



# Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Novembre 2008 n°9

## Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers amis,

d'élèves.

Avec la rentrée nous voici de nouveau dans la plénitude de l'automne et de sa féérie d'or et de lumière. Les cours de yoga ont repris dans la joie de donner à notre tour ce qu'André nous a transmis. Notre école avec ses 2 cursus a posé ses pénates au VVF de Dourdan jusqu'en juin 2009. Les élèves du premier cursus sont en dernière année. Ils auront leur diplôme l'an prochain. Déjà ! L'école est une réussite. En Octobre 2009 un 3<sup>ème</sup> cursus commencera. Nous avons connu deux stages d'été absolument splendides et enrichissants et avons souhaité vous donner quelques témoignages

Dans ce numéro du Lien, j'ai souhaité également donner la parole à « ces Amis du bout du monde ».

Nicole Witek ouvre la voie du Brésil mais j'attends des réponses d'autres continents.

C'est une affaire à suivre comme un partage enrichissant.

Les dimanches de l'Association se poursuivent et de nouveaux jeunes adhérents nous rejoignent dans un élan généreux de pratique.

Je vous souhaite un bel automne et de belles fêtes de fin d'année.

A très bientôt

Marie-Rose

## Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	<b>1</b>
Clin d'œil de l'école	<b>1</b>
Ces amis du bout du monde Nicole WITEK	<b>2</b> <b>3</b>
Changer la vie Lama PUNTSO	<b>4</b>

## Programme 2008-2009

### Les Dimanches de l'Association

- Dimanche 19 octobre 2008  
Jacques SEROPIAN
- Dimanche 23 novembre 2008  
Yann Le BOUCHER
- Dimanche 18 janvier 2009  
Willy VAN LYSEBETH
- Dimanche 15 mars 2009  
Babacar KHANE
- Dimanche 19 avril 2009  
Anne BREUER
- Dimanche 7 juin 2009  
Philippe de FALLOIS



## CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE :

### Retour à Dourdan pour les prochains week-ends de formation de l'école:

6/7 décembre 2008    4/5 avril 2009  
 10/11 janvier 2009    16/17 mai 2009  
 7/8 février 2009    13/14 juin 2009  
 7/8 mars 2009

Un nouveau cursus de formation en 4 ans, à l'enseignement du yoga débutera au sein de notre école, en septembre 2009, les inscriptions pourront être prises dès janvier 2009.

Des dépliants sont à votre disposition dès à présent pour diffusion dans vos cours de yoga.

**Directrice de la publication :**  
**Marie-Rose Bardy**

**Conception et réalisation :**  
**Catherine Sidobre**

**Imprimeur**  
**GRAPHIQUE COMMUNICATION**  
**32 bd de Vaugirard**  
**75015 PARIS**

**n° ISSN : 1777-1234**  
**Prix au n° :**  
**4 € (France)**  
**6 € (étranger)**

# Les amis du bout du monde

## Nicole Witek et son pays d'adoption « le Brésil »

Se Deus quiser....Si Dieu veut... Se Deus quiser...Si Dieu veut.



Je suis venue au Brésil il y a plus de 20 ans, pour suivre mon mari dans sa mutation, cessant ainsi mes activités professionnelles en France.

Cette nouvelle vie avec des enfants petits, dans le contexte d'un pays en voie de développement, entrant avec peine dans l'ère démocratique après une longue histoire de dictature militaire et souffrant d'une inflation de 28% par mois, au plus fort de la crise, exigeait beaucoup de nous tous.

A tour de rôle il manquait des produits basiques comme le lait, la viande ou le sucre... file d'attente à la poste parce qu'en attendant de savoir à combien serait le timbre, il était plus simple de fermer tout bonnement les guichets; banques fermées d'une heure à l'autre en attendant les directives du gouvernement sur les nouveaux plans économiques; vases diverses des monnaies perdant des zéros et changeant de nom à chaque nouveau ministre des finances... Bref, un contexte difficile qui nécessitait une adaptation en souplesse et en légèreté avec une bonne dose de philosophie que je ne connaissais pas encore à l'époque et qui sous-tend toutes les relations et toutes les actions sur ce vaste territoire qui s'étend depuis un peu au-dessus de l'Equateur jusque sous le tropique du Capricorne : l'inter-vention divine.



