



Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : MAI 2017 n° 24

Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers amis,

Ce samedi je décide de faire quelques courses dans Paris. Je suis en partance vers Cognac où ma fille va donner naissance à son 2^{ème} enfant et j'ai décidé de reprendre le mode « *aiguilles et tricot* ». Ah ! Tricoter de la layette. Je m'y prépare en me rendant au BHV pour acheter de la laine de ma marque préférée.

Prendre le métro c'est plus sûr un samedi ! D'habitude c'est voiture: cours de yoga, bureau de l'école et maison. Le train train...quoi.

Mais ce matin un vent de liberté souffle, je profite pleinement du moment. Métro bondé mais privilège de l'âge une dame me cède sa place. Elle a un tapis de yoga-gym à la main bien enroulé. Nous avons le sourire aux lèvres. J'engage la conversation : « Vous revenez d'un cours de gym ? - Non d'un cours de yoga me dit elle. - Ah bon et où ça ? - A la Défense un cours sublime et cela me fait tellement du bien » et moi de continuer évidemment ; mais stop.... Elle a failli rater sa station.... Moment éphémère et plein de lumière...gratitude au dieu des rencontres. Moment présent ! juste à l'écoute.

J'arrive au BHV, demande mon chemin pour la laine, et là, au 4^{ème} étage une vue superbe sur Paris et de plus un rayon aéré, chatoyant de

couleurs. Je ne peux que m'exclamer à voix haute « c'est merveilleux ici quel cadre... » Et les vendeuses charmées, complices, heureuses, sont à mes petits soins. Je choisis ma laine : d'un bleu mer évoquant l'aventure...un très beau bleu.

Rendre heureux, apprécier l'autre et le moment présent comme une grâce... Je m'attarde un peu au milieu des pinceaux et des cadres du rayon tout proche des peintres. J'ai l'impression d'être en vacances. Je suis heureuse.

Retour vers St Denis, le métro encore plus bondé que tout à l'heure. Un jeune homme me cède sa place. Je le remercie. La dame d'en face me sourit également. On parle expositions, théâtre...

Je rêve c'est ainsi Paris ?

Oui c'est ainsi car la pratique du yoga nous apprend à vivre le moment présent sans fard ni méthode, complètement naturel.

Il y a de l'André Van LYSEBETH là dedans : Pratiquez, pratiquez, pratiquez, et vous vivrez mieux l'instant présent..... Est-ce que cela n'arrive qu'une fois ? Peut être en tout cas vivons ce moment même s'il n'arrive qu'une fois.

Bonne pratique!

Marie-Rose Bardy

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
De Swami Sivananda Radha VRIKSHASANA L'ARBRE	2
Suite	3
Lettre de YOGI Babacar KHANE	4

Les Dimanches de l'Association Programme 2017/2018

Dimanche 15 octobre

Marie-Paule RUAULT

Dimanche 26 novembre

Philippe de FALLOIS

Dimanche 14 janvier

Willy Van LYSEBETH

Dimanche 25 mars

Babacar KHANE

Dimanche 22 avril

Antonio NUZZO

Dimanche 20 mai

Nicole WITEK

Stages de cet été 2017:

du 6 au 9 juillet et

du 31 août au 3 septembre

Stage post-formation

Réservé aux professeurs diplômés et aux auditeurs libres

Du 6 au 9 juillet

Avec *Driss BENZOUINE*

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

CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE



OYE OYE!!!

A signaler autour de vous :

- Vous les professeurs dans vos cours
- Vous qui lisez ce Lien

**L'école Van Lysebeth de Paris
ouvre un cursus de 4 ans en
octobre 2017.**

Qu'on se le dise...

A propos de l'Arbre

L'homme, archétype de l'arbre?

Comment l'eau parvient-elle à monter des racines jusqu'à l'extrémité même des branches pour y apporter toute la nourriture nécessaire? Mystère...

