



# ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre

mensuelle

N° 7 - mai

2012

## LE THEME DU MOIS : LE TANTRA

Le Tantra est la plus ancienne philosophie connue en Inde. Il précède la littérature Védique. Le Yoga est l'aspect pratique du Tantra. La mythologie raconte que le Yoga fut la première science enseignée par Lord Shiva à son épouse et disciple Parvati. Le Tantra utilise tous les aspects intérieurs et extérieurs de la vie comme le moyen d'évoluer. Le Tantra est la science qui mène à l'expansion de la conscience et à la libération de l'énergie. Le mot Tantra vient de deux sèmes Tan et Tra :

• **Tan = tanoti (accroître) ici expansion de l'esprit**

• **Tra = trayate(libérer) ici libération de l'énergie.**

Dans le Tantra, le cosmos ainsi que toute la création sont considérés comme l'interaction de deux principes : la conscience et l'énergie, représentés par SIVA et SHAKTI. Siva représente la conscience stable et Shakti est sa véritable expression qui se manifeste dans l'esprit et la matière en variant les formes de conscience. Par leur union, les pouvoirs spirituels circulent pour créer l'authentique réalité. Cette unité est dans son symbole : lingayoni. Linga représente la conscience pure et yoni, l'énergie de vie.

Dans le Tantra, Siva est le créateur, l'élément nutritif et le destructeur, tout à la fois. En tant que yogi, Siva est assis en méditation, immobile. En posture Nataraj, Shiva danse un ballet cosmique.

D'une part, Siva est un parfait ascète ; il est Yogeshwara - le Seigneur des yogis, assis en profonde méditation sur les sommets himalayens, il est Tyageshwara - le Seigneur de ceux qui ont renoncé, l'archétype du sannyasin, le mendiant errant vêtu uniquement d'une peau de tigre et portant un trishul (trident), il est Pashupati – maîtrisant les instincts primaires.

D'autre part, Siva est également l'époux parfait et aimant de son épouse Parvati. Le haut sommet du mont Kailash est leur demeure où ils vivent le bonheur marital suprême. C'est là que Siva révèle les secrets du yoga.

Siva est à la fois masculin et féminin, il réunit en lui tous les aspects féminins et masculins. Son authentique pouvoir Shakti est le créateur de l'univers.

Shakti est vénérée comme étant le principe dynamique de la création sous différents noms : Devi, Mère, Déesse. La vénération de la déesse Mère est une des pratiques les plus anciennes et les plus répandues au monde.

Dans la vénération de Devi, Shakti est toute puissante. Elle est la créatrice et Siva est le témoin ; ici Siva est incapable sans Shakti. Shakti sous la forme de Devi se manifeste à tous les niveaux de la vie et elle intervient sous d'autres vocables comme :

• **Kali représentant les forces primaires de vie**

• **Durga à la tête des forces héroïques triomphant du mal**

• **Lakshmi les richesses de la vie – déesse de la fortune et de la prospérité**

• **Saraswati déesse de la connaissance et des arts.**

Dans le Tantra, chaque expérience est considérée comme un pas vers l'expansion de la conscience et la transformation. Il existe un dicton dans le Tantra qui dit : « tu dois t'élever par où tu as failli ». Rien dans l'existence ne doit être ignoré, car la réalité complète de la création contient tout.

Tout est accepté dans le Tantra, pas uniquement pour le plaisir des sens mais aussi pour la transformation spirituelle. Le Tantra dit que chacun devrait apprendre à canaliser la nature. Ainsi, au lieu de subir les réactions impulsives émotionnelles innées, les mêmes expériences guidées mèneront vers une transformation spirituelle. Ceci demande de la conscience, de la connaissance et de la discipline.

Le Tantra contient cet éveil spirituel qui peut être atteint par tous. Le Yoga est la méthode du tantra qui unit les forces bipolaires que sont la conscience et l'énergie en UNE seule et sensationnelle force spirituelle. Différents types de Yoga existent afin que chacun puisse pratiquer selon son tempérament, son style de vie et son niveau d'évolution.

## LE POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

### A BIJAYOGASHRAM

Swami Paramatma est bien rentré en France à la mi avril pour trois mois avant de repartir poursuivre son entraînement à la vie de sannyas à Munger. Ce fût bien sûr pour toute l'équipe un plaisir de le retrouver en pleine forme, chargé des vibrations positives engrangées pendant son séjour qui est ressenti par tous comme l'amorce d'un processus de transformation pour lui, les enseignements et le centre.

Il redonne déjà des enseignements à Bijayogashram. Un groupe motivé et enchanté est venu vivre une semaine de sadhana intensive à l'ashram. Prochain rendez-vous du 17 au 20 mai pour Yoga et Tantra.

