



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Edition spéciale - Juin 2013

RETOUR D'UN MOIS DE SHIVIRS *

Swami Paramatma



Le sentiment que j'ai, une semaine après la fin de nos shivirs dans le nord du Maharashtra, est que l'attente et la demande des participants étaient si grandes qu'elles justifient à elles seules leur organisation et leur réalisation.

Nous avons rencontré un large éventail de population, des plus favorisées aux plus défavorisées, des plus débutantes en yoga aux plus anciens dévots de Satyanandaji initiés au début des années 60. Des programmes et débats ont été donnés dans des prisons, dans des collèges pour les élèves et pour les enseignants, dans des centres de formations, dans des institutions publiques, dans des hôpitaux pour des patients et pour le personnel soignant et administratif, et dans des salles ouvertes à tout public. Uniformément, partout, la présentation de l'aspect holistique du Yoga de Satyananda a provoqué l'engouement unanime des organisateurs, organisations et participants.

D'un point de vue personnel, une grande certitude s'est imposée, contre toute attente, j'ai rencontré cette évidence : le problème de gestion du mental des indiens est rigoureusement identique au problème de gestion que j'avais l'habitude de rencontrer en Europe. Cet aspect dépasse donc l'aspect culturel et sociétal de l'humain et le replace dans sa nature basique et dans un contexte plus global et universel porté par le potentiel des évolutions et mutations futures.

Ce qui apparaît positif :

Certains participants découvraient un yoga intégral et de tradition qui d'emblée dépassait le simple exercice physique qu'ils connaissaient ou qu'ils imaginaient. D'autres qui pratiquaient le yoga de longue date, entrevoyaient des éléments de réponses à leur questionnement: après tant d'années de hatha yoga qui n'ont pas débouchées sur de profondes modifications dans leurs habitudes de vie que faire d'autre pour espérer des changements en qualité, pour rechercher et trouver un sens dans la vie? Que faire pour combler un besoin caché qui sourde en nous sans pouvoir être clairement défini?

Forts de cette impulsion, nombre d'entre eux ont souhaité créer des liens avec Munger, dans l'espoir de trouver un guide...

Ce qui laisse interrogatif :

Mais aussi pour tout ceux, toutes catégories confondues, qui portent un espoir aveugle de trouver un yoga, ou du moins tel asana ou tel pranayama qui soit une thérapie miracle capable d'en finir rapidement avec tous les problèmes de santé qu'ils ont, petits ou grands.

Il semble que ces croyances, manifestement aujourd'hui à la mode, soient favorisées par des émissions télévisées de chaînes spécialisées, qui assimilent le yoga à des pratiques miraculeuses plus efficaces et moins dangereuses que les médecines modernes allopathiques d'aujourd'hui.

Il me semble qu'il est plus que nécessaire de sortir le yoga de cette croyance qui le limite à des pouvoirs de guérison plus ou moins magiques alors qu'il s'agirait, bien plus, d'un changement de style de vie qui aurait des conséquences bénéfiques sur l'équilibre et la santé.

Ce qui apparaît négatif :

L'esprit rajasique d'appropriation du Satyananda Yoga, pour régler des problèmes personnels de subsistance, par l'ouverture d'un commerce où des pratiques du yoga de Satyananda peuvent se trouver mêlées à d'autres pratiques.

Ces différents contextes nous ont permis de développer :

En prison :

J'ai expérimenté une capacité d'empathie qui m'était jusque-là étrangère qui est née d'une interaction bilatérale remarquable. Nous étions là pour donner et les prisonniers développaient une avidité à recevoir. L'échange a été au delà de ce que l'on pouvait prévoir et cela fut perçu par les personnels pénitenciers étonnés.



* Le mot «Shivirs» peut être traduit par :
«enseignement du yoga en tournée»

Dans les collèges :

Pour les étudiants et parfois pour les enseignants nous avons développé l'idée qu'une éducation complète devait associer une éducation de type "éducation nationale" qui était strictement nécessaire mais pas suffisante pour offrir aux enfants tous les outils et compétences dont ils ont besoin pour développer un art de vivre avec la gestion du mental, du stress et des émotions. Une éducation par le yoga devient un complément évident et ne devrait pas entrer en conflit ni avec l'éducation nationale, ni avec une éducation religieuse. L'expérience de Paramahamsaji à Rikhia est souvent venue soutenir le propos.

Dans les centres de formations :

Une première intervention fut dans un centre de formation agricole. Ici le thème de l'écologie a été développé, en parlant des interactions que chaque individu tisse avec son environnement et la nécessité de les connaître et de les comprendre.

Une seconde a été faite dans un centre de forces spéciales de police. Ici nous avons travaillé essentiellement sur l'éveil de la vigilance et les pratiques de maîtrise du souffle pour la confrontation aux émotions fortes.

Dans la banque de réserves indienne :

Comment le yoga peut aider à développer notre personnalité propre fut le thème de la conférence. Nous avons développé la vision microcosmique et la vision macrocosmique de vairagya via Patanjali.

Dans l'absolu il y a « yoga chitta vritti nirodha » concept que nous avons pensé peu accessible aux préoccupations des personnes en face de nous. Nous avons choisi de développer l'aspect microcosmique qui interroge sur de quoi est faite notre personnalité hétérogène et chaotique et sentir que le yoga est une aide pour homogénéiser l'ensemble et développer un potentiel.



Dans les hôpitaux :

Pour les patients c'était une découverte du yoga basée sur les pawanmuktasanas et la découverte du souffle. Pour les soignants nous avons plutôt développé les bases du stress management et des pratiques "flash" à employer au cours des journées de travail.

Dans les salles ouvertes à tout public :

Nous avons mis l'accent sur l'approche holistique du Satyananda Yoga en présentant au mieux ses différents aspects. Partout le yoga nidra a remporté un énorme succès à cause de son pouvoir relaxant mais beaucoup plus encore au vu des questions au moment des satsangs sur les aspects du contrôle du mental et de la maîtrise de soi.

Cette expérience est sans doute en passe de devenir une expérience majeure de ma vie et demandera sûrement plusieurs années de digestion. Le fait de s'asseoir devant les portraits des Maîtres de notre lignée restera un point d'ancrage fort et déterminant pour moi.