Dans la posture de l'arbre, on acquiert une base stable en enracinant un pied dans le sol la jambe tendue, alors que l'autre pied est ramené entre la face interne de la cuisse de l'autre jambe. Le genou de la jambe pliée est ouvert sur le côté, de même que le bassin. Les bras, partant de la position en namasté sur la poitrine, sont dressés et tendus au-dessus de la tête, comme des branches d'un arbre pointant vers le soleil. La posture est ensuite pratiquée en équilibre sur l'autre jambe.



Si l'on regarde un arbre, les deux premières choses qui sautent aux yeux sont le tronc important et le faite. Qu'est-ce qui vient alors à l'esprit? L'alignement, la rectitude, la force. Les arbres des forêts ont toujours été capables de se tenir debout par eux-mêmes sans le soutien de tuteurs ou de palissades. Il y a un équilibre entre l'envergure de la ramure et celle du réseau des racines qui s'étale en largeur et en profondeur, plongeant dans le sous-sol, en quête d'éléments nutritifs.

Pendant que vous pratiquez cette posture, des questions telles que celles-ci peuvent se faire jour dans votre esprit: jusqu'où s'étalent mes racines? Où puisent-elles leur nourriture? Qu'est ce qui m'appartient en propre et qu'est ce qui appartient à quelqu'un d'autre? Qu'est ce qui rivalise avec mes racines pour la nourriture?

L'importance qu'a pris l'arbre, depuis l'aube des temps, pour l'humanité, que ce soit sur un plan physique ou spirituel, est flagrante dans des légendes de civilisations anciennes. Les mythes tournant autour de l'arbre montrent que, dès l'époque des Sumériens, les gens cherchaient à percer les secrets de la vie, les secrets d'un pouvoir supérieur dépassant leurs perceptions sensorielles ordinaires.

Reconnaître le puissant symbole que l'arbre a été pour un grand nombre de cultures sur la surface du globe, aide chacun à s'élever au-dessus de la suffisance et à parvenir à considérer la vie dans une perspective qui soit autre. *L'homme préoccupé de spirituel est semblable à « un arbre planté près d'un cours d'eau; il donne ses fruits en sa saison et son feuillage ne flétrit jamais ».*

Le chêne est probablement l'arbre le plus chargé de sens dans les mythes occidentaux car il représente le lieu de résidence principal du dieu suprême. Chez les Gaulois, il n'existait aucun rite sacré sans feuilles de chêne et Socrate est supposé avoir juré près d'un chêne, l'arbre oracle. Le chêne était aussi un lieu de sécurité; Homère rapporte que c'était sous un chêne que les chefs passaient des accords qui auraient une influence sur la destinée de leurs peuples.

Vrikshasana: la posture de l'Arbre

Les arbres, comme les hommes, ont leur destinée et une grande part de la survie de l'arbre est fonction de la robustesse de son tronc et de ses branches; une certaine souplesse doit cependant venir équilibrer cette robustesse. Le chêne se brise dans la tempête alors que le saule plie sous la force du vent et se rétablit ensuite. Suis-je inflexible comme le chêne ou puis-je plier sous la force du destin?



La nature cyclique de la croissance de l'arbre au travers de la succession des saisons ressemble à l'évolution de l'homme tout au long des âges de sa vie. Chez les hommes, tout comme parmi les arbres, il faut se battre; le destin dépose des pierres, des rochers et des cailloux dans le terrain sur lequel l'homme et l'arbre se développent. Chez les arbres, c'est une lutte pour la survie. Mais chez de nombreux humains, ce stade a été dépassé et l'on a atteint l'avidité, et celle-ci montre les stigmates d'une santé et une croissance en déclin. Quand les feuilles recouvrent le sol de leurs couleurs magnifiques allant du jeune clair au rouge profond, elles sont déjà mortes. Il y a une beauté dans la mort, dans la promesse de vie nouvelle à venir. Dans le règne humain, par contre, les feuilles mortes rappellent les divers aspects de la personnalité depuis les plus subtils jusqu'aux plus grossiers et aux plus voyants. Lorsque l'avidité s'est nourrie de « succès », alors les aspects de la personnalité, tout comme les feuilles mortes, bien qu'habillés de couleurs resplendissantes, montrent que la croissance s'est arrêtée et que le processus de décrépitude a commencé. Le faîte d'un arbre, lorsqu'il devient sec, dit qu'il en a été décidé du sort de l'arbre, et que la mort à laquelle il est promis viendra bientôt.



