

La lettre de KAIVALYADHAMA



“ Le Yoga a un message complet pour l'humanité. Il a un message pour le corps, le mental et l'esprit humain. Des personnes sincères et désintéressées aideraient-elles Kaivalyadhama à porter ce message aux quatre coins du monde ? ”.

Swami KUALAYANANDA

Lettre n° 5 - Août 2006

Prochaine formation

STAGE du 4 au 10 mars 2007 **Les différentes pratiques du Yoga**

Avec **Shri O. P. TIWARI**

Lieu : l'Aube

Ne tardez pas à vous inscrire !

Tél : 04 75 76 42 13

Email : kdhama@club-internet.fr

Site : www.kdham.org (France) ou
www.kdham.com (Inde)

Vous voulez connaître les thèmes des mémoires des valeureuses et valeureux étudiants des deux formations organisées par Kaivalyadhama.

En page 4, vous trouverez les présentations de 2 mémoires, en attendant les autres (dès que les intéressés auront envoyé leurs résumés !).

L'idée a été lancée à l'assemblée générale du 23 septembre 2006 de mettre les mémoires sur notre site avec un mot de passe.

En page 4 également, un poème et une présentation de Toukaram, article de Patricia.

Partagez vos connaissances, découvertes, impressions, en nous envoyant des articles pour cette lettre qui se veut un lien entre les personnes de Kaivalyadhama.

Un lion avait un grand territoire dans la jungle. En quelques années, il avait acquis une solide réputation de chasseur. Chaque matin, il mangeait un animal avec une préférence pour les lapins.

Un jour, alors qu'il se mettait en chasse, un lapin accourt vers lui. Il lui dit :

- Pourquoi cours-tu si vite ? Ne sais-tu pas que je vais te manger ?

- Je le sais bien, mais je viens d'apercevoir un lion énorme, bien plus gros que toi et quitte à être dévoré, je préfère l'être par toi.

L'ego du lion se met en ébullition.

- Comment ça, un lion plus gros que moi ! J'aimerais bien le voir. Montre-le-moi !

- Suis-moi, je vais te le montrer.

Le lapin se met à courir suivi par le lion. Ils arrivent près d'un puits.

- Regarde, il est là ! Alors le lion se penche, voit son reflet et saute dans le puits !

Le problème du lapin était réglé.

Si vous voulez retrouver les « little stories » et tout ce que vous avez découvert dans les stages avec Tiwariji qui ont constitué les deux dernières formations, reportez-vous à la **page 2** !

Page 3

*le témoignage d'une
jeune participante au stage de
cet été avec Sudhir Tiwari*

Le Yoga

Art de vivre et science de l'expérience

L'enseignement de Shri O.P. TIWARI

LES EDITIONS DU VENDREDI

Entretiens recueillis et mis en forme par Elisabeth Alixant

Ce livre reprend la transcription de l'enseignement oral de Shri O.P. TIWARI lors de séminaires et de formations.

Il s'adresse aux pratiquants, aux enseignants de Yoga et à tous ceux qui ont envie d'en connaître les bases philosophiques. L'ouvrage n'explique pas les techniques, mais l'esprit du Yoga, ses concepts fondamentaux, sa philosophie et son application dans la vie quotidienne.

Afin d'éviter les dangers d'une interprétation personnelle, le livre est écrit sous forme du langage parlé. Ce n'est donc pas un texte littéraire au sens habituel du terme et il doit être lu comme la traduction d'un enseignement oral.

Oui, il est là, ne le ratez pas, c'est le dernier best-seller issu de l'enseignement de notre gourou préféré, Tiwariji bien sûr !

Quand je l'ai reçu, je n'ai pas résisté, je me suis plongé dedans et miracle, j'ai tout retrouvé : les « little stories », l'enseignement de Tiwariji, sa façon d'expliquer les concepts. J'avais l'impression d'entendre Tiwariji lors des stages que j'ai suivis.

