



# Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Avril 2016 n° 22

## Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers amis,

A la rentrée d'Octobre 2015, nous avons célébré les 10 ans de l'école avec ferveur.

Les arrivants « premières année » du 6ème cursus étonnés et ravis, ont ouvert les portes de cet anniversaire. Puis au week-end de décembre autour du feu de la cheminée nous avons chanté tout joyeux nos vieux refrains d'autrefois et aussi de nouveaux; sans oublier nos mantras.

Puis en janvier, ce fût la remise des diplômes et à nouveau la fête...

Ce qui m'a fait dire pour rassurer tout le monde :

« chez les Van LYSEBETH on sait faire la fête mais aussi travailler ! »

La preuve : en avril avec les prémices des jours plus longs, voici les contrôles de fin d'année.

Pour nos dimanches à Paris en 2016/2017, l'association a fait son programme et nous vous communiquons déjà les dates réservées au Gymnase Masseran : les 16/10 et 27/11/2016 ; les 15/01, 19/03, 23/04 et 21/05/2017 ; A la bonne heure. Vous y serez ? Nous aussi !

La joie est dans nos cœurs. C'est le printemps ! Vive la vie !

Et vive le yoga pour nous et aussi pour tous les êtres que nous rencontrons et que nous aimons. Dans ce monde difficile et désorienté, reconnaissons le message d'André : « travaillez votre yoga. Car nous avons un devoir, c'est d'enseigner cette pratique millénaire dans le processus sans fin de la vie. »

Marie-Rose BARDY

### CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE :

La 5<sup>me</sup> promotion de l'école « 2011-2015 », ayant terminé les 4 années

d'études obligatoires, nous avons eu la joie de délivrer début janvier 16 nouveaux diplômes aux élèves de ce cursus.

« SAMANVAYA »



### Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	<b>1</b>
<i>Halasana: La Charrue</i> Swami Sivananda Radha	<b>2</b>
<i>Remise des diplômes témoignages de l'ensemble des élèves</i>	<b>3</b>
Lettre de YOGI Babacar KHANE	<b>4</b>

### Les Dimanches de l'Association

#### Programme 2015/2016

Dimanche 24 Avril :

*Christian Berthon*

Dimanche 22 Mai :

*Antonio Nuzzo*

#### Stages d'été 2016

Du 7 au 10 juillet

Du 1er au 4 septembre

#### Stage post-formation

Réservé aux professeurs diplômés

Du 7 au 10 juillet avec

*Willy VAN LYSEBETH*

*Jocelyne ADAM*

*Anne BREUER*

### Directrice de la publication :

**Marie-Rose Bardy**

### Conception et réalisation :

**Dominique Verger**

n° ISSN : 1777-1234

Prix au n° :

4 € (France)

6 € (étranger)

### Revue de l'association:

**YOGA les Amis d'André Van Lysebeth**

**8 place de l'ermitage  
93200 Saint Denis**

# HALASANA—LA CHARRUE ET SA SYMBOLOGIE

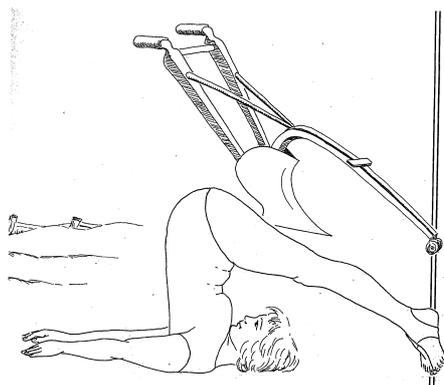
« Le langage sacré des asanas » d'après Swami Sivananda Radha

## Hala signifie « charrue »

« A partir d'une posture de détente, allongé à plat dos avec les bras de chaque côté du corps, les pieds sont amenés en direction du sol, derrière la tête. Bras et jambes restent détendus. La forme de la posture évoque celle d'une charrue.