L'arbre doit s'abandonner aux gouttes de pluie quand elles viennent et ses branches nues portent parfois plusieurs centimètres de neige froide et glacée. Où qu'il se trouve, un arbre n'a pas d'autre choix que de partager. Lorsqu'il est suffisamment gros, les oiseaux y construisent leurs nids et lui sont profondément attachés. De la même façon, l'adepte doit se raccrocher fermement au Divin. Les arbres portent le poids de nombreuses créatures; celui d'animaux tels que l'ours, le tigre, aussi bien que le serpent, le ver ou le petit insecte. Il me faut porter mon passé, mes erreurs, mes oublis, mes habitudes de critiquer, ma fierté et mon ressentiment.

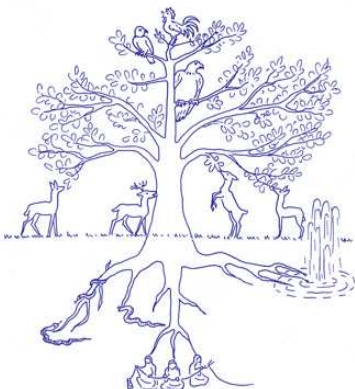
VRIKSHASANA: LA POSTURE DE L'ARBRE

.../...

L'interaction de toutes ces influences exige un abandon et un réajustement constants. Le chêne doit être robuste mais pas trop rigide; le saule doit être souple mais pas au point de se laisser battre jusqu'à terre par le moindre caprice du destin. L'arbre n'a aucun choix, mais l'adepte, en faisant face aux nombreux courants du destin, possède la capacité de choisir et de discerner.

Réflexions: l'Arbre

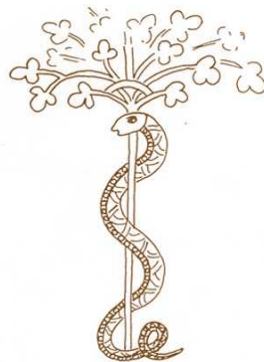
La vie dans les traditions nordiques était unifiée par le grand frêne Esche, appelé aussi Igdrasio. La façon dont il est relié à toutes les régions de l'univers, à tous les aspects de la vie en fait une des plus originales créations de la mythologie nordique. De par ses racines profondes, il symbolisait le passage entre le monde d'en bas et celui des hommes, et aussi parfois celui des dieux et des héros. Trois de ses puissantes racines ont une importance particulière : l'une d'elles descend très profondément pour atteindre la fontaine où toutes les créatures s'abreuvent; la deuxième est tissée des fils de la vie et de la nature; quant à la troisième, elle appartient à la sagesse. Serpents et cerfs sont autorisés à se nourrir de ses racines, de son écorce et de ses feuilles car ils symbolisent l'expérience spirituelle pour le cerf et la sagesse pour le serpent. Tout en haut de ce frêne gigantesque, un coq et un faucon se sont joints à l'aigle pour monter la garde et prévenir les dieux si des ennemis approchent.



Il existe encore une histoire, en Scandinavie, racontant la destruction du monde : ce ne fut que grâce à la survie d'une poignée d'êtres humains que l'humanité connut un avenir. Ceux-ci s'étaient cachés dans le tronc d'Yggdrasill, l'arbre du monde, insensible au feu et aux ténèbres. Ces hommes vécurent de la rosée du matin jusqu'à ce que Balder, le dieu de la Lumière, vienne rendre vie à la terre. « Car le nouveau monde, à l'inverse de l'ancien, n'était pas marqué par le sceau du désastre... Le dragon noir s'était envolé vers d'autres contrées lointaines et le serpent brillant avait déserté les profondeurs du puits.

