



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N°6 - février.mars.avril 2012

LE THEME DU MOIS

Le culte de la Nature est primordial. Depuis des temps immémoriaux toutes les cultures et civilisations ont montré obéissance à la Nature. La Nature, ce n'est pas seulement les arbres, les rivières, les montagnes, les océans, le ciel, la flore et la faune que nous voyons autour de nous. La Nature est cosmique. Ainsi nous sommes les spectateurs admiratifs de la gloire de la Nature manifestée qui tout autour de nous montre son abondance. Mais il est aussi une Nature non manifestée.

Cette Nature non manifestée est la source, la semence d'où la création toute entière émerge. C'est pourquoi si nous voulons rendre un culte à la Nature afin qu'elle nous soit bienveillante et nous inonde de sa grâce, alors c'est cette graine, cette source qu'il nous faut invoquer.

De nos jours le sujet de l'écologie, de l'importance d'un équilibre écologique pour la survie de la planète est abondamment discuté. Nous parlons de planter plus d'arbres, de réduire notre consommation de produits à base de pétrole, d'éliminer les émissions de gaz provenant du développement industriel. Bien sûr ce sont des pas importants dans la bonne direction. Mais ça n'est tout simplement pas assez.

Pour pouvoir réparer les dommages causés par la folie de la race humaine, nous devons retourner à la source de la Nature dans sa pureté première et éveiller sa bienveillance et sa grâce. C'est ce pouvoir seulement qui peut nous sauver. Car la Nature a en elle-même la capacité de se restaurer, de se reconstruire, de se recharger. L'homme dans son égoïsme et son ignorance a commencé à penser qu'il est plus fort que la Nature, mais il est de nombreux aspects de la Nature encore inconnus et incompris de lui qui échappent à son contrôle. Un seul tsunami ou juste un tremblement de terre et ce sont des millions d'humains qui partent, et l'homme reste totalement impuissant face à un tel désastre.

En plus de l'écologie externe, il y a aussi une écologie interne de l'homme, sa nature profonde individuelle qui a besoin d'une grande purification.

Les pensées de l'homme, ses émotions, sentiments, rêves, ambitions, passions, peurs, névroses, psychoses, dépressions, déceptions et anxiétés qui bien souvent prennent des proportions hors de la normale arrivent à le submerger. Alors la nature intérieure de l'homme qui devrait rester son domaine privé finalement déborde et inonde l'arène publique.

C'est ainsi que nous devenons les témoins d'actes de violence et de désordre ou un individu réputé paisible, serein, et de bonnes mœurs, d'un seul coup devient un fou sauvage qui va tuer tout le monde dans son village, Personne ne pouvait imaginer ce qui bouillonnait à l'intérieur de cet homme car de l'extérieur tout paraissait normal.

L'homme est composé des éléments de la Nature cosmique. Les gunas, sattwa, rajas, et tamas composent son existence. Tout ce qu'il pense, dit, et fait est sous l'influence des éléments de base que la Nature cosmique a placés en lui. Il a beau être né de l'union entre ses parents, la matière dont il est fait est l'héritage de ses parents cosmiques: Shiva et Shakti.

Afin d'apporter l'équilibre aux activités de la tête, du coeur, et des mains et de créer l'harmonie à tous les niveaux, au niveau manifesté autant que non manifesté, sur le plan individuel comme sur le plan universel, c'est le culte de la Nature dans sa forme première qui sera le plus efficace. C'est ce que les anciens qui travaillaient à l'évolution progressive de l'homme préconisaient.

Swami Satyangananda Saraswati - 2010

LE POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

EN BRETAGNE

Au sein de l'Ecole, au premier trimestre, un stage en trois rencontres a été proposé à Ergué-Gabéric et à Brest sur le thème « Découverte du concept des chakras ».

Nous avons ainsi pu réunir en tout 26 stagiaires très motivés et vivement intéressés par le sujet au demeurant passionnant !

Ce concept donne une clé pour explorer la vie en s'ouvrant à une meilleure compréhension de son fonctionnement, de sa personnalité et en prenant conscience du potentiel d'évolution que chacun porte et se doit de développer pour distiller ses propres qualités. Et le moteur de cette grande loi de l'évolution qui est attaché au principe même de vie c'est l'accession à la connaissance.