Lorsque vous prenez cette posture, demandez-vous: « qu'ai-je du mal à labourer dans ma vie? Quelles sont ces mottes dures que je dois briser? Qu'est-ce que je veux planter dans ma terre? Qu'est-ce que je veux faire vraiment? En amenant mes jambes derrière la tête, je me sens limité et pourtant sécurisé. La sécurité me pèse-t-elle dans ma vie?

## Halasana: la Charrue



La Bhagavad Gita nous dit que nous devrions renoncer aux fruits de notre labeur et les dédier au Divin. Ceux de ces fruits auxquels il est le plus difficile de renoncer sont peut-être le fait d'être reconnu, les éloges, la gloire ou la richesse. Nous pouvons aussi parler du labour du sol de la vie afin de la rendre fertile pour qu'elle reçoive les graines de l'inspiration divine. Les fruits du développement de soi issus de l'autoanalyse deviennent spontanément l'engrais de notre croissance à venir.

Même pour semer les graines de l'entendement, il faut labourer la terre mentale. Les mauvaises herbes sont difficiles à extraire. Le discernement est nécessaire pour séparer les pensées saines de ces mauvaises herbes que sont la suffisance et la peur. Grâce au discernement, on peut voir clairement ce qui participe vraiment de l'inspiration et ce qui

continue à pousser et se nourrir du terrain de la volonté personnelle.

Si nous pouvions labourer notre mental jusqu'à en faire disparaître toute idée préconçue, nous nous libérerions en même temps de toutes ces convictions qui nous ont été utiles lorsqu'il nous a fallu survivre dans notre monde. Maintenant que nous avons reçu la graine de l'inspiration divine, il se peut que nous ne désirions plus nous cramponner à la terre par de longues racines profondes. Peut-être sommes-nous prêts à pousser comme une orchidée, subsistant d'air et d'eau seulement et ayant des racines suffisantes pour adhérer à une surface, tel un arbre, mais ne tirant pas sa substance vitale de l'arbre, et produisant des fleurs délicates d'une beauté indescriptible. Les fleurs de l'inspiration, aussi, ont besoin d'espace et de liberté.

Labourer la terre, c'est maintenir fermement la charrue afin de retourner le sol, creusant de profonds sillons, ouvrant de profondes entailles et pulvérisant la terre. Tout comme il faut labourer la terre chaque année pour la maintenir légère et aérée, il faut aussi travailler le terrain du mental et le retravailler afin qu'il reste ouvert et réceptif.

Au cours de ce processus d'observation de sa propre croissance, tandis que l'on suit du regard la plante spirituelle qui se déploie, il se peut que d'anciens désirs reviennent à la surface, avec parfois plus de force qu'autrefois. Puisque nous ne voulons pas d'une végétation poussant à l'état sauvage, il s'agit de mettre sous le harnais et de pousser jusqu'à la floraison—cette énergie issue d'émotions qui ne sont que satisfaction personnelle masquée.

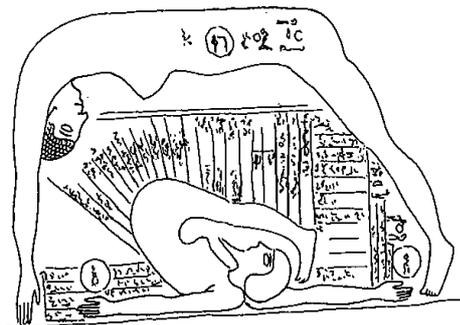
La charrue doit toujours être en parfait état de fonctionnement; son soc au tranchant toujours parfait, ce sera le **discernement**. Tout comme le fermier ne laboure pas la nuit, de la même façon le novice doit labourer son mental et ses émotions à la lumière de la connaissance et de l'entendement.

Le novice soignera en permanence ses émotions, ses pensées, son imagination et son comportement à

l'égard des autres, de même que son corps par la pratique des asanas.

