



SATYANANDA YOGA

# ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle

N° 8 - juin

2012

## LE THEME DU MOIS : L'EXPANSION DU MENTAL

Pouvez-vous donner à quelqu'un une pensée, tout comme vous pouvez lui donner une orange ou un cadeau? Et tout comme vous donner une orange à quelqu'un et que vous pouvez aussi la lui reprendre, pouvez-vous donner une idée à quelqu'un et la reprendre?

Le yoga dit que c'est possible car les pensées sont faites d'énergie. Elles ont une forme, un archétype. Bien sûr, au niveau actuel de notre expérience, il est difficile pour nous de comprendre cela mais cela ne veut pas dire que ce n'est pas possible puisque les yogis l'ont fait.

Lorsque l'on parle d'expansion du mental, il s'agit du processus au travers duquel vous devez aller. Vous devez être en mesure de séparer l'énergie de la pensée.

Identifier et séparer l'énergie qui est à la base de votre haine parce que les bases de votre haine sont des énergies négatives alors que les bases de votre amour sont des énergies positives. Vous devez être en mesure de disséquer vos pensées et de séparer l'énergie de la pensée. Les pratiques du yoga peuvent vous mener aussi loin que cela.

Ainsi vos pensées deviennent comme des choses, des objets qui se tiennent face à vous. Vous pouvez alors les voir. Si je pense au spectacle de danse que l'on vient de regarder, je peux le voir, c'est ma pensée et je suis capable de la voir comme si le spectacle avait lieu devant mes yeux.

C'est ce substrat que l'on appelle libération de l'énergie. Je ne parle pas de libération dans un sens religieux ou moral mais de libération comme vous pouvez libérer le beurre du lait. Dans le lait il y a déjà du beurre que l'on ne peut pas voir. Mais à travers un processus, en tournant le lait, vous êtes en mesure de libérer le beurre du lait. De la même manière, vous devez libérer l'énergie de la pensée, à travers le processus du yoga.

Oubliez ce qui est dit de la pensée, qu'elle est un processus psychologique. Elle peut être un processus psychologique pour vous, dans votre niveau actuel d'expérience, mais je dois dire que la définition du mental que les psychologues ont donné est très limitée; elle n'est pas aussi évoluée que la définition du mental et de la pensée que les Rishis et Munis ont donné.

Le mental a un pouvoir infini. Que savez-vous du mental? Vous ne savez rien du mental. Vous ne connaissez le mental qu'au travers de vos pensées, mais elles ne sont pas le mental. Je peux être ici et je peux être en des millions d'endroits différents en même temps. Voici un exemple de la puissance du mental. Souvent j'entends "Swamiji, j'ai rêvé hier que ma fille n'était pas bien et elle m'a appelé ce matin pour me dire qu'elle a une forte fièvre". Comment le saviez-vous?

Si vous analysez vos pensées, si vous essayez de vous rappeler vos pensées, vos rêves et si à chaque instant de la journée vous êtes conscients, vous vous rendez compte qu'il y a beaucoup de choses dont vous aviez connaissance avant qu'elles n'arrivent. Vous êtes surpris et étonnés et vous pensez que c'est un miracle. Mais c'est l'expression de la puissance de votre mental. Ce n'est pas un miracle, vous avez ce pouvoir, il est en vous. C'est ce que l'on appelle l'expansion du mental.

Les pensées doivent être disséquées. Vous devez être en mesure de voir vos pensées, et les différentes étapes par lesquelles une pensée évolue. Vous devez être en mesure de voir la pensée quand elle est dans un état de distraction, la pensée quand elle est dans un état d'oscillation, quand elle est dans un état d'hallucination ou d'imagination. Vous devriez être en mesure de voir votre pensée évoluer à travers ces différents processus. Lorsque vous pratiquez le mantra, "Om Namah Shivaya" et que votre esprit s'en va quelque part et que vous le ramenez, une pensée apparaît à la surface. Le mental a disparu quelque part, a sorti une pensée et l'a apportée à la surface.

Et cette pensée, d'où vient-elle? Pas de l'extérieur, elle est apparue de l'intérieur. Et parfois aussi, peut-être de l'inconscient ou du subconscient. Et quand une pensée apparaît à la surface de l'esprit que faites-vous? Soit vous êtes gêné par cette pensée, soit vous êtes affecté par cette pensée. Si c'est une pensée triste, vous commencez à pleurer et votre mental est perturbé. Si c'est une pensée heureuse alors vous êtes exalté et même alors, votre esprit est perturbé. Ou bien vous essayez de la supprimer et vous dites non, je ne veux pas y penser maintenant, je veux faire mon mantra.