En plus, le travail de retranscription et de réorganisation de tout ce matériau de base est remarquable. Je savais bien qu'on pouvait compter sur la rigueur et le travail d'Elisabeth.

Nous disposons là d'un outil précieux pour mieux comprendre l'enseignement de Tiwariji.

Je me demande comment vont le lire les personnes qui n'ont pas suivi les stages, car le fait de ne pas avoir la personne de Tiwariji prononçant ces paroles doit changer la façon de lire ces phrases. J'espère que la lecture de ce livre les incitera à découvrir le maître qui dispense cet enseignement. Je pense que ces personnes-là ne seront pas déçues.

Claudine

Ce livre est à commander à Elisabeth Alixant rue de Vaulgrenant 39330 PAGNOZ
Tarif : 20 € + 3 € de frais d'envoi par livre (frais d'envoi gratuits à partir de 3 livres)
Règlement par chèque à l'ordre d'E. Alixant

Ma première expérience de Hatha Yoga à Kaivalyadhama

Lorsque je m'inscris à ce stage de yoga du mois de Juillet 2006, j'étais loin d'imaginer que cela allait changer ma vie.

Étudiante en langues puis en commerce international, je poursuivais en parallèle mon chemin de développement personnel.

Déjà dans l'optique de trouver des solutions simples et naturelles aux problèmes de la vie de tous les jours, je me tournais vers les médecines douces, et toutes les formes d'arts et de sports qui pouvaient m'apporter l'apaisement du cœur et de l'esprit.

Kaivalyadhama

Je connus Kaivalyadhama en 2002, par mon ami qui avait fait le stage précédent avec Shri O. P. Tiwari et qui suivait toujours des cours de hatha yoga avec son professeur, Didier M.

Ce qu'il m'avait raconté de son stage de médecine ayurvédique et de yoga restait dans ma mémoire comme un moment hors du temps, empreint de magie, de découverte de nouvelles choses, du goût et des saveurs de l'Inde. Au travers des nombreux récits qu'il m'en fit, les années qui suivirent, je me fis une vague idée de ce que pouvait être l'Ayurveda.

Je m'étais aussi créé une image du très respecté Tiwari qui l'avait tant marqué. Dans ma tête, tout cela restait néanmoins teinté de mystères. Ma curiosité refit surface lorsqu'il me parla d'un nouveau stage, avec Sudhir Tiwari le fils de Shri O. P. Tiwari.

Le yoga et moi

Avant cela, l'approche que j'avais du yoga était très basique. J'avais pratiqué quelques années auparavant avec mon beau-père, néophyte lui aussi dans le domaine, à l'aide du livre « **La science spirituelle du kriya yoga** » de Goswami Kriyananda.

Par la suite, j'essayai, un cours de yoga en groupe. Déception.

Tout cela n'avait pas, jusqu'à présent répondu à mes attentes et à mon profond besoin de réconciliation avec mon corps.

J'étais également fâchée avec la vision simpliste que véhicule le concept du yoga dans mon entourage.

Le yoga, pour être « zen ».

Le yoga, de simples exercices d'assouplissement.

Je refusais de croire que le yoga se réduisait à cela. J'imaginai le yoga comme un moyen de se sentir bien dans son corps pour libérer son esprit.

Le stage de Hatha Yoga et Ayurveda

En juillet, quand j'arrivais à Charousse, au pied du Vercors, avec mon ami, je fus

saisie par le calme qui y régnait. Pas un bruit, juste le bourdonnement de la nature, et en fond sonore, mon mental qui ne cessait de tourner.

Nous saluâmes la dizaine de personnes qui, comme nous venait se ressourcer, apprendre et pratiquer.

Après avoir pris le thé, le premier cours de yoga commença.

Les étudiants avaient déjà investi le fond de la salle. « Comme à l'école » remarqua l'un deux avec ironie.