La journée de Yoga en famille, organisée à l'ashram le samedi 14 avril, a rassemblé 7 ou 8 familles, dont des papas qui découvraient le yoga, des enfants plus ou moins grands de 4 à 14 ans, des bébés dans les bras de leurs mamans... Tout le monde y a apparemment trouvé son compte et est reparti ravi. D'après les échos que nous avons pu avoir, les enfants étaient étonnement calmes au retour, après leur journée de yoga! Les parents n'en revenaient pas...

### EN ARDÈCHE

Notre section locale du Lavezon a eu le plaisir lors de ce week-end du 1er avril d'accueillir Swami Yoga Jyoti pour une étude approfondie des pranayamas. Lors de ce stage, nous avons pu y retrouver Ritambhara et Bernard de Lille, mais aussi, Shivamaya de Grenoble, Vishwa de Clermont, et plus près, Hari Kripa de Cruas. Un grand Merci à Yoga Jyoti pour son enseignement riche de qualité et pour les différentes techniques que tous ont pu découvrir et approfondir. Les participants ont été enchantés de ces deux journées et ont pu découvrir que le yoga ne s'arrêtait pas à du Hatha Yoga, et au peu de pranayama que l'on peut présenter dans un cours mais allait bien au-delà.

La section du Lavezon, dans l'Ardèche propose aussi depuis février, en accompagnement de la grossesse de Céline, un cours de relaxation. Il est tout à fait envisageable pour surmonter une difficulté passagère du corps physique ou bien accepter de relâcher le mental, de passer par un cours de relaxation afin d'essayer de lâcher les tensions en pratiquant, des Pawanmuktasanas, du Pranayama calmant ou rééquilibrant, et du Yoga Nidra. Certains participants à ce cours l'enchaînent même avec le cours normal qui s'en suit.

### A SANARY

Le week-end sur les mudras fut un grand moment pour le futur réseau du Satyananda dans le Sud. Guruvani, Rishi Chaitanya, Mumuksha, Pushpanjali étaient contents de pouvoir échanger et de se trouver un groupe de partage.

Merci à Vivekamani et son équipe pour leur accueil chaleureux et pour avoir permis tout cela. Le temps était clair, le vent violent mais le prana faisait briller les yeux des participants.



## DES NOUVELLES DE L'INDE

### RECHERCHE DE MÉDICAMENTS POUR L'HÔPITAL DE RIKHIA

Swami Paramatma a eu l'opportunité d'apporter son aide à l'hôpital de l'ashram Rikhiapeth, Inde où réside Swami Satyasangananda. Il a pu constater que beaucoup d'indiens qui fréquentent l'hôpital de l'ashram souffrent des effets de la malnutrition, de tuberculose .... Si avez la possibilité de récolter des médicaments non périmés, l'association est preneuse et les fera transiter jusqu'à Rikhia lors des prochains voyages en Inde organisés régulièrement.

### CONVENTION INTERNATIONALE DE YOGA - OCTOBRE 2013

L'année 2013 sera une année remarquable durant laquelle seront célébrés le cinquantième anniversaire de la Bihar School of Yoga et l'ensemble des réalisations de la vision du Yoga diffusée par Swami Satyananda. Pour commémorer tout ce qui a été accompli pendant toutes ces années, au cours desquelles les graines nécessaires à l'accomplissement spirituel de l'humain, ont été plantées, une convention internationale de Yoga aura lieu à Munger en Inde.

Des chefs spirituels, des scientifiques, des docteurs, des enseignants et d'éminentes personnes de toutes conditions sociales viendront assister à cette rencontre pour partager leurs connaissances. Cet événement exceptionnel se tiendra sous la direction de Paramahansa Niranjanananda Saraswati.

Des cours, des groupes de discussions, des présentations, des conférences, des démonstrations pratiques et des rencontres seront organisés pour échanger sur les concepts et techniques yogiques et leurs bénéfices avérés sur les individus et sur la société.

Aura lieu, lors de cette convention une présentation de tous les ouvrages diffusés par la Bihar School of Yoga. De plus, Swami Niranjanananda, le successeur de Sri Swami Satyananda offrira des enseignements sur les anciens yajnas et le système de kriya yoga.

Nous vous invitons à nous rejoindre et à faire de cette rencontre un grand succès en nous aidant à promouvoir cette convention en vous inscrivant dès maintenant au voyage que nous proposons pour aller nombreux recevoir les bénédictions que seule diffuse la présence des maîtres.

Dates : du 15 au 30 Octobre 2013

Coût : à l'étude

Contact : Ecole de Yoga Satyananda - Swami Yoga Jyoti

mail : [info@ecoledeyogasatyananda-paris.net](mailto:info@ecoledeyogasatyananda-paris.net)

Tél : 06 85 72 13 69

## PROCHAINS STAGES

### A BIJAYOGASHRAM

#### Retraite Yoga et Tantra du 17 au 20 mai

Un programme exceptionnel avec méditation – mandala – musique classique indienne, guidé par Swami Paramatma.

