



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

« C'est sous mon contrôle que la substance engendre les êtres mobiles et immobiles. Et c'est ainsi, ô fils de Kuntî, que s'entretient le cours du monde. »
(Bhagavad-Gîta, IX 10.)

« Autour du trône, je vis vingt-quatre trônes, et sur ces trônes vingt-quatre vieillards assis, revêtus de blanc, et sur leurs têtes des couronnes d'or (...) »
« Je suis l'Alpha et l'Oméga, dit le Seigneur Dieu, Celui qui Est, qui Était et qui vient tout Puissant »
(Apocalypse de Saint-Jean)

« L'évolution des êtres est rythmée par les 24 Tattva ou étapes de leur émancipation. » (Samkhya)

Chers amis en l'Esprit,

Les grandes traditions spirituelles expriment un même message à travers des expressions différentes. C'est un peu comme une musique qui serait jouée avec des instruments différents, ou une chanson interprétée dans des langues différentes. Si nous écoutons avec l'oreille du cœur, l'Esprit peut comprendre l'Esprit. C'est une question de fréquence. Nous baignons déjà dans l'océan infini de la connaissance, mais nous n'en sommes pas conscients.

La vraie communion avec le SOI suppose le dépassement du nom (*nama*) et de la forme (*roupa*). Les expressions Celui qui Est, qui Était et qui vient, font allusion à l'éternité sans commencement, sans centre, sans fin, évoquée par les différentes voies. L'Infini ne peut se définir. Seule, la concentration profonde peut nous hisser sur la voie de l'Unicité, cœur de la vraie connaissance. La réalisation spirituelle est un état de conscience illimitée.

Y a-t-il des moyens pour favoriser la concentration ? Quelles que soient notre religion ou nos convictions, la respiration profonde peut nous amener à les vivre plus intensément. Grâce au ralentissement de la respiration, la concentration, la méditation deviennent plus aisées et même naturelles. Résultat : une intériorité profonde s'installe, et l'orant ressent la présence de l'Être Unique et Éternel au cours de ses dévotions.

Le Samkhya-Yoga et les techniques qu'il propose reposent sur le concept de l'Istha Dévata : à chacun son orientation spirituelle. Le yoga ne convertit pas, il aide chacun à s'épanouir dans sa voie.

Comme les vingt-quatre vieillards de l'Apocalypse, les vingt-quatre Tattva du Samkhya suggèrent l'idée d'une progression par étapes. La création s'est faite par étapes successives. La création et l'évolution des êtres dessinent un mouvement ininterrompu. Ovule, fœtus, naissance, enfance, adolescence, maturité, vieillesse ponctuent le cycle de la vie. Graine, germination, plante, arbre, floraison, fruits constituent les étapes du végétal. L'Éternel créa le minéral, les cyanobactéries permirent au végétal de respirer. Une atmosphère respirable fut secrétée. L'animal et ensuite l'homme ont pu prospérer grâce au souffle de vie ainsi dispensé. Notre vie dépend de cette chaîne. Le respect de la nature est vital.

L'air pur qu'il nous faut pour vivre dépend du monde minéralo-végétal. Il nous faut respecter davantage la nature.

Ce que nous appelons minéral n'est que de la vie sous forme de pièces détachées. Cette terre que nous foulons chaque jour est bien vivante. Toutes les traditions considèrent que la terre et les planètes sont des êtres vivants. Le prophète Enoch affirmait que les planètes sont des créatures vivantes. La mémoire minérale est d'une fidélité inimaginable. La terre se souviendra de ce que nous lui aurons fait. Demain est déjà inscrit dans le présent. De l'infiniment petit à l'infiniment grand, tout est issu des cinq éléments. Fait de cinq éléments, l'Univers est rempli par l'Esprit, qui est sans forme. Certaines écoles soufies le psalmodient à travers ces propos « du minéral je renaiss végétal, du végétal, je passe au stade animal et du stade animal je deviens humain, depuis ce dernier état je fusionne avec l'Être Suprême ».

Il y a deux formes de créations : les Méga créatures que sont les planètes, les systèmes solaires, les galaxies, les univers ; et les mini créatures que sont les virus, les bactéries, les plantes, les animaux et les humains sur cette terre. Mais en parallèle, des êtres célestes sillonnent ces univers.

Nous brancher à la Source véritable nous aiderait à faire face aux grands défis de notre temps : actions terroristes, esclavage, problèmes migratoires, famines, maladies, pollution, dérèglement climatique, etc. La nature mérite du respect. Cherchons les moyens qui permettent à la terre de se renouveler. Par cet engagement, nous passerons de l'énergie verte à l'énergie bleue, qui imite la nature dans sa façon de se recycler. Dans la nature, il n'y a pas de déchets. La nature se recycle perpétuellement si on la laisse faire, selon Paul Gunter. Cette démarche favorise également notre épanouissement spirituel.