Mon mental n'arrêtait pas de tourner. Intérieurement, je souhaitais de toutes mes forces que le cours soit différent de toutes les approches simplistes que j'avais connues auparavant.

Un peu crispée par le silence des étudiants, et la solennité qui se dégageait des lieux et de la situation, j'installai mon tapis de sol et m'allongeai pour le premier asana. Shavasana.

Et là, commença le plus beau cours de yoga que j'aie connu jusqu'à présent.

Le professeur, Didier M. nous guidait d'une voix douce, de posture en posture.

Ma concentration était telle que j'en oubliais de penser et pendant le temps du cours, je pris conscience de chaque posture, de chaque respiration. Tout cela, sans passer par le mental. Je me sentais dans un état de paix intérieure. Après avoir effectué certains asanas, je remarquais que mon dos, qui d'ordinaire me faisait souffrir, se détendait de plus en plus.

La posture du triangle ou Trikonasana m'était tout particulièrement bénéfique. Au fur et à mesure que nous changions de postures, mon corps se détendait.

Les Shavasanas intermédiaires nous permettaient de ressentir les changements et les bienfaits des postures sur chacune des parties de notre corps.

Puis vinrent les pranayamas. Mais je n'en expérimentais par pour autant leurs effets de manière immédiate. Ce fut au cours de la deuxième séance de pratique que je ressentis leurs bienfaits dans mon corps puis, sur mon esprit.

Mon initiation se poursuivit avec les kriyas. Déjà adepte des purifications en tous genres, j'avais essayé les lavements intestinaux. J'appris que je pouvais aussi nettoyer mon nez et mon estomac par divers procédés.

Sudhir Tiwari et l'Ayurveda

Quand aux cours de science ayurvédique, dispensés par Sudhir, je me sentais quelque peu réfractaire de prime abord.

J'étais certes curieuse, mais, ne sachant pas s'il s'agissait d'une science, d'une religion ou d'une philosophie, j'avais des appréhensions.

Depuis un moment, j'étais fâchée avec toute forme de religion et je ne souhaitais pas me laisser « convertir » à quoique ce soit, ni trouver un guru à

suivre aveuglément.

Quand Sudhir fit son apparition, à l'heure du cours théorique, la salle se figea instantanément.

Il dégageait une force sans tempête qui me calma instantanément.

Il émanait de lui une bonté sans sentimentalité.

Sa voix était douce, posée, et dénuée de toute intention de convaincre. Il nous dispensa des cours chaque jour de la semaine que dura le stage, nous initiant par la même aux principes basiques de l'ayurveda.

Sa vision était complète puisqu'elle englobait son approche traditionnelle de l'ayurveda conjuguée avec le savoir acquis dans la société moderne.

(Il vit et enseigne actuellement à Toronto -Canada- où il se consacre à l'aspect thérapeutique du Yoga et à l'alimentation naturelle.)

L'après-midi, autour d'une grande table de bois, à l'ombre d'un immense arbre, il répondait à nos questions sur le cours qu'il avait dispensé le matin même.

Il nous répondait de manière claire et précise, construisant sa pensée et son récit autour des yoga sutras de Patanjali et des plus anciens écrits de l'Ayurveda. Parfois, pour illustrer sa pensée et les réponses à nos questions, il nous contait des petites histoires, pleines de sagesse et d'humour.

Chaque séance de questions-réponses se terminait par des « Om ». Nous alignions ainsi nos énergies.

Fin..... et commencement

Cette semaine de retraite, dans la montagne et en nous-mêmes prit fin. De retour chez moi, je n'arrivais pas à couper ce cordon qui s'était créé avec le groupe durant le stage. Mon corps physique et ma tête étaient tous deux de nouveau bien ancrés dans la vie quotidienne, mais mon esprit et mon cœur restaient à Charousse.

Plus tard, en discutant avec quelques étudiants à une réunion qui suivit, certains me confièrent avoir eu ce sentiment.