Difficile donc quand on vient de France! J'avais vécu en Autriche aussi, hybride entre rigueur et « gemütlich », le bon vivre. Soit, à l'époque on y pratiquait bien la dîme mais finalement Dieu – une fois versée notre contribution – se contentait de nous laisser vivre à notre guise. Ici, il faut compter en permanence avec et sur Lui !

Pour retrouver un équilibre psychique que je voyais s'ébranler chaque jour un peu plus, et me débarrasser de troubles manifestement dûs au stress, j'ai eu recours au yoga.

Enthousiasmée par mes cours réguliers, je me suis lancée dans une formation. Je ne parlais pas très bien le portugais et ce n'était pas facile de redevenir étudiante du soir de 19h à 22h30 pendant 4 ans. Mais ça valait la peine. Le yoga au Brésil était « nouveau né ».

Difficile de trouver de la littérature sur le sujet. Que dire d'une formation de professeurs ? Deux centres : un à Rio de Janeiro et un à Sao Paulo, celui où j'ai fait ma première formation dans le « style Iyengar » en ce qui concernait l'enseignement du Hatha Yoga.

Il faut dire que le « style Iyengar » de l'époque était strict certes, mais il avait peu à voir avec ce yoga que l'on enseigne aujourd'hui au Brésil qui est fortement teinté de l'hédonisme à l'américaine en ce qui concerne le côté « fitness » de l'activité physique, et de l'esthétisme à la brésilienne : le corps se montre, donc il faut l'entretenir pour le montrer. Nous sommes bien loin de l'intériorisation.

En ce qui concernait la philosophie de l'école, elle était et reste très imprégnée de Vedanta. Il règne encore aujourd'hui dans l'école une atmosphère de « purification » et de « sacrifice » qui ne me correspond pas vraiment.

Au même moment, j'ai découvert la Revue Yoga d'André et j'ai eu la conviction que c'était ça « mon yoga ». Dès que j'ai pu, j'ai fait plusieurs formations l'été en Suisse ou en Espagne. C'était le yoga comme André l'enseignait qui me parlait.

J'ai continué ma formation au Brésil. Puis je suis partie pendant 10 ans en Asie où j'ai été confrontée à d'autres écoles, d'autres styles tout en continuant à enseigner. Et 10 ans plus tard... retour au Brésil.

Mais le yoga avait beaucoup évolué : il était devenu plus commercial ! C'est presque une gymnastique pratiquée dans tous les clubs, en rotation massive. Le pays, quasi 200 millions d'habitants – une superficie de plus de 15 fois la France. Une fédération dont l'état où je vis, l'état de São Paulo, fait la surface de la France, sa capitale 20 millions d'habitants soit 10% de la population totale !



Les méandres de l'Amazone

Nous sommes dans un pays d'émigrés venus de tous les horizons, par vagues successives selon les époques de développement. Mais en même temps, pour avoir été colonisé par la couronne portugaise au XVIème siècle, nous sommes dans le premier pays catholique au monde. Qui plus est le pays des églises alternatives aux noms les plus évocateurs possible : Eglise Chrétienne du Brésil, Eglise Universelle du Règne de Dieu, Eglise de la Sainte Grâce, Eglise Pentecostale... La religion influence tout... tout le temps. Entre les fêtes pour les célébrations catholiques où le Carnaval et macumba africaine se côtoient, il y a de la place aussi pour toutes les spiritualités, et pourquoi pas celles qui viennent de l'Inde. Les brésiliens sont accommodants avec les divinités.



# Se deus quiser...



Les mégapoles (São Paulo)

Voilà donc le yoga tropicalisé, un mix d'hindouisme conciliant sur un continent déjà bien teinté de religiosité

Justement, entre le yoga à l'américaine « malabariste » et la religion, un nouvel équilibre est en train d'apparaître.

Pour être à l'affût de tout ce qui peut ressembler à un coup de baguette magique, à une éventuelle intervention divine... le yoga intéresse les médias brésiliens.