Le Père Pierre Teilhard de Chardin disait « Il existe déjà quelque-chose comme ce nous nommons esprit dans les éléments les plus simples de la matière, c'est à dire dans les protons, les neutrons et les électrons qui entrent dans toute matière durable ».

Shanti, Diam, Paix, Shalom, Salam, Peace, Pace !

Yogi Khane

Association Yoga, les amis d'André van Lysebeth

Le lien

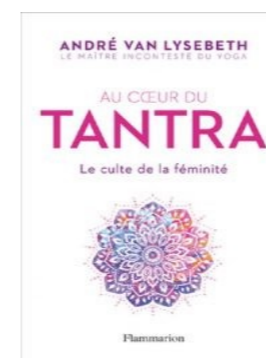
Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : JUIN 2018 n° 25



Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers amis,

Le livre **Tantra** réédité chez Flammarion l'an dernier est disponible chez tous les libraires.

Sa présentation est différente de l'édition originale mais le contenu est à quelque chose près identique.

Un nouveau livre celui-ci inédit vient de sortir aux Editions Almora : « **Santé et Yoga : Les bienfaits du yoga sur votre santé** ». Je vous le conseille vivement.

Ce livre est un recueil varié, étoffé d'articles, de la revue désormais « historique » - relatifs à la santé,

au bien-être et à la sagesse du corps - véritable « ligne de vie » de l'enseignement d'André, que Willy et sa famille ont choisi de présenter sous leur forme originelle.

Ainsi, André et son enseignement, dont il témoigne, sont toujours d'actualité.

Nous formons une famille nous tous ses amis et, chaque jour nous essayons de continuer son enseignement dans la sincérité et l'amitié.

Bel été à tous. Belle ascension! et rendez-vous à la rentrée.

Marie-Rose

CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE :

La 5^{me} promotion « 2013-2017 », ayant terminé les 4 années d'études obligatoires, nous avons eu la joie de délivrer

début janvier 20 nouveaux diplômés aux élèves de ce cursus. « **KAIVALYA** »



Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
De Swami Sivananda Radha TADASANA LA MONTAGNE	2
Remise des diplômes témoignages des élèves	3
Lettre de YOGI Babacar KHANE	4

Les Dimanches de l'Association Rentrée 2018-2019

Dimanche 21 octobre : **Marie-Rose BARDY**

Dimanche 25 novembre : **Antonio NUZZO**

Dimanche 13 janvier : **Willy Van LYSEBETH**

Dimanche 17 mars : **Babacar KHANE**

Dimanche 28 avril : **Cécile SAUGEON**

Dimanche 26 mai : **Barbara WOHLER**

STAGE ÉTÉ ÉCOLE 2019

Du 4 au 7 juillet

Et

Du 29 août au 1er septembre

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

TADASANA—LA MONTAGNE

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

Tadasana : La Montagne

« Dans la pratique d'un asana, on peut se fixer en même temps sur la sensation, le corps, le mental et sur ce que l'on nomme « moi ». Dans *Tadasana*, on peut tout d'abord reporter son attention sur le sens du mot : **la montagne, se tenir debout, se tenir immobile**. Il apparaît tout à fait évident que le mental n'a pas envie, n'est pas capable de se concentrer, ou n'est pas d'humeur à le faire. Il y a là plusieurs phases. Le cerveau est semblable à un central vers lequel toutes les perceptions se déversent, et il lui faut interpréter ces perceptions. Il lui faut faire de nombreux choix. Dans ce cas précis, il lui faut trouver quel est le sens, pour ce débutant, de la *montagne* et de *se tenir immobile* ». Voici un exemple sur la manière de s'y prendre :

Se tenir immobile, droit, conscience du corps, des muscles, des ligaments, des os, du squelette, se tenir debout, différent d'un animal, trouver un équilibre, un repos, une attraction, une poussée, le ventre, un balancement, un irrépressible besoin de bouger, le mouvement est arrêté.

Ce sont là de bons points de départ pour aider l'individu à réfléchir, et cela dans des domaines qu'il a peut-être négligés depuis longtemps.