L'intérêt du sujet nous a amené à proposer aussi ce stage à Lorient sur une journée entière le 17 mars et là encore cela a été un grand succès auprès de 21 participants. Chacun en est ressorti avec l'envie d'aller plus loin, d'en savoir plus et de progresser.

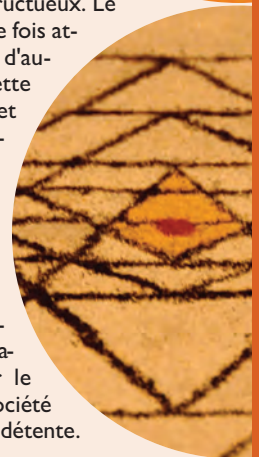
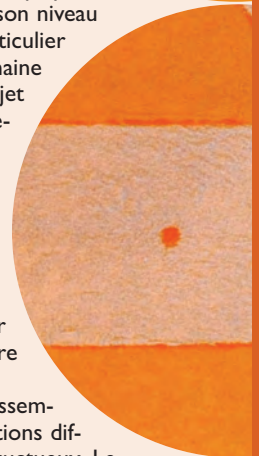
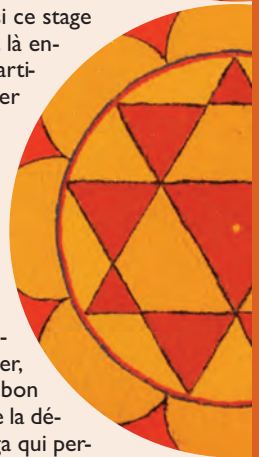
A Bijayogashram, de plus en plus de personnes viennent passer quelques jours, une semaine ou plus, à l'écart un moment de leur vie quotidienne, pour prendre du recul et trouver des solutions ou reprendre des forces au rythme de vie yogique de l'ashram.

L'ashram trouve ainsi petit à petit sa fonction d'accueil et de lieu de vie du yoga. Au mois de février, le thème yoga et dépression a rassemblé un bon groupe attachant qui a montré des ressources, de la détermination et de l'intérêt pour les outils du yoga qui permettent de se prendre en main et d'améliorer son niveau de bien-être et de satisfaction dans la vie, en particulier la sadhana (pratique régulière et assidue). La semaine de retraite et le stage organisés autour de ce sujet furent des moments forts à partager humainement et yogiquement parlant, et donc très certainement à renouveler.

A PARIS

La vie du centre est dynamique et joyeuse et chacun y apporte son enthousiasme et son envie de participer. Les cours continuent et se remplissent lentement mais continuellement et le centre compte maintenant plus de 90 étudiants.

La seconde rencontre du cycle pranayama a rassemblé une vingtaine de personnes venant de traditions différentes. Les échanges n'en ont été que plus fructueux. Le thème du Yoga Nidra a du succès et a encore une fois attiré des personnes et souvent des professeurs d'autres traditions yogiques. Il est vrai que cette pratique est une spécialité du Satyananda Yoga et cela fut un plaisir de la partager avec des traditions aussi importante que les écoles de Mahesh, de Van Lysbeth, Sivananda et autres. Le partage n'en fut que plus intéressant. La méditation tantrique n'est pas si facile que cela a aborder mais cette pratique nous conduit si progressivement que les bénéfices sont tout de suite appréciés. Swami Yoga Jyoti s'est aussi rendue près de Grenoble invitée par Shivamaya, une élève en formation de professeurs de yoga, pour présenter le Satyananda Yoga à une équipe de DRH d'une société immobilière lors d'une journée de travail et de détente. L'accueil fut chaleureux et le partage intense.





Les dates pour la **Convention internationale du Satyananda Yoga** fêtant le tyag de Swamiji sont repoussées en octobre, du **22 au 27 octobre 2013**. Le projet est d'y emmener un maximum de personnes et dès maintenant faites nous savoir si vous êtes intéressés.

Nous avons eu des nouvelles de Swami Paramatma par un message sympathique de Yoga Tirthananda et nous avons pu lui envoyer des nouvelles de France. Le Blog de Swamiji a été mis à jour et nous vous invitons à le visiter même s'il est en anglais : <http://www.yogavision.net/ty/inspire.htm>

Les 11, 12 et 13 Mai nous aurons le plaisir de nous rendre à Madrid pour rencontrer Swami Satsangi qui a la lourde tâche de poursuivre à Rikhia l'œuvre charitable de Paramahansa Satyananda.