## Réflexions: la Charrue

*La déesse égyptienne du ciel, Nut, s'incline au-dessus de Geb, image de la Terre, qui semble pratiquer la posture de la Charrue tandis qu'il tourne sur lui-même*



Les Anciens considéraient l'agriculture comme un art religieux et de nombreux dieux et déesses étaient invoqués et vénérés pour obtenir de bonnes récoltes nécessaires à la survie de tous. Il n'est pas surprenant que le Bouddha, originaire d'un petit royaume du nord de l'Inde où l'agriculture prévalait, se servit de métaphores et de symboles basés sur la nature pour transmettre à ses disciples d'importantes notions de spiritualité. Il emmena un jour ses disciples en haut d'une colline et, montrant la vallée du doigt, il leur dit: « regardez ce paysan, il cultive d'abord la bonne terre. Ce n'est que s'il lui reste du temps avant la tombée de la nuit qu'il s'occupera du terrain moins fertile. Il se peut bien qu'il ne trouve ensuite pas la moindre seconde à consacrer à ses terres de qualité inférieure, ou à quoi que ce soit d'autre. » Il en va de même avec les adeptes. **Consacrer du temps à qui cherche vraiment, c'est-à-dire à la bonne terre, cela se tient, aux yeux de l'enseignant.**

Dans une autre parabole le Bouddha a dit: « La foi, c'est la graine, les bonnes œuvres, c'est la pluie qui la rend féconde; la sagesse et la douceur humble sont les deux côtés de la charrue ». Il dit encore: « Le mental, ce sont les rênes; et l'assiduité, c'est le bœuf patient ».../...

# REMISE DES DIPLOMES DU CURSUS SAMANVAYA 2011-2015

Rassemblement de témoignages de l'ensemble des élèves

.../...

Le champ, c'est le Dharma (la voie, le chemin); les mauvaises herbes, c'est s'accrocher à l'existence terrestre; la charrue, c'est la voie conduisant à la sagesse, à l'ensemencement et à la récolte de fruits impérissables. Si la pureté était une graine que l'on puisse semer et si tous les efforts et l'attention pouvaient se porter sur le travail en cours, alors la moisson ne serait qu'à un pas du Nirvana. Il faut détruire l'ancien pour que le nouveau puisse naître. Le vieil ego, tous les vieux aspects de la personnalité réclamant attention et créant des obstacles doivent être détruits pour faire de la place au nouveau développement

La vieille croute d'avidité, de vengeance, de dureté et de surdité doit être brisée pour que les graines de l'entendement et de la compassion puissent être semées; cela afin que l'on puisse goûter ces fruits du Soi véritable que sont un cœur empli d'amour et de dévotion et un mental réceptif à la Sagesse Divine. »

-----

« Vous devriez être comme le paysan: ce qui le rend heureux le jour où il sème, ce n'est pas la pensée de la future récolte, mais celle d'avoir planté et semé convenablement. » B.K.S. Iyengar

## Remise des diplômes du cursus « SAMANVAYA- 2011-2015 »



Aujourd'hui le samedi 9 janvier 2015 nous allons assister à la célébration officielle de notre remise de diplômes de professeurs de yoga. Nous les SAMANVAYA!

Quatre ans que nous attendons ce moment...

Et là, ça y est nous y sommes. Notre cœur bat la chamade. Nous sommes à la joie de nous retrouver. Nous avons mis nos habits de fêtes et notre écharpe blanche. Dans nos embrassades joyeuses nous percevons beaucoup d'émotions.

La remise est prévue dans la salle « Conférence » au lieu dit Le Rocheton à Melun.

A la demande de la Directrice des Etudes et de nos professeurs présents, nous entrons dans la salle et nous nous installons à l'endroit précis que nous ont préparé les élèves en cours (1<sup>ère</sup> année et 3<sup>ème</sup> année), des deux derniers cursus. D'ailleurs les élèves sont déjà là, tout sourire et bienveillance pour nous accueillir. Nos familles nous ont accompagnés. Cela fait beaucoup de monde !!!

En face de nous une grande table recouverte d'une nappe festive. Sur la table des petites bougies rassemblées en cercle autour de la photo d'André Van LYSEBETH. Cette photo elle nous a accompagnés durant ces 4 ans. Le sourire joyeux et malicieux d'André nous encourageait lorsque nous doutions. Car quatre ans c'est court et aussi c'est long.

Ce que nous avons ressenti durant ces 4 années c'est une transformation profonde de notre être.

