



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N° 13 - Janvier 2013

Que cette nouvelle année soit pour chacun de vous porteuse d'évolution, d'inspiration, de connaissance et de joie. Que cette nouvelle année soit le moment d'éveiller vos souhaits et vos aspirations les plus profondes, de formuler un sankalpa et de donner à votre vie quotidienne un nouvel élan.

A toutes et à tous l'équipe de l'Ecole de yoga Satyananda vous souhaite une **très bonne année 2013**.

NOUVEL AN A L'ASHRAM



Nous sommes heureux d'avoir réuni 24 participants pour fêter le Nouvel An à l'ashram avec des personnes venues de Paris, de Nice, de Lille, de Paimpont, de Huelgoat, de Vannes, de Brest et aussi des environs plus proches de notre Centre. Cela a été une très belle opportunité de se rencontrer pour ensemble participer à des pratiques de méditation, de mandala, de musique, de chant et de rituels autorisant une toute autre approche de ces événements, une manière très différente de les vivre et permettant de fixer un regard plus éclairé sur l'instant et vers l'avenir.

L'ambiance était joyeuse, chaleureuse et très conviviale pour la partie festive de notre programme mais ce qui est à noter c'est le calme, la sérénité, la grande concentration qui prévalaient lors de la réalisation du mandala.



Nous pouvons penser que chacun s'est rempli de la « force intérieure » de Ganesh l'éléphant, qui symboliquement porte la qualité de surmonter tous les obstacles. C'est le thème que nous avons choisi pour commencer cette nouvelle année en lui donnant une forte impulsion positive.



Témoignage de Philippe : « C'est une ambiance de calme, de sérénité, d'humanité et de partage que j'ai éprouvée lors de ce séjour hors du temps ordinaire ».

NOUVELLES DE L'INDE

L'année 2013 sera une année remarquable durant laquelle sera célébré le CINQUANTIEME ANNIVERSAIRE de la BIHAR SCHOOL OF YOGA et l'ensemble des réalisations de la vision du Yoga diffusée par Swami Satyananda.

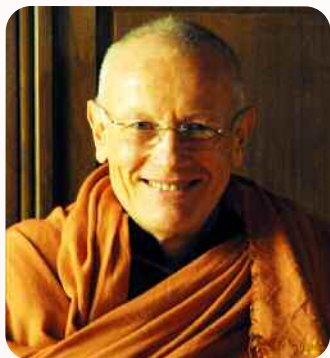
Pour commémorer tout ce qui a été accompli pendant ces années, au cours desquelles les graines nécessaires à l'accomplissement spirituel de l'humain ont été plantées, une Convention internationale de yoga aura lieu à Munger en INDE **du 23 au 27 octobre 2013**.

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.

Nos associations seront représentées lors de cet événement et des voyages sont prévus, organisés par l'école, avec la possibilité de se rendre sur place durant un mois pour participer à l'organisation de la manifestation ou juste pour participer au programme. **Il est probable que nos programmes de rentrée l'an prochain soient aménagés** pour permettre à un maximum de professeurs de se rendre en Inde à cette occasion, mais tout sera fait pour maintenir au mieux un maximum de cours.

LA PLENITUDE DU YOGA PAR LE RENOUVEAU DU SANNYAS



Avant son nouveau départ pour l'Inde, Swami Paramatma Saraswati de l'Ecole de Yoga Satyananda souhaite remettre en perspective l'évolution en cours, de l'une des plus anciennes traditions du yoga en Inde, le sannyas ordre de renonçants. Cependant, si la tradition demeure, les sannyasins du vingt et unième siècle ne sont plus reclus mais diffusent la sagesse des anciens rishis dans toutes les couches de la société.

Illustrant la perspective tracée par Swami Satyananda et résumée dans la phrase qu'il prononça en 1963 lorsqu'il lança l'idée de créer l'Ashram de Munger : «Envisager le yoga comme une tradition d'hier pour une culture de demain» l'orateur exposa, comment le yoga pouvait répondre en ces temps difficiles aux enjeux de l'humanité. Autour des trois termes yoga, tradition, culture, il amena l'auditoire à prendre conscience de potentialités extraordinaires du yoga.