Heureusement, mes pratiques quotidiennes de yoga me permirent de retrouver, parfois, cet état de bien-être intérieur que j'avais trouvé là bas.

Aujourd'hui, je poursuis ces pratiques tout en continuant à m'initier à la science ayurvédique.

Cette première expérience complète du hatha yoga reste un souvenir bien présent à ma mémoire et, c'est au quotidien que je continue à profiter des enseignements de Sudhir et de Didier M.

Je remercie également, du plus profond de mon cœur, mon ami qui m'a montré ce merveilleux chemin que j'emprunte aujourd'hui.

Audrey. TOMASINI

A propos de mon mémoire

Mon mémoire a pour sujet l'Ashtânga yoga, les huit piliers du Yoga tels que les définit Patanjali dans les Yogasûtras.

En effet au terme de la formation, il m'est apparu essentiel d'approfondir les différents éléments constitutifs de la pratique sur la voie de Kavailya.

J'y aborde les composants externes (Bahirangayoga) yamas, niyamas, âsanas et prânâyâma ainsi que les quatre étapes du yoga interne (antarangayoga) : pratyahârâ, dhârânâ, dhyâna, samâdhi.

L'état de dhyâna défini comme tranquillité de l'activité mentale constitue l'avant dernier stade dans ce processus avant l'état de samâdhi.

Aum shanti. Gisèle Brogi.

A propos de mon mémoire

Titre du mémoire :

Vacuité – De l'infiniment petit à l'infiniment grand - Sur le chemin de ma vie

Auteur : Evelyne Bergignat – Lerouge

Résumé :

A la suite d'un évènement douloureux à 2 ans, j'ai cherché à comprendre le sens de la Vie, d'abord au travers d'un enseignement scientifique traditionnel. Puis à 25 ans, j'ai découvert le Yoga, des techniques de méditation, des massages qui me font vivre des expériences étonnantes et lumineuses. Après avoir partagé avec vous quelques étapes de mon vécu, je vous ferai part de mes expériences et/ou de ma compréhension de l'infini et de la vacuité lumineuse au travers de mes différentes approches.

Toukaram (1598-1650, appelé quelquefois Touka) est né dans la caste des Shoudra, dernier échelon dans l'échelle des castes.

Boutiquier analphabète et malheureux en affaires, il se consacra vite au service de Dieu et, de fait, sa femme et son travail s'en trouvèrent négligés ! Après avoir essuyé les moqueries du village, il comprit qu'il devait étudier et il apprit par cœur des livres saints en les écoutant, puis il dirigea des prières. Quand son auditoire prit de l'ampleur, le milieu brahmanique s'inquiéta et réunit un conseil extraordinaire : Toukaram devait jeter tous ses livres à la rivière et cesser son enseignement. Au bout de treize jours de jeûne et de prières, ses livres reparurent intacts sur le bord du fleuve. Après ce "miracle", plus personne n'osa le contester.

Ses psaumes racontent sa vie, sa quête de Dieu, sa dévotion, son enseignement. Ils ont été écrits par ses disciples brahmanes sous sa dictée. Toukaram ne savait pas écrire mais il est devenu un grand poète mystique et un maître spirituel.

"Je compose des poèmes, dira-t-on !

Leurs mots ne sont pas les miens, mais ceux d'un autre.

Ce n'est pas mon art qui les revêt de beauté ;

Le Nourricier cosmique me fait parler.

Je ne suis qu'un rustre, moi !

Comment pourrais-je connaître les mots subtils ?

Je parle, c'est Govind qui parle.

Mon unique fonction, mesurer le chant :

son auteur, ce n'est pas moi, mais le Maître.

Je suis un simple secrétaire, dit Toukâ :

j'appose sur mes cahiers le sceau de son Nom."

Toukaram

Psaumes du Pèlerin

Traduction, introduction et commentaires de G. A. Deleury

Gallimard