... libère une énergie neuve, aisée et fluide ; permet au sujet de s'établir dans une relation profonde et authentique avec sa propre individualité.

Ainsi, bien situé en lui-même, sa relation aux autres et sa relation au monde devient libre , naturelle, aisée et claire, proche de la réalité car débarrassée des peurs ou des préjugés, voire des illusions, emmagasinés par le passé, et qui génèrent la confusion, faussent toute compréhension, engendrent toute affliction.

L'action du yoga c'est ce travail de lucidité qui progressivement permet de prendre conscience des erreurs du passé et de prévenir la souffrance aujourd'hui et demain « plus jamais ça » !!

C'est, je le pense, ce que nous dit, simplement et en d'autres termes T.K.V. Désikachar

Paule Mourrut EYNE mars2006



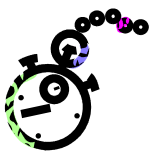
Le Papalagui n'a jamais le temps !
Extraits du discours du chef Touiavii, chef de la tribu
amérindienne Tiavea –Propos recueillis en 1920.

Le Papalagui chérit le métal rond et le papier lourd, il aime à remplir son ventre de beaucoup de liquides provenant de fruits fermentés et de viandes de cochon, de bœuf et d'autres horribles animaux ; mais il aime surtout ce qu'on ne peut pas saisir et qui pourtant existe : le temps. Il en fait grand cas et ne cesse d'en parler sottement. Bien qu'il ne puisse jamais y avoir plus de temps qu'il y en a du lever au coucher du soleil, cela ne suffit jamais au Papalagui.

Le Papalagui n'est jamais satisfait du temps qui lui est imparti et reproche au Grand Esprit de ne pas lui en avoir donné davantage. Il blasphème même Dieu et sa grande sagesse en divisant et subdivisant chaque jour qui se lève selon un plan très précis. Il le découpe comme on découperait une noix de coco molle avec un coutelas. Les différentes parties ont toutes un nom : seconde, minute, heure...../.....

C'est une chose très confuse que je n'ai jamais vraiment comprise parce que cela m'indispose de réfléchir plus longtemps que nécessaire à des choses aussi puérides. Le Papalagui en fait cependant toute une science. Les hommes, les femmes et même les enfants à peine capable de se tenir sur leurs jambes portent dans leur pagne, soit fixée à d'épaisses chaînes de métal, soit nouée à leur poignet à l'aide d'une courroie en cuir, une petite machine plate et ronde où ils peuvent lire le temps, ce qui n'est pas facile du tout. On l'apprend aux enfants en tenant la machine contre leur oreille pour qu'ils y prennent plaisir.

On peut tenir une telle machine facilement sur deux doigts ; son ventre ressemble aux machines qu'il y a dans le ventre des grands navires que vous connaissez tous. Mais il y a aussi de grandes et lourdes machines à temps dans les huttes ou suspendues tout en haut de plus grandes huttes afin qu'elles soient visibles de loin. Lorsqu'un certain temps s'est écoulé, de petits doigts placés sur la partie extérieure de la machine l'indiquent ; en même temps, la machine pousse un cri et un esprit fait retentir en frappant le fer placé à l'intérieur. Oui, il y a un bruit énorme dans une ville européenne quand une certaine partie du temps s'est écoulée. Quand il entend le bruit de la machine à temps, le Papalagui se plaint : « Quel fardeau accablant qu'une heure soit de nouveau écoulée ! » Il prend ce disant très souvent un air triste comme



quelqu'un qui doit endurer de grandes souffrances ; et pourtant une toute nouvelle heure arrive juste après !

N'ayant pu m'expliquer cela, je pense qu'il doit s'agir d'une grave maladie : « le temps me glisse entre les doigts ! », « le temps court aussi vite qu'un cheval ! » « laisse moi encore un peu de temps ! »- telles sont les plaintes de l'homme blanc.

Je disais que cela devait être une sorte de maladie ; en effet, supposons qu'un blanc ait envie de faire quelque chose et que son cœur brûle de désir, par exemple, il a envie de se mettre au soleil ou de faire de la pirogue sur le fleuve ou de rendre visite à sa bien aimée, que fait-il ? Il se gâche la plupart du temps sa propre envie en pensant sans cesse : je n'ai pas le temps d'être joyeux. Le temps a beau être là, même avec la meilleure volonté du monde, il ne le voit pas. Il accuse mille choses de lui prendre son temps, et se renfrognant, maugréant, il se penche sur son travail qu'il n'a aucune envie de faire, qui ne lui procure aucun plaisir et auquel personne ne le contraint à part lui-même. Quand il se rend tout à coup compte qu'il a du temps, que le temps est bien là, soit l'envie lui manque à nouveau, soit il est trop las de son travail et remet au lendemain ce qu'il pourrait bien faire le jour même.../....