Le yoga, selon ses termes, est bien un art de vivre qui bien au-delà des pratiques physiques ou psychiques est « capable de ramener la paix mentale et la paix dans des interactions positive entre l'homme et l'environnement ». En nous aidant à recouvrer les équilibres du corps énergétique, émotionnel, mental et spirituel (dans son acceptation non religieuse), le yoga a les capacités de générer un nouvel art de vivre dans lequel l'individu peut interagir harmonieusement avec l'environnement. Cette analyse repose sur l'étude des conditions historiques d'émergence du yoga au début de l'urbanisation d'une humanité préalablement nomade, mutation génératrice de beaucoup de difficultés et de souffrances.

La tradition, l'héritage du yoga repose sur la méthode quasi scientifique qu'ont mise en œuvre les rishis et les premiers yogis, sans besoin même aujourd'hui d'y retrancher ou ajouter quoi que ce soit. Leur travail d'exploration intérieure a permis d'engranger une connaissance approfondie de tous les aspects de l'humain, fondée sur l'observation, les prévisions, l'expérimentation, les constatations et les contrôles.

Si l'on conçoit la culture comme la concevait Swami Satyananda, c'est-à-dire comme une façon d'amener au sein d'une collectivité des samskaras, des impressions mentales positives au niveau de chaque individu, alors la possibilité d'agir en conscience différemment s'ouvre avec l'avènement de nouveaux équilibres pour répondre aux besoins de l'humain. Ce chemin d'évolution entrepris par les héritiers de Swami Satyananda en Inde, comme ailleurs, montrent les résultats très prometteurs du yoga dans des secteurs parfois très difficiles de la société. Néanmoins ces perspectives passent, selon la vision de Satyananda, par le rétablissement du sannyas, mission qu'il a confié précisément à Swami Niranjanananda, son successeur.

C'est donc tout naturellement que Swami Paramatma a entrepris depuis janvier 2012 un entraînement à la vie de sannyas à Munger en Inde, auprès de Swami Niranjanananda, pour que perdure la tradition et afin de transmettre les connaissances.

Que convient-il de comprendre du sannyas ?

« Le sannyas c'est la capacité d'aller chercher sa créativité à l'intérieur de soi », de la même manière que les Rishis sont allés chercher la connaissance par leur méditation. C'est libérer son regard des œillères de ses impressions mentales et de ses conditionnements, au moyen d'austérités, d'ascèses, pour avoir «une vision claire de ce que l'on se destine à faire, et savoir dans quel type d'interactions on se propose d'agir pour mettre en place cet art de vivre ».

Le Sannyas se propose de « placer le mental dans les meilleures conditions pour explorer de manière plus subtile des éléments de vie. Il s'agit d'une expansion de nos capacités...une recherche à l'intérieur de soi » explique Swami Satyananda, engagé lui-même dans cette démarche.

Atteindre l'équilibre dans l'art de vivre c'est « repositionner le centre de gravité des trois sommets constitués par la tête, le cœur et les mains ».

L'objectif des sannyas, on l'aura compris, n'est pas de « renoncer » mais bien de développer sa propre créativité, en cherchant à l'intérieur de soi à faire émerger ses potentiels latents, et de retourner dans la société mettre cette créativité à la disposition de l'humanité.

NOS PROCHAINES RENCONTRES

- **SATSANG** avec **Swami Paramatma** le **samedi 12 janvier** à BREST. Ne manquez pas cette belle opportunité !

- Journée **PORTES OUVERTES** au Centre de Yoga. A Leuhan le **dimanche 13 janvier**

- Formuler et utiliser un **sankalpa** pour colorer sa vie positivement les **19 et 20 janvier** au Centre de Yoga à Leuhan.

- **Cycle pranayama** module 2 :
Les techniques de pranayama équilibrants et calmants.
Samedi 19 janvier de 14h30 à 17h30 à Brest

- **Cycle pranayama** module 3 :
Les techniques de pranayama dynamisants.
Samedi 19 janvier de 09h à 12h à Ergué Gabéric ou de 14h30 à 17h30 à Lorient.

- **Rencontre ouverte à tous avec SATSANG** le **vendredi 25 janvier** à PARIS à partir de 18h au 60 rue Greneta.

- **Mudras et bandhas** le **samedi 26 janvier** à PARIS au 60 rue Greneta.

Pour connaître le détail de ces rencontres connectez-vous sur nos sites internet ou cliquez directement sur l'activité qui vous intéresse, c'est un lien web.