PROCHAINS STAGES

A BIJAYOGASHRAM



L'évènement phare de ce mois d'avril est **une semaine de Sadhana intensive avec Swami Paramatma** organisée à son retour d'Inde du 23 au 29 avril.

Ce sera une semaine de méditations et de satsangs pour être en sa présence au sein de l'environnement de l'ashram et contribuer à son accueil en Bretagne. Nous l'envisageons comme une semaine enrichissante et exceptionnelle et espérons que vous serez nombreux à y participer.

Pour ceux qui ne pourraient pas se libérer la semaine, nous proposons une formule week-end. Contactez-nous pour plus d'infos à centredeyogasatyananda@bijayogashram.net. Merci.

Est aussi prévue, une **journée Yoga en famille, le samedi 14 avril de 10h00 à 16h30-17h00**.

Prévenez nous de votre participation pour que la journée soit belle et bien organisée. Vous pouvez venir en couple avec enfants ou un seul des parents avec enfants et vous pouvez y participer même si vous n'avez pas ou peu d'expérience de yoga.

Dans le cadre du programme Yoga et santé, la dernière rencontre cette année est consacrée aux **problèmes de dépendances**.

Tout le monde bien entendu est concerné par ce problème d'addiction. Il y a seulement de bonnes et de mauvaises addictions, des addictions qui nous permettent de nous construire et d'autres qui sont auto-destructrices. L'important est de comprendre le processus naturel de dépendance et d'accepter de changer nos habitudes, en apprenant à mieux nous connaître pour établir un rapport positif avec soi-même.

Le stage aura lieu les **21 et 22 avril**.

AU SEIN DE L'ECOLE

A Ergué-Gabéric est proposée une journée de stage ouverte à tous sur le thème "**Trouver son équilibre**". Elle aura lieu le **samedi 14 avril de 9h00 à 17h00** et vous apportera une pratique à faire à la maison et de nouveaux outils pour comprendre la notion d'équilibre intérieur qui est un équilibre instable toujours à ajuster en fonction de nos conditions internes et de toutes les conditions extérieures.

SÉMINAIRES EXTÉRIEURS

A l'Ecole de Yoga du Lavezon en Ardèche, Swami Yoga Jyoti animera un stage les 30 mars et 1er Avril. Elle donnera également à Toulon un stage sur les Mudras, les 21 et 22 avril.

STAGES D'ÉTÉ 2012

Vous avez peut-être noté que le programme de l'été est en ligne sur nos sites web. Il vous sera aussi communiqué prochainement par mail.

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir de plus amples renseignements ou à questionner vos professeurs qui sont là aussi pour vous répondre.

DEUX MUSICIENS INDIENS A L'ASHRAM EN MAI



Muzik BreizIndez invite Allam Prabhu et Basappa Vajantri à Leuhan la 2^{ème} quinzaine de mai. Certains d'entre vous ont pu déjà voir Allam Prabhu et sa joie communicative, percussionniste indien sur tablas, il vient presque chaque année et sera accompagné cette fois de Basappa Vajantri qui joue du shennai.

Le shennai est un instrument proche de la bombarde avec un son plus souple et s'adapte très bien au chant classique breton, la gwerz. Les joueurs de bombardes intéressés pourront faire connaissance avec l'instrument, trop rare encore en Occident. C'est la tâche qui revient à Muzik BreizIndez en organisant des évènements, des rencontres pour que des liens fructueux se mettent en place. De la musique indienne bien sûr, mais aussi des contacts avec des musiciens bretons, pour établir des liens entre musique bretonne et musique indienne dans le développement d'un air, dans l'improvisation également, les indiens excellant dans cet art.

Deux concerts sont déjà programmés pour mai aux environs de l'ascension. Vous serez informés des dates.

VOS QUESTIONS ET TEMOIGNAGES

Cette rubrique est faite pour que vous puissiez vous exprimer. Alors n'hésitez pas à le faire.

Vous pouvez transmettre à vos professeurs des questions auxquelles vous voudriez que nous répondions de manière approfondie. Vous pouvez aussi avoir envie de partager un témoignage avec l'ensemble des adhérents. Nous vous offrons ici un espace pour le faire.

Hari Om tat sat.