



**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

« Les grandes traditions spirituelles expriment un même message à travers des expressions différentes, 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 »

Chers amis en l'Esprit, ,

D'où venons-nous, où allons-nous ? Qui sommes-nous ? Eternelles questions !

Un pilote a besoin d'un plan de vol, un voyageur d'une carte, un navigateur d'une boussole.

Tout arbre possède des racines. La graine de l'instant présent est enracinée dans le sol du passé. Les fleurs de l'avenir poussent sur les branches de maintenant. Hier, aujourd'hui, demain sont liés. Si nos sociétés s'inspiraient davantage des sagesse ancestrales, beaucoup de nos difficultés actuelles seraient résolues.

Quel point commun entre le Dharma de l'Inde et la Maât des anciens Egyptiens ? Apparemment aucun. Et pourtant... Ces traditions ont formulé un message quasi identique, qui respecte l'homme, la terre et l'Esprit et qui pourrait revitaliser les politiques, la morale, la science, la philosophie.

Qu'est-ce que le Dharma ?

Le mot Dharma, ou Dhamma, de la