Les bienfaits du yoga sont vantés dans toutes les revues. Il n'est pas une revue qui ne parle pas de la méditation, de la lutte contre le stress par le yoga, des bienfaits de la pratique, et la demande pour le yoga devient progressivement une quête de santé et d'équilibre. Les futurs pratiquants recherchent de quoi mieux vivre objectivement.

Et c'est maintenant que le yoga enseigné par André prend tout son sens. J'ai d'abord enseigné pour des petits groupes en même temps j'ai donné des formations pour futurs professeurs à São Paulo.

J'écris des articles dans une revue online. Mon travail commence à être divulgué au niveau national.

Maintenant, compte tenu de la taille du pays, et du peu de cours à disposition à l'intérieur du pays, il y a une grande demande pour des formations dans les états éloignés. L'état de Brasilia où se trouve la capitale est à presque 1000 km de São Paulo, que dire de Recife, 2 100 km, Fortaleza 2 200 ou Manaus 2 700 km.

Je participe à des congrès et je donne des cours de formation de professeurs ... un peu loin, il est vrai. Mais j'en suis heureuse car je me sens utile. Je ne crains pas les heures d'avion parce que c'est le seul moyen de transport correct. Pour former, informer et divulguer le yoga comme l'enseignait André, je fais des CD et je prépare une vidéo. Rien ne remplace un vrai cours mais compte tenu de la grandeur du pays, je suis heureuse de pouvoir offrir ce matériel.

Je participe aussi à des activités de l'Association Française à São Paulo. Je fais des ateliers avec des petits groupes francophones et dernièrement j'ai donné un cours de préparation aux examens pour les classes d'examen du lycée français de São Paulo.

Nous sommes dans l'hémisphère sud. L'année scolaire se termine bientôt et nous entrerons en grandes vacances. L'activité sera ralentie jusqu'au Carnaval et – Si Dieu veut – je reprends les activités dès fin janvier.

Nicole WITEK

Un des thème qui fascine Nicole et qu'elle a grand plaisir à partager est celui du yoga des yeux.

Les yogis ont toujours accordé une grande importance à la perception sensorielle.

Pourquoi les yogis accordent-ils tant d'importance aux sens ? Parce que c'est une activité du mental. C'est le mental qui écoute ou qui regarde.

Nous croyons voir le monde extérieur mais nous ne voyons que sa représentation dans notre mental.

Le monde extérieur existe bien mais pas tel que nous le voyons (maya). Comment percevoir la réalité ?

Où sont formées les images ?



Nicole abordera dans le prochain Lien du mois de Mars 2009 le Yoga des yeux.

Elle vous expliquera comment nous croyons voir le monde extérieur alors que nous ne voyons que sa représentation dans notre mental.

Elle vous aidera à contrôler vos yeux et à améliorer votre vision en travaillant le mental.

Elle rejoindra également notre groupe de professeurs intervenants, pour les dimanches de l'association, l'année prochaine au mois de novembre.

## Pensées

« La hâte est toujours une perte de temps » ( Hilda Vaughan)

« Les pensées sont des forces gigantesques. Elles sont plus puissantes que l'électricité. Elles contrôlent votre vie, moulent votre caractère et façonnent votre destinée »

« La pensée est une grande force dynamique et créatrice. Vous pouvez réaliser des merveilles par la pensée. Vous devez connaître la technique correcte pour manier et diriger la pensée. »

( Swami Sivananda )



**Association Yoga, les amis  
d'André van Lysebeth**

Chez Marie-Rose Bardy  
8 place de l'Ermitage  
93200 Saint Denis

Téléphone/fax : 01 48 22 53 17  
Portable : 06 84 34 70 64  
Email : yogalesamisavl@laposte.net  
Site : www.yogavanlysebeth.com

## CHANGER LA VIE

**NOUS N'AVONS QUE PEU DE PRISE SUR LES ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS  
DE NOTRE EXISTENCE. MAIS NOUS SOMMES TOUS À MÊME DE TRANS-  
FORMER NOTRE VISION DE LA VIE, DE DÉVELOPPER AMOUR ET  
CONFIANCE, DE PRATIQUER L'ALCHIMIE DES ÉMOTIONS.**