Tous les Papalaguis étant obsédés par la peur de perdre leur temps, chacun sait exactement combien de levers de lune et de soleil se sont écoulés depuis qu'il a vu la grande lumière pour la première fois. Cet évènement est considéré comme si important qu'on le fête à intervalles de temps fixes et réguliers avec des fleurs et des grands festins. Combien de fois ai-je senti qu'on pensait avoir honte à ma place quand on me posait cette question qui me faisait rire : « tu dois pourtant savoir quel âge tu as ! » Je me taisais et me disais : il vaut mieux que je ne sache pas. Avoir un âge, ça veut dire avoir vécu un nombre précis de lunes. Cette façon de s'enquérir du nombre de lunes présente un grand danger car c'est ainsi qu'on est parvenu à déterminer combien de lunes en général dure la vie des hommes. Et voilà que chacun y est très attentif et qu'il dit, lorsque de nombreuses lunes ont passé : « voilà, je vais bientôt mourir ! » Alors plus rien ne lui procure de joie et il meurt effectivement peu après.



Il y a en Europe peu d'hommes qui disposent vraiment de temps. Peut-être même qu'il n'y en a pas du tout. C'est pourquoi ils passent leur vie à courir à la vitesse d'une pierre qu'on lance. Quand ils marchent, la plupart d'entre eux regardent le sol et balancent beaucoup leur bras pour aller le plus vite possible. Quand on les arrête, ils s'écrient indignés : « qu'est ce qui te prend de me déranger ? Je n'ai pas le temps, veille à bien employer le tien ! » Tout se passe comme si celui qui marche vite avait plus de valeur et de bravoure que celui qui va lentement.../....

Je n'ai rencontré qu'une seule fois un homme qui ne se plaignait pas de perdre son temps et en avait beaucoup ; mais il était pauvre, sale et méprisé. Les gens faisaient un détour pour l'éviter et personne ne le respectait. Je ne compris pas ce comportement, car il marchait lentement et avait un regard tranquille, souriant, bienveillant. Lorsque je lui demandais la raison, son visage se crispa et il dit d'une voix triste : « je n'ai jamais su employer mon temps de façon utile ; voilà pourquoi je suis un pauvre diable qu'on méprise ! » Cet homme avait du temps, pourtant lui non plus n'était pas heureux.../....



A mon avis, c'est précisément parce que le Papalagui essaie de retenir le temps entre ses mains qu'il lui glisse entre les doigts comme un serpent quand on a la main mouillée. Le Papalagui ne le laisse jamais venir simplement à lui. Il lui court toujours après les bras tendus, il ne lui accorde pas le repos voulu pour aller se mettre au soleil. Il faut toujours que le temps soit tout près de lui, qu'il lui chante ou lui dise quelque chose. Mais le temps est calme, paisible, il aime la tranquillité. Il aime qu'on détende son corps et qu'on prenne du repos sur sa natte. Le Papalagui ne s'est pas rendu compte de ce qu'est le temps, il ne le comprend pas. C'est la raison pour laquelle il le maltraite par ses rudes mœurs.

Oh mes chers frères ! Nous ne nous sommes jamais plaints du temps, nous l'avons aimé et pris comme il venait, nous ne lui avons jamais couru après, nous n'avons jamais tenté ni d'en faire un assemblage, ni de le découper en morceaux. Jamais il ne nous a désespérés ou accablés. Que celui d'entre nous qui n'a pas de temps s'avance ! Chacun de nous en a en quantité et nous n'avons pas à nous en plaindre. Nous n'avons pas besoin de plus de temps que nous n'en avons et nous en avons assez. Nous savons que nous atteindrons toujours assez tôt notre but et que, même si nous ignorons le nombre de nos lunes passées, le grand Esprit nous rappellera quand il voudra. Nous devons guérir le Papalagui de son égarement et de sa folie, nous devons lui redonner le sentiment du temps véritable qu'il a perdu. Nous devons détruire ses petites machines à temps et lui faire dire qu'il y a du lever au coucher du soleil beaucoup plus de temps qu'un homme est capable d'en employer.



Le caviar d'aubergines de Paule



- Faites cuire à la vapeur deux aubergines avec leur peau. Vous pouvez les couper en deux ou trois dans le sens de la longueur pour une cuisson plus rapide.
- Puis mixez les (en laissant la peau) avec 2 gousses d'ail et quelques épices (sel, piment d'Espelette, cumin en poudre...). Rajoutez de l'huile d'olive (environ 2 cuillères à soupe).
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, puis mettez au réfrigérateur pour quelques heures.