Ce n'est pas la bonne technique. A ce moment là, quand cette pensée vient à la surface de l'esprit, vous devriez être capable de l'analyser, de la disséquer. Une pensée ne doit pas être supprimée. Les pensées doivent être divisées parce qu'une pensée n'est pas homogène, elle comporte de nombreuses composantes. Le mental n'est pas homogène, il comporte de nombreuses composantes. Il n'y a qu'une seule chose que vous ayez et qui est homogène : le Soi, l'Atma.

Tous les autres composants de votre être peuvent être disséqués, ils peuvent être séparés et analysés. Et c'est pourquoi il est important que toutes ces pensées remontent à la surface. Vous ne devriez pas les supprimer. Les pratiques de yoga qui vous sont enseignées sont toutes destinées à faire remonter ce qui est enfoui en vous à la surface de sorte que vous puissiez les analyser, les disséquer, les diviser et libérer l'énergie qui est le substrat de cette pensée.

Mais vous ne voulez pas cela, le jour où vous recevez votre mantra vous voulez atteindre le Samadhi! Vous voulez vous oublier vous-même, oublier le monde, oublier tout immédiatement. Si cela vous arrive alors c'est que le mantra n'est pas correct pour vous parce que vous supprimez les pensées alors qu'elles doivent sortir. Vous devez connaître les pratiques du yoga grâce auxquelles ces pensées sortent rapidement et en abondance parce qu'avec l'éveil des chakras, de sushumna et lorsque vous êtes en mesure de partager vos pensées, partager votre mental, un autre grand événement a lieu.

Extrait de l'enseignement donné par Swami Satsangi à Madrid - mai 2012.

## POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

### A MADRID AUPRES DE SWAMI SATSANGI

Le nom même de Satsangi est un appel à venir la rencontrer. En effet de son vrai nom (impossible et trop long à des oreilles occidentales) elle s'appelle Satyasangananda ce qui signifie : rencontre avec la vérité. C'est aussi avec le même nom que nous vous proposons des satsangs ou des séances de questions / réponses. Aller à Madrid était donc pour nous incontournable et faire en sorte que des personnes de nos associations puissent à leur tour et parce qu'elles sont volontaires, se rapprocher et s'unir à une porteuse de vérité est une de nos missions.

Le groupe, fort de 26 personnes, a reçu avec joie et enthousiasme l'enseignement de Swami Satsangi qui a évoqué tour à tour le Gyana Yoga, le Bhakti Yoga et le Karma Yoga, établissant sans arrêt des ponts entre ces trois branches qui, chacune d'elle, représente un chemin d'évolution et de connaissance de soi.

L'équipe espagnole à qui j'adresse de sincères remerciements fut extraordinaire de chaleur et d'attention envers chacun et a su conduire ces trois jours avec engagement et gaité.

### Photos de l'évènement sur le web:

<http://bijayogashram.net/photos/swami-satsangi-a-madrid-mai-2012/>



**Un week-end de retrouvailles d'une ancienne promotion de formation de professeurs de yoga.**

Quatre années à se retrouver régulièrement pour leur formation de professeur, à partager les joies et aussi les difficultés, à comprendre, à expérimenter, à se soutenir... Les élèves de la promotion 2007-2011 avaient tout simplement envie de se retrouver. Et c'est dans le cadre naturel de l'ashram, à la source de leur formation, qu'ils avaient décidé d'être ensemble.



Le retour de Swami Paramatma de son séjour en Inde, le cadre naturel de l'école et de l'ashram, le séminaire sur le Tantra, tout y était ... ou presque. Il manquait une ruche et son essaim ! Et bien, c'est aussi pour cela, qu'ils étaient réunis. La ruche est un cadeau de l'ensemble de la promo et ce fut alors l'occasion de l'installer et de pratiquer un puja. Paramatma a précisé que ce serait sûrement un bon support d'enseignement du karma yoga que d'observer cette ruche.



Week-end ponctué de l'enseignement de Swami Paramatma, mais aussi de la pratique de la méditation dans la constitution de mandalas de Lakshmi, rien ne manquait ... Et c'est en se disant, à très bientôt, que les élèves de la promo se sont séparés, certains de très vite se retrouver, de retourner à la ruche de leur enseignement.

**Sadhana intensive et retraite Yoga et Tantra**

Deux programmes phares étaient organisés au retour d'Inde de Swami Paramatma en avril et en mai : une semaine de Sadhana intensive et quatre jours de retraite sur le Tantra. Comme nous l'avions espéré ce furent en sa compagnie des moments intenses, enrichissants et joyeux, à renouveler dès que possible. Merci à ceux qui sont venus nous rejoindre pour ces programmes de la qualité de leur participation.