**(D'après une conférence du Lama PUNTSO)**

**Notes prises par Marie-Rose BARDY**

*Chacun de nous possède en lui un immense potentiel, une bonté fondamentale. C'est la vaste dimension sans limites de notre Esprit qui est pur et clair à l'origine. Cet Esprit est capable de tout connaître, de tout comprendre et de se connaître lui-même. Malheureusement nous vivons à côté de cette connaissance, nous IGNORONS ce que nous sommes. Cette ignorance totale nous amène forcément à identifier des choses qui n'ont pas lieu d'être. On se fait des idées sur telle chose où telle autre, sur telle personne etc... En fait c'est parce que bien souvent les émotions s'en mêlent et nous faisons des saisies de ces émotions.*

*Les 5 émotions perturbatrices sont: l'ignorance, le désir-attachement, l'orgueil, la colère-aversion, la jalousie.*

*La « saisie » de ces émotions est source de souffrance. Sous l'emprise d'une colère ou d'une jalousie nous sommes dans la confusion de la réalité la plus totale. Notre esprit est complètement voilé. Nous sommes emprisonnés, piégés. Cette confusion contamine comme un virus la relation à l'autre. Nous nous sentons agacé par l'autre " il nous énerve " mais, nous sommes en fait très insatisfait de cette situation. Que faire pour sortir de cette souffrance.*

*Il est essentiel de redéfinir cette insatisfaction, voir cette souffrance, comme un moyen de transformation. L'émotion existe mais nous ne devons pas nous sentir coupable. Nous allons utiliser cette situation de souffrance de manière habile comme un travail d'évolution.*

*Dans un premier temps nous allons donc reconnaître cet agacement, cette colère et nous allons accepter la situation.*

*Restons simple et souple et reconnaissons « oui je suis en colère tout rouge et énervé » La prise de conscience est alors indispensable avant de changer. Ensuite, nous nous disons que les autres sont aussi importants que nous et que si nous souhaitons ne plus nous faire du mal, nous le souhaitons aussi pour les autres. Ne pas s'oublier. Ne pas oublier les autres*

*Le chemin n'a de sens que si on intègre les 2 : « **les autres et moi ; moi et les autres** ».*

*Si nous prenons l'habitude de reconnaître nos émotions, peu à peu nous allons arriver à reconnaître des moments aussi où nous sommes bien dans notre esprit qui est en paix et libre. Ces moments d'observation, nous ne pourrions valablement les faire que dans le calme et la méditation. A force d'observer, notre vue des choses va être modifiée. Nous ne serons plus le jeu de nos émotions, nous allons apprendre à les apprivoiser et à les utiliser comme moyen de transformation. **C'est l'alchimie des émotions.***

*Dans notre relation avec l'autre, nous aurons aussi cette prise de conscience de ne pas causer de la souffrance mais au contraire de l'aider à le libérer de sa souffrance. C'est ce que l'on appelle LA COMPASSION.*

*Libérer l'autre, ce n'est pas prendre sur notre dos sa souffrance. Ce n'est pas de la pitié. La compassion, c'est faire en sorte d'aider l'autre pour qu'il se libère de sa propre souffrance.*

*La récompense c'est la confiance en la Vie. Lorsque l'on arrive à reconnaître à force de pratique, l'esprit pur fondamental, on peut dire que l'on est arrivé à l'état de BOUDDHA. On est dans la vacuité.*

**En attendant ce jour, il est très utile de pratiquer au quotidien, et d'utiliser toute notre vie comme un outil de perfectionnement vers l'amour et la compassion pour simplement être libre et joyeux.**



### **Yoga et subtilité du yoga**

**Séminaire de 2 jours animé par Claude PLOMTEUX, professeur de yoga enseignant le yoga depuis 40 ans.**

**Dans un gîte tout confort en Picardie du samedi 29 à 9h au dimanche 30 novembre 2008 à 17h .**

**Places limitées : inscriptions et réservations au : 06 22 51 38 79 OU 03 23 58 07 40**

**PRIX : 210 euros /pers + hébergement et repas sur place**

**URGENT : recherche professeur de yoga pour une association de la commune de REAU 77550**

**Pour partager les cours avec un professeur toute l'année. Pour tout renseignement contacter Mieu-Chan**

**DAY : 01 60 63 50 OU 06 86 08 01 72**