On peut consommer ce met accompagné de tranches de pain grillées (genre pain de campagne ou pain irlandais... dont vous découvrirez la recette dans notre édition de la rentrée)



Les poivrons marinés de Christine

- Mettre au four pendant une heure à 150° trois poivrons rouges équeutés épépinés.
- Dès la fin de cuisson les enfermer dans un sac plastic
- Lorsqu'ils ont refroidi, les éplucher (très facilement avec les doigts)
- Les couper en lanières puis les disposer dans une boîte hermétique, les assaisonner avec sel poivre et une gousse d'ail écrasée, puis ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Mettre au réfrigérateur environ 24 heures.

On peut les consommer en hors d'œuvre ou en accompagnement de salade verte.

La soupe de fraises de Marie-Line



- Nettoyer 500 g de fraises (Garriguettes, Marat des bois, ...)
- Saupoudrer de quelques pincées de sucre et de 7 g de gingembre frais râpé
- Arroser d'un jus de citron vert
- Laisser mariner 2 heures au frais

On peut les accompagner de tuiles aux amandes ou de madeleines « maison » (recette dans un prochain n°)

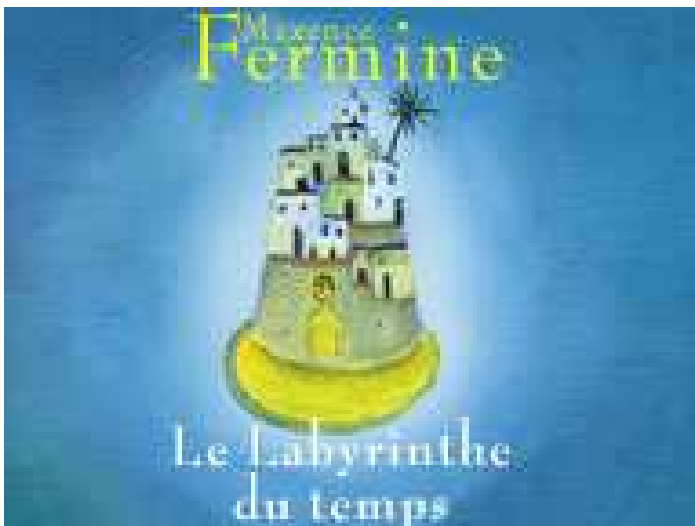
La rubrique littéraire

DE L'AUTRE CÔTÉ DU DÉSEPOIR

Introduction à la pensée de Svâmi Prajnâpad
ANDRÉ COMTE-SPONVILLE
Editions Accarias – L'ORIGINEL
(quatrième de couverture)

Svâmi Prajnâpad (1891-1974) est un maître spirituel, l'un des plus grands que je connaisse, en même temps qu'un thérapeute : il a inventé, entre psychanalyse et Vedânta, une voie originale vers la sagesse ou la liberté. Sagesse de l'action, sagesse de la lucidité : sagesse libérée et libératrice. C'est à ce titre qu'il nous importe. « La spiritualité, disait-il, n'est qu'un autre nom pour l'indépendance. » Et rien ne libère, que la vérité. Il ne s'agit pas d'inventer une nouvelle religion. Il s'agit de trouver – entre Orient et Occident, entre tradition et modernité – un chemin vers l'essentiel, où nous sommes déjà. C'est sur ce chemin que Prajnâpad nous guide, nous accompagne, nous éclaire. Un philosophe ? Point, mais beaucoup mieux : un sage. La denrée est plus rare et – y compris pour les philosophes – plus utile

A. C.-S.



Labyrinthe : une île qui ne figure sur aucune carte, une terre ceinturée de courants meurtriers, et dont personne ne peut s'échapper. Le hasard d'un naufrage fait échouer sur les côtes un saint homme, archimandrite russe orthodoxe, possesseur d'un mystérieux coffret contenant une clé. Une légende raconte qu'il en existe deux autres et qu'une fois réunis ils donnent accès au trésor de vérité capable de guider l'humanité : un papyrus qui révèle que seule la conscience du présent peut guider l'humain vers lui-même, passé et futur l'entraînant dans une errance sans fin :

« La vie est un labyrinthe inextricable, et chaque être, perdu dans sa solitude, erre en silence pour chercher une quelconque issue au tragique destin de son existence. Seuls les fils

d'Ariane que sont les liens d'amitié et d'amour, qu'il tisse avec les autres êtres dans ce même labyrinthe, lui donnent le courage de continuer à chercher à avancer chaque jour [...]

Ceux qui vivent avec la nostalgie du passé ou dans l'espoir d'un futur meilleur seront condamnés à errer indéfiniment dans les couloirs du temps. Ceux-là, voués au malheur, seront attirés irrémédiablement par le magnétisme de la clepsydre et pris dans les tourbillons de l'incertitude et de l'isolement.