Je pense que chacun de nous a grandi en conscience malgré les doutes, les découragements quelquefois. Les études sont intellectuelles bien sûr mais elles sont aussi un laboratoire de prise de conscience de nos comportements. Les philosophies du yoga nous ont replacés dans une ligne d'épanouissement et nous avons dû quelquefois changer nos habitudes de fonctionnement afin de parvenir à la paix intérieure et à la sérénité du cœur. Notre groupe se composait de personnes très différentes et pourtant nous avons créé une cohésion forte entre nous d'où notre nom *Samanvaya* (harmonie). Nous nous complétons et grandissons ensemble.

La cérémonie a commencé par un film « Interview d'André et de Denise par Anne SINCLAIR ».

Tout le monde était avide d'écouter notre maître.

Puis Marie-Rose nous a appelés un par un et de manière solennelle nous a remis notre diplôme. Nous avons tous l'émotion de ce moment, la gorge nouée et parfois les larmes !!

Puis Willy nous a remis la photo en petit format d'André « pour mettre dans notre salle de yoga » et aussi la photo de la lignée André et Swami SIVANANDA.

Jocelyne, Anne et Jacques étaient là aussi pour nous accompagner.

Pour nous tous, ce diplôme est le départ d'une vie d'enseignement vers nos futurs élèves. Et ainsi comme le disait André van LYSEBETH « *Nous avons une obligation c'est de transmettre le yoga* ». Nous faisons partie de cette famille d'enseignants de l'école Van Lysebeth. Et nous en sommes fiers.

Ensuite ce fût le champagne et les petits fours au restaurant du Rocheton. La fête quoi !!

Nous remercions du fond du cœur la Directrice des Etudes laquelle par son énergie, sa compétence et son charisme nous a soutenus tout au long de ces quatre ans. Elle est le moyeu de la roue de l'école.

Merci à tous nos professeurs sans lesquels nous ne pourrions avoir ce diplôme. Et merci à tous nos camarades, amis et familles. Nous poursuivons notre parcours chacun de notre côté mais avec la ferme intention de continuer à donner à l'école ce que nous avons reçu en étant par exemple présents aux stages de post-formation et aux dimanches de l'association.

OM SHANTI vive le yoga !





**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

**JE SUIS TOUT CE QUI FUT, CE QUI EST, CE QUI SERA. »**

(Inscription du temple d'Isis-Neith à Saïs, Egypte)

**« IL EST TOUT CE QUI EST, TOUT CE QUI FUT, TOUT CE QUI SERA »**

(Rig Veda, Inde)

**« HE YE ASHER HE YE, JE SUIS CELUI QUI EST. »**

(Paroles de YHWH à Moïse, Bible, Exode, 3,14)

Chers Amis en l'Esprit,

Le début de ce nouveau millénaire a vu une extension dramatique du terrorisme à la quasi totalité de notre planète.

Ce fléau a germé sur un terreau multiforme, composé d'ignorance, de mauvaise gouvernance, de mépris et d'exclusion. En dépit de nos idéaux d'égalité et de fraternité, les guerres, les failles et la décomposition du système éco-nomique, social et éducatif ont contribué à fabriquer des ghettos et des monstres, sans que l'on s'en aperçoive. Comme le souligne un des sages de la saga Star Wars, « la haine et la colère mènent au côté obscur » ; la haine et la colère d'une jeunesse, privée de repères et d'idéaux, l'ont jetée dans les bras de généraux déçus et de fanatiques sans scrupules qui ont vu en elle un réservoir pour la constitution d'une armée de clones, manipulables et suicidables à volonté.

La religion n'est évidemment qu'un prétexte dans les mains de ces Machiavels des temps modernes qui savent manier comme personne propagande et réseaux sociaux. Dans l'étrange jeu de l'Oie qu'ils ont offert à une jeunesse déboussolée, la case prison pour vol, trafic de drogue et proxénétisme est devenue un tremplin vers le fanatisme et la prétention au martyr.