La pensée n°1, c'est : « je suis debout... ici... immobile... » Ce n'est qu'après cela que l'idée de montagne peut se faire jour, suivie de : « Que signifie une montagne pour moi? »

Tadasana, posture debout immobile, pratiquée régulièrement accompagnée de ces observations sur le corps et le mental, amène beaucoup de prises de conscience :



- Debout immobile, au lieu de courir quelque part;

- Debout immobile, regarder au-dedans, au-dehors;
- Debout immobile, faire le point, observer, sentir, voir;
- Debout immobile, se demander : où suis-je? Où est-ce que je veux être? Où est-ce que je veux aller?
- Debout immobile, se demander: qu'est-ce que je veux faire de moi?

Chez certains, des associations d'idées personnelles peuvent apparaître du genre : être seul, perdu en montagne, il n'y a là personne sur « qui s'appuyer ». Il n'est pas inhabituel qu'une personne succombe à ce genre de pensées parce que, la plupart du temps, les gens se donnent des occupations afin d'éviter de trop réfléchir.

Tadasana: la montagne

Debout, se tenir droit, le regard vers l'horizon, faire face à ce qui se présente, conserver l'équilibre, résister au mouvement et à la fuite, devenir conscient du corps bien droit, redressé de sa position effondrée et dépressive, de ses épaules voûtées par le poids—le poids de qui? Ce corps veut s'étirer jusque par-delà quelles limites?



Réflexions: l'aspiration vers la montagne

La montagne symbolise l'élan vers la transcendance du petit soi. Elle représente aussi la pureté et le désintéressement. L'ascension est une quête spirituelle menant à une solitude au sein de laquelle le rationnel prédominant doit céder la place. Toute activité intellectuelle doit s'éloigner pour permettre au mental de retrouver son état originel. C'est ici, dans ce lieu élevé, que se trouve la tranquillité propice à la méditation et à l'intériorisation—que l'on peut s'élever au-dessus de la dualité favorisant la perpétuelle bataille du cœur et de la raison.

Pour ceux qui se sentent prêts à passer un certain temps en réclusion à la montagne pour y méditer, ceux qui ont le courage et la vigueur nécessaires pour entreprendre une telle retraite, l'ascension de la montagne peut en être la préparation. Quel que soit votre niveau en Hatha Yoga, *Tadasana*— la posture de la montagne — vous guidera à travers le dédale des pensées et écartera les obstacles pour parvenir jusqu'au premier barreau de l'échelle.

Comme **Tadasana**, la figure de tai-Chi « retour à la montagne » symbolise un retour vers la quiétude intérieure qui donne la force de surmonter l'ego et de le dépasser.

Une certaine quiétude se fera jour. On doit rester constamment sur ses gardes afin de ne pas se faire prendre par l'avalanche ou le glissement de terrain qui ensevelit toutes choses. La confiance ne doit pas se transformer en confiance aveugle et, bien qu'il faille prendre des risques, ils ne doivent pas être imprudents mais au contraire modérés par l'application de la capacité de discriminer, ainsi que par le profond désir d'accéder à une vision claire.

Pour être inspiré par une description de la montagne sacrée, voir le *Chemin des Nuages blancs* de Lama Anagarika Govinda, dont voici un court extrait, « *La montagne sacrée* » :

« La personnalité, c'est le pouvoir d'influencer les autres, et ce pouvoir est tributaire d'une disposition stable, harmonieuse et unifiée. Si ces mêmes qualités se trouvent dans une montagne, nous reconnaissons en elle un réceptacle de puissance cosmique et nous la disons montagne sacrée. Une telle montagne a un pouvoir si grand et si subtil à la fois que les gens sont attirés vers elle de près et de loin, spontanément, comme par une force magnétique invisible; et, dans leur besoin inexplicable d'approcher et de révéler ce centre de pouvoir sacré, ils sont tout à fait prêts à subir des privations et des difficultés indicibles... Plutôt que de conquérir la montagne, l'homme à l'esprit religieux préfère être conquis par elle. Il ouvre son âme à l'esprit de la montagne et le laisse prendre possession de lui... Nature et position de certaines (montagnes) sont tellement exceptionnelles qu'elles deviennent symbole des plus hautes aspirations de l'humanité telles que les ont exprimées les religions et les civilisations du passé, jalon sur la route de l'éternelle quête de perfection et de réalisation ultime ».



REMISE DES DIPLÔMES DE LA PROMOTION « KAIVALYA » 2013-2017

Témoignages d'élèves

.../....

Les peuples des déserts et des plaines où l'on ne trouve pas de montagnes, comme en Egypte, au Yucatan et en Amérique du Sud, ont essayé de s'élever en construisant des pyramides. Au sommet de la montagne ou de la pyramide, le panorama est plus vaste. Chaque chose diminue jusqu'à sa taille véritable tout en perdant son importance exagérée. La montagne ne bouge pas; elle semble se tenir là, solide pour toujours. Et pourtant les montagnes bougent bel et bien, encore qu'imperceptiblement, sauf en cas d'avalanche ou d'irruption. La ligne de partage entre mouvant et fixe disparaît. Les pensées qui élèvent l'esprit surgissent à l'horizon comme sortant de nulle part et amènent l'individu au sommet de sa montagne intérieure.