**A PARIS**

Les cours ont été ralentis par la multitude de ponts de Mai mais nous enregistrons encore des inscriptions et des demandes de renseignements pour l'an prochain.

**DES NOUVELLES DE L'INDE**

**ANNONCE DU LAKSHMI NARAYAN YAJNA A MUNGER - SEPTEMBRE 2012**

*Invitation transmise par Guru Paduka Ashram.*



*C'est avec plaisir que nous annonçons la conduite, sur les bords du Gange à Paduka Darshan, Munger du deuxième Lakshmi Narayan Mahayajna du 8 au 12 septembre 2012.*

*Cet événement auspiceux sera réalisé par les pandits de Tryambakeshwar en présence de Swami Niranjanananda Saraswati. Lakshmi Narayana Mahayajna a été choisi par Swami Niranjanananda pour être le programme signature de Sannyasa Peeth destiné à offrir la paix, l'abondance et la prospérité à tous.*

*Les aspirants yogis, disciples, et tous ceux qui le souhaitent sont les bienvenus à cet événement de 5 jours.*

*Vous trouverez tous les renseignements sur le site :*

*[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net) ou [www.bijayogashram.net](http://www.bijayogashram.net)*

**Stages et retraites à BIJAYOGASHRAM :**

- Du 23 au 29 juillet : Lâcher prise et reprendre son souffle
- Du 22 au 29 juillet : Cycle d'étude du Raja Yoga – 1er module
- Du 30 juillet au 05 août : Apaiser les vagues du mental et expérimenter le silence intérieur
- Du 06 au 12 août : Retraite Détox à l'aide du Yoga et de l'Ayurveda
- Du 06 au 12 août : La connaissance pratique des chakras
- Du 13 au 22 août : Sadhana intensive : approfondir sa pratique du yoga

Vous trouverez sur nos sites en suivant ces liens, le descriptif de ces activités estivales:

<http://bijayogashram.net/calendrier-activites/>

<http://ecoledeyogasatyananda.net/stages/calendrier-des-stages-de-yoga-2012/>

**Cours d'été organisés par l'Ecole en juillet-août**

- ARA Douarnenez : mardi de 9h à 11h - Séance Yoga et Nature
- Lanniron : mardi de 18h30 à 20h et jeudi de 19h30 à 21h
- Ergué : jeudi de 9h30 à 11h
- Concarneau : mercredi de 9h30 à 11h
- Bénodet : vendredi de 8h à 9h30
- Brest : lundi de 10h à 11h30 et de 18h30 à 20h - jeudi de 19h à 20h30
- Séances YOGA A LA PLAGES à BENODET, les dimanches 8 juillet et 5 août (séances gratuites et ouvertes à tous).

**En juin :**

**Fête de fin d'année** pour tous les adhérents le vendredi 29 juin à Leuhan, au centre de yoga à partir de 18h30 si vous voulez participer au havan ou pour 19h00. Chacun est invité à participer au buffet en apportant quelque chose à manger.

**Yoga et randonnée** le samedi 30 juin du côté de Nevez.

**POUR TERMINER L'ANNEE avec Swami Paramatma...**

L'Ecole organise trois soirées « Satsang » pour terminer la saison en beauté :

- au CEP de LORIENT, 57 rue Duguay Trouin le MERCREDI 6 JUIIN 2012 à 20H00
- dans notre salle de yoga à ERGUE GABERIC, 1 Place Jean Berri le MARDI 12 JUIIN 2012 à 20H00
- dans notre salle de yoga de BREST, 32 rue du Guelmeur, le VENDREDI 22 JUIIN 2012 à 18H30

Le mot sanscrit « satsang » signifie « association avec la sagesse ». C'est une pratique universelle qui a existé de tout temps. Lors d'un satsang, on s'assoit en présence de sages pour leur poser des questions et écouter attentivement ce qu'ils ont à dire. Ne manquez surtout pas cette belle opportunité.

Vous pourrez poser toutes vos questions et il serait bien de les préparer par écrit et de les déposer dans « la boîte à questions » ce qui ne vous empêchera pas bien sûr d'intervenir directement au cours du débat si vous souhaitez poser une question.

Cette réunion peut être une occasion d'éclairer ou de clarifier un problème ou une question qui se pose peut être depuis longtemps, d'enlever des doutes et des obstacles, de trouver une nouvelle direction sur le chemin du yoga et aussi de permettre à sa compréhension et à sa perception de devenir plus fines.

Nous vous attendons nombreux pour ces instants exceptionnels et précieux de partage de connaissance.