Le serpent brillant symbolise le don de prophétie que l'on reçoit lorsque l'on entre dans la Lumière pour s'y épanouir, anéantissant le dragon noir de l'égoïsme.

Survivre, alors, c'est dépasser l'adversité que l'on rencontre dans la vie.



Un arbre peut devenir fort et sain que dans un environnement convenant à ses besoins. Il ne peut cependant pas se déterrer pour aller s'enraciner plus loin. Il n'a pas choisi l'endroit où la graine dont il vient est tombée. Il se peut que les adeptes soient obligés de se déraciner et d'aller planter leurs racines dans un autre lieu, propice à leur développement véritable; il se peut même qu'ils aient à créer leur « paradis » à eux. L'adepte n'a pas d'autre choix que de lutter pour sa survie, sa santé, sa force et son harmonie. Toutes les choses de la vie pivotent autour de l'axe de l'Arbre de la Connaissance.

Le sage Nagasena répondant aux questions du roi Milinda, lui dit : « la première qualité de l'arbre qui devrait se retrouver chez l'adepte, c'est de porter les fleurs de l'émanicipation et les fruits du Samana (ascète), tout comme l'arbre porte fruits et fleurs. La deuxième qualité, c'est que tout comme l'arbre projette son ombre sur les hommes qui viennent à lui et restent sous ses branches, ainsi l'adepte devrait-il recevoir aimablement ceux qui s'occupent de lui et restent à ses côtés, eu égard à leurs besoins physiques ou religieux. La troisième qualité, c'est que, de même que l'arbre ne fait pas de différence entre les qualités d'ombre qu'il offre, ainsi l'adepte ne devrait pas marquer de différences et traiter tout le monde aimablement.

Les arbres d'espèces voisines poussent en bosquets. Ils se tiennent là, ensemble. Les hommes dont la recherche est d'ordre spirituel font preuve de sagesse en se tenant ensemble, à communiquer, à psalmodier et à méditer sous un arbre.



«Comment un arbre peut-il savoir qu'il donne de l'ombre et comment peut-il savoir que celle-ci est bonne?... Continuez»

(B. K S IYENGAR)



**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

« Celui qui voudrait obtenir le monde pour le façonner, je vois qu'il n'y réussirait pas. L'empire étant une réalité spirituelle, on ne peut le modeler. Ceux qui voudraient le façonner le ruinent, ceux qui veulent le saisir le perdent. En effet, parmi les êtres, les uns vont de l'avant, d'autres suivent ; certains aspirent, d'autres soufflent ; certains sont vigoureux, d'autres débiles ; les uns détruisent, les autres consolident. C'est pourquoi le Saint-Homme proscrit seulement les excès dans la jouissance, l'ambition et le luxe ».
Lao Tseu, *Tao te king* (vers 600 av. J.-C.)

« Connaissance du système solaire en accomplissant Samyama (en méditant) sur le soleil. » « en accomplissant Samyama sur la lune, connaissance concernant l'arrangement des astres. » « en accomplissant Samyama sur l'étoile polaire, connaissance de leurs mouvements. » « en accomplissant Samyama sur le centre ombilical, connaissance de l'organisation du corps. »
Patanjali, *Yoga Sutra*, III 27-30.

Chers Amis en l'Esprit,

Au seuil de cette nouvelle année, arrêtons-nous un instant pour méditer sur ces pensées de Lao-Tseu et de Patanjali. Vouloir imposer au monde une seule voie, un seul moule se solde toujours par un échec. Aucune puissance ne peut durablement imposer au monde entier une façon de voir ou d'être. Et durant la courte période où cette puissance s'affirme, elle n'engendre que destruction. La promesse d'un paradis terrestre, pourtant pavée de bonnes intentions, a souvent tourné à la disparition d'une partie de l'humanité, de la faune et de la flore.