« Personne ne peut atteindre les cieux sans de solides assises » B.K.S. Iyengar

Remise des diplômes du cursus 5 KAIVALYA « 2013-2017 »



Merci pour la cérémonie des diplômes!

L'écoute de la radioscopie d'André par Jacques Chancel, a pris une autre dimension et ses paroles m'ont touchée très profondément.

Pour nos proches présents, ce fut une révélation qui va faire son chemin... Et pour nous un guide, comme l'étoile des rois mages que nous avons fêtés ce weekend, et qui nous encourage à persévérer, à travailler sur nous-même, afin d'augmenter notre lisibilité et notre justesse (auprès des autres).

Ses mots sont justes et simples; son attitude humble et joyeuse. Il nous aide à être plus vivants et transmettre autour de nous cette vitalité profonde.

Le yoga aide au développement personnel, mais il est plus profond que cela. Il nous relie les uns aux autres: à nos contemporains, et aussi à ceux qui nous ont précédés, et à ceux qui nous suivront....

Agnès



Merci Marie-Rose de nous faire partager toute cette joie, tout cet amour durant ces quatre années qui nous ont transformées au noyau de chaque cellule et qui comme l'a si bien déclaré Maud, nous ont ouvert le cœur.

Gratitude infinie que d'avoir pris conscience de ce que nous sommes vraiment, de ce qui nous anime au plus profond. Joie de pouvoir partager les enseignements reçus et validés par l'Ecole du tant aimé Maître André Van Lysebeth.

« **Tout commence un certain moment à une certaine date** ». Ces paroles d'André reçues il y a 4 ans m'ont ouvert la porte de l'école EYVL. Je n'avais aucune idée de qui était ce Grand Petit Homme. Je me suis laissée guider par plus grand que moi. Marie-Rose a cru en moi dès les premiers échanges et m'a encouragée tout au long du voyage, avec sa bienveillance et ses témoignages de confiance.

Aujourd'hui je reçois le Diplôme de professeur de Hatha Yoga de l'école EYVL,

Tant d'enseignements reçus et tant à apprendre, avec la compréhension que la connaissance est en nous et pourtant, nous n'aurons jamais terminé la recherche. Une porte ouverte mène à une autre et ceci jusqu'à l'éternité.

Merci à tous les professeurs, merci à mes chères sœurs *Kaivalya*.. Merci la vie!

Sylvie



Lorsque je me suis engagée dans cette formation, je me doutais que ce ne serait pas facile tous les jours de concilier une activité professionnelle chronophage, la vie de famille et de nouvelles études.

Je savais aussi que ce serait un chemin de transformation. Mais je n'imaginai pas à quel point cela bouleverserait ma vie, ma famille, mon être tout entier! Quel ouragan parfois! Quelle douce brise légère à d'autres moments...

Et me voila maintenant diplômée: quel magnifique cadeau! Alors je tiens à dire merci. Merci en premier lieu à Marie-Rose pour l'énergie et l'amour qu'elle met dans la direction de l'école. Merci à tous les professeurs qui, chacun à leur manière ont su semer des graines dans nos cœurs et renouveler nos schémas de pensée et de fonctionnement.

Merci à cette magnifique promotion *Kaivalya*, à toutes ces petites lumières qui ne s'éteindront jamais et avec qui ce chemin a été plus facile, bienveillant et joyeux..

Merci à mes enfants pour leur soutien et leur compréhension, même si cela n'a pas été évident pour eux, car ils ne s'attendaient pas à ce que cette formation impacte autant notre famille. Mais je suis certaine qu'aujourd'hui ils mesurent combien cette transformation a été bénéfique tant pour moi que pour eux.

Merci à celle qui a été successivement ma professeure, ma tutrice, mon associée et, surtout, mon amie : ma chère Virginie, elle-même diplômée de la promotion *Surya*.

Merci à mes yogini « cobayes » en forme (s), grâce à qui j'ai pu expérimenter ce qui a nourri mon mémoire.

Et, c'est donc emplie de gratitude que j'accepte avec joie cette transmission de l'enseignement d'André, et avant lui, de Swami Sivananda. Gratitude infinie!

Et je terminerai en paraphrasant le Yoga Sutra: Hatha Yoga Nushasanam! (Et maintenant: le yoga!).

Anne