Qu'y a-t-il d'héroïque et de saint dans l'enlèvement de fillettes de douze ans et leur utilisation comme esclaves sexuelles ou bombes humaines ? Dans le pillage et le saccage systématique de mausolées et de sites antiques ? Dans la décapitation barbare de prisonniers ? Dans l'assassinat de milliers d'innocents dans les avions, les trains, les musées, les hôtels, les bureaux, les plages, les marchés, les stades, les salles de spectacle, les terrasses des cafés ... La guerre sainte dont a parlé Mahomet n'a rien à voir avec cette boucherie, c'est la lutte contre nos propres démons intérieurs. Le vrai islam n'est pas la soumission de l'autre à nos instincts de mort, mais la maîtrise de soi et la soumission de soi à Dieu. L'islam rejoint ici la notion d'Ishvara Pranidhana (soumission ou abandon de soi à Dieu), évoquée dans les *Aphorismes* de Patanjali.

Tous les peuples ont reçu un messenger, déclare le *Coran*, et il ne faut pas faire de différence entre ces messagers. Comme nous l'avons maintes fois souligné, les religions révélées sont toutes animées du même souffle. Ce sont différentes facettes d'un même diamant, unique. Avant la naissance des prophètes, la lumière de ce soleil avait déjà été perçue par des traditions spirituelles faussement taxées de polythéisme. Les paroles de YHWH à Moïse : HE YE ASHER HE YE, JE SUIS CELUI QUI EST, et l'affirmation du Christ : « avant qu'Abraham fût, je suis » (*Jean*, 8, 58) font écho à la formule égyptienne du temple de Saïs : « Je suis tout ce qui fut, tout ce qui est et tout ce qui sera » et à une phrase du Rig Veda de l'Inde Védique : « Il est tout ce qui fut, ce qui est et ce qui sera ».

En opposition totale avec l'islamisme, Mahomet n'a-t-il pas dit à ses disciples « Allez chercher la Connaissance jusqu'en Inde et jusqu'en Chine », et « Celui qui se connaît soi même connaît son Seigneur » ? On retrouve la même idée chez Lao-Tseu et chez Pythagore. Husayn Mansûr Hallâj disait « Ton Esprit s'est emmêlé à mon esprit, comme l'ambre s'allie au musc odorant. Que l'on Te touche, on me touche, ainsi Toi, c'est moi, plus de séparation » (*Dîwân, Muqatta'a* 41).

La formule : La I LAHA IL LA LAH, Il n'y a de DIEU que DIEU signifie qu'il n'y a de réalité que la Réalité suprême. Il n'y a d'être que l'Être unique. Il est l'Alpha et l'Omega. « Partout où vous vous tournez, vous vous tournez vers la face de DIEU » (*Coran* II, 109.) Il est le frémississement du moindre brin d'herbe, le battement de cils de chaque être humain.

Si l'homme parvient à contrôler ses désirs d'avoir et de puissance, s'il parvient à dépasser son moi pour comprendre qu'il est le Soi, il pourra dire : je suis, tu es, il est, vous êtes, nous sommes, ils sont.

Que sommes-nous sinon Lui ?

Chacun peut le dire dans sa langue, dans sa religion, dans sa culture, tout en respectant la langue, la culture, la religion et la vie des autres peuples.

« Sache que *Celui qui voit* et *Ce qui est vu*, que *Celui qui fait exister* et *Ce qui existe*, que *Celui qui connaît* et *Ce qui est connu*, que *Celui qui crée* et *Ce qui est créé*, que *Celui qui atteint par la compréhension* et *Ce qui est compris* sont tous Le-même. Il voit Son existence par Son existence, Il la connaît par elle-même et Il l'atteint par elle-même... *Ma nature intime* est la Sienna, réellement, sans manque ni défaut. Entre nous deux, il n'y a aucun devenir » (Ibn Arabi, *Le Traité de l'Unité*.)

Diam, Shanti, Salam, Shalom, Paix, Harmonie, Fraternité, Réalisation ! Bonne et heureuse année 2016 !

Yogi Babacar KHANE

« avec l'aimable autorisation de YOGI Babacar KHANE, pour la diffusion de cette lettre »