Chaque matin une méditation issue du Vigyana Bhairava Tantra ouvrira la journée et lui donnera sa saveur particulière et nous indiquera où tourner le regard de notre conscience et chaque après-midi, nous nous unirons autour de la construction collective d'un mandala en sable coloré qui prendra vie au fil de cette retraite. Une soirée musicale exceptionnelle en présence de musiciens indiens aura lieu le samedi soir.

Nous vous espérons nombreux à venir partager avec nous ces beaux moments yogiques au sein de l'ashram et auprès de Swami Paramatma.

#### Yoga et santé: problèmes de dépendance - 2 et 3 juin

Ce stage a été reporté au week-end des 2 et 3 juin.

Plus d'infos sur: [www.bijayogashram.net/calendrier-activites/](http://www.bijayogashram.net/calendrier-activites/)

#### Ayurveda et saisons : l'été - 23 et 24 juin

Nous avons essayé avec l'Ayurveda, à l'occasion des précédentes rencontres, de comprendre de quelle manière l'automne et le printemps sont des périodes charnières et de vulnérabilité. Notre organisme doit s'adapter, s'accorder aux changements, à la Nature en perpétuel mouvement.

L'été nous nourrit physiquement et mentalement de chaleur, de dynamisme.

Nous allons profiter de cette période pour comprendre le concept des cinq éléments (tattwas), notre responsabilité à maintenir l'équilibre, le lien interactif entre Pritivi, la Terre, Jala, l'eau, Agni, le feu, Vayu, l'air et Akasha, l'Ether. Ces cinq tattwas sont présents en tout, nous verrons l'intérêt d'éveiller, d'élargir notre champ de conscience, afin de nous harmoniser avec notre environnement.

Dans le centre de Yoga, la Nature est omniprésente, dynamique et généreuse. Nous pourrions y observer le principe dynamique de vie. Elle sera source d'enseignement, afin de mieux méditer et agir de manière consciente sur ce qui se passe aussi en nous. Nous étudierons les pratiques que nous pouvons utiliser pour nourrir sur tous les plans, la dynamique de vie qui nous habite.

Nous étudierons le jardin pour regarder la complémentarité des éléments, une sadhana pour équilibrer les 5 éléments, des méditations afin d'élargir notre champ de conscience.... La cuisine ayurvédique apporte aussi des principes de base intéressants pour agir de manière efficace sur la santé, les humeurs.

### A L'ECOLE EN BRETAGNE

#### Pranayamas avancés - samedi 9 juin A Ergué de 9h00 à 12h00 et Brest de 14h30 à 17h30

Ce stage doit nous permettre d'aller plus loin dans l'expérimentation des techniques de pranayama pour en comprendre mieux l'importance et les effets.

### CONCERTS DE MUSIQUE INDIENNE



Deux concerts sont organisés en Bretagne et à Paris avec les musiciens indiens invités par l'Ecole.

Le mercredi 16 mai à Plomelin à 20h30 - musique indienne et chant breton en présence de Louise Ebrel et Iffig Flatres.

Le samedi 2 juin à Paris - shennai et tablas  
A 20h00 à l'espace BORIS VIAN - 75018

### A PARIS

#### Nada Yoga avec Swami Paramatma les 2 et 3 juin Accompagné au tabla par Allam Prabhu Kadakol

#### Samedi de 9h00 à 17h30 - Dimanche de 9h00 à 16h30

Le Nada yoga est une science basée sur la connaissance des qualités vibratoires des différentes sonorités et sur l'étude des différentes interconnexions qu'elles établissent.

La pratique du chant offre une possibilité d'explorer nos différents états de conscience. C'est un outil extrêmement puissant pour progresser sur le chemin de l'évolution alliant des états de grande concentration et de grands moments d'intériorisation aussi bien que des moments d'extériorisation et de joie partagée.

Cette pratique, accessible à tous, aide à ramener la confiance en soi et à développer l'expression de nos systèmes énergétique, émotionnel et psychique.

Swami Paramatma qui animera ce stage est devenu au fil des années d'étude un grand spécialiste de cette science.

#### Pranayama : troisième volet du cycle le 10 Juin de 9h à 12h Avec Swami Yoga Jyoti

### A VOIR ...

Pour prendre un petit moment de détente, en images et en musique, aller sur la page d'accueil du site de l'ashram et suivez le lien... Sandrine, une amie nous a offert ce très beau film de présentation du lieu avec son style qui ne laisse pas indifférent. Merci beaucoup à Sandrine qui a pris l'initiative de nous faire ce beau cadeau ... sans rien attendre en retour.

Vous pouvez aussi devenir ami sur Facebook avec Centre de Yoga Bijayogashram. Nous sommes en train de créer cette page et espérons l'alimenter régulièrement des actions du Satyananda Yoga dans le monde.