Pour faire face au terrorisme et aux autres tentations hégémoniques, agissons avec détermination et prions chacun dans sa langue, sa religion ou sa culture pour que les dangers qui menacent notre monde actuel soient éradiqués. L'Union conduit à la victoire. L'Union est une des faces de l'Absolu.

Les abominations commises par les terroristes au nom d'une conception politique et erronée de l'islam risquent de provoquer un rejet de toute forme de spiritualité et une montée de l'athéisme. Une telle réaction peut se comprendre, mais pourquoi jeter le bon grain avec l'ivraie ?

La vraie religion (du latin *religare*, relier) n'est ni opium du peuple, ni sectarisme fanatique. Elle n'est pas non plus une étape de la conscience. La vraie religion rejoint la recommandation des Anciens : Connais-toi toi-même.

Sri Patanjali dit que par la concentration sur le nombril, nous pouvons connaître la physiologie du corps et sa nature. Pour connaître la formation de l'univers et l'alignement des planètes, il faut méditer sur l'étoile polaire et le soleil. Comment les Dogons du Mali ont-ils appris l'existence de Sirius et d'autres planètes avant les scientifiques ?

La redécouverte de l'œil intérieur ou troisième œil confirme la réalité du cheminement spirituel. Les plantes et les animaux, eux-mêmes, semblent posséder un sixième sens qui leur permet de prévoir les tremblements de terre, les tsunamis et d'autres catastrophes. Une étrange prescience amène les renards à renforcer les parois de leur tanière et les oignons à doubler l'épaisseur de leur enveloppe à la veille d'un hiver rigoureux. Pourtant ils n'ont ni appareils de mesures ni satellites pour étayer leur perception. Si nous écoutions davantage la nature et développons nos sens intérieurs, nous pourrions peut-être anticiper beaucoup de cataclysmes.

Jésus a dit « si ton œil est unique, tout ton corps sera éclairé » (Matt. 6 22). L'œil intérieur a permis aux rishi des temps védiques de découvrir les nadis et les chakras. Les méridiens et points d'acupuncture, que les instruments scientifiques actuels peinent encore à identifier, ont été découverts, il y a plus de 5000 ans, grâce à ce véritable *micro-télé-scope* qu'est le troisième œil.

Les scientifiques rejoignent parfois les mystiques. En atteste cette belle formule d'Albert Einstein : « la science sans religion est boiteuse, la religion sans science est aveugle », qui semble faire écho à la célèbre phrase de Rabelais : « Science sans conscience n'est que ruine de l'âme ».

D'où venons, où allons nous ? Notre but ultime n'est-il pas la redécouverte du Soi qui n'a jamais cessé d'être. Les pouvoirs psychiques sont des béquilles qu'il faut en définitive dépasser pour s'établir entièrement dans la Lumière.

Le minéral, le végétal et l'animal sont des êtres vivants en prise directe avec la Conscience divine. Ne cherchons pas à allonger les pattes des canards, à raccourcir le cou des chameaux, ni la trompe des éléphants. Respecter la nature, c'est en même temps préserver la vie humaine et la vie de notre planète. Apprenons à connaître et à respecter notre terre et les civilisations qu'elle abrite avant d'envisager de déménager ailleurs.

Les éléments terre, eau, feu, air et éther sont les matériaux à partir desquels tous les êtres vivants jusqu'aux êtres célestes ont été créés. L'homme peut-il ignorer que nous baignons tous dans le même océan ? Qu'est-ce que l'hélium ? Qu'est-ce que l'hydrogène ? Qu'est-ce que l'oxygène que nous respirons ? Tous ces gaz proviennent de l'enceinte de vie qui a vu l'univers naître des mains du Créateur.

Diam, Paix, Peace, Shanti, Shalom, Salam ! Bonne et heureuse année, santé, sécurité et prospérité pour tous !

Yogi Babacar KHANE

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