Car à trop penser au passé ou au futur, on en oublie de vivre au présent, on vit comme si on n'allait jamais mourir et on meurt sans jamais avoir vécu.

La seule façon d'échapper au sortilège est de vivre l'instant présent [...]

Quiconque accède à ce savoir, qu'il vienne du passé, du présent ou de l'avenir, sortira à jamais du labyrinthe du temps. »

Un très beau conte philosophique...et yogique...

Compte rendu de la réunion du dimanche 14 mai 2006.

Pour ce dernier « dimanche matin » de l'année, nous avons choisi de nous dorser sur la pelouse de Christiane qui n'a pas pu être là. Restaient les fidèles participantes à cette réunion : Thérèse, Mireille, Janine, Françoise et moi...

Nous avons démarré très fort par cette question philosophique : « Vaut-il mieux être intelligent ou imbécile pour être heureux ? » Bien entendu, nous n'avons pas trouvé la réponse ! Mais d'autres questions ont suivi : qu'est-ce qu'être heureux ? Le but du yoga est de se libérer des origines de la souffrance, les kleshas, et de devenir heureux (?). Selon Krishna Murti, on regarde les raisons de la souffrance comme un manque alors qu'en fait elles font partie de nous, notamment de notre incapacité à vivre l'instant présent.

Que ce soit dans la douleur ou dans la joie, il faudrait prendre le temps de vivre ce moment, le respecter. De nos jours, on n'a plus de place pour les anciens, ni pour la mort, ni pour partager le deuil, ni pour les rituels d'accompagnement. Il existe des personnes qui croient que l'esprit ne quitte pas le corps immédiatement après la mort, et qu'il est bien de rester en présence pour accompagner à la fois celui qui part, et ceux qui restent dans la douleur de la séparation.

Pour les instants de bonheur aussi, il faut prendre le temps. Parmi nous, certaines ont un carnet où elles notent ces moments de joie, de plénitude, pour s'en souvenir, pour s'y ressourcer quand ça va un peu moins bien.

Et l'âge dans tout ça ? Est-ce important ? L'une d'entre nous répond : oui, avec l'âge, on élimine ce qui est futile, superflu, on redécouvre les satisfactions, les bonheurs, les plaisirs au fur et à mesure qu'ils se présentent- la vie du quotidien c'est très important, c'est une confrontation avec la réalité. Il arrive un moment, dans la vie, où on passe à travers un changement fondamental, ce qu'on peut appeler le « mur de l'innocence », alors on découvre l'impermanence ; souvent, dans un premier temps, il y a révolte, désespoir, puis viennent lâcher prise, acceptation de ce qui est.

Alors, si on revient à la question initiale, la nature nous a donné un cerveau, une capacité de réflexion, on est programmé pour développer notre conscience ! Mais on l'oublie bien souvent ; si on l'utilisait mieux, on ferait moins d'actions qui nuisent à l'autre, à l'environnement, à nous-même.

Et la souffrance? Aussi choquant que cela puisse paraître, il peut arriver qu'elle soit utile, qu'elle serve de béquille dans la vie, de manière d'exister- samyoga, si je ne souffre pas, je n'existe pas. Certaines personnes ne peuvent pas accepter d'autre voie que la leur, et, en demandant de l'aide, souhaitent seulement être confortées dans leur démarche. Pour nous enseignantes de yoga, il faut admettre qu'on ne peut pas intervenir et accepter le témoignage que ces personnes nous donnent pour nous montrer quelque chose d'autre de la vie. Et, il faut bien avouer qu'on n'entend que ce qu'on est capable d'entendre.

Enfin, nous avons partagé un petit bilan de cette année ; je vous livre en vrac quelques réflexions : « Année pleine dans la continuité de ce qui était commencé- Reconnaissance à l'outil Yoga – Importance de trouver le calme pour que quelque chose arrive- Attention à faire la part des choses, attention au samyoga- Entre action et inaction, tout s'interpénètre, rien n'est jamais installé. »

Bon été.

Christine

Nous vous souhaitons d'excellentes vacances estivales, et vous donnons rendez-vous à nos assemblées générales :

*Le 20 septembre 2006 à 18h 30 pour AYCS,
à 19h 30 pour IFYRT,*

Au dojo de Lacroix-Falgarde,

Suivies d'un pique-nique sous la halle du ramier ou sur l'herbe (suivant la météo du moment !) où chacun pourra faire découvrir ses spécialités.



Ce journal est désormais à disposition sur notre site Internet :

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

(les courriers seront identifiés par l'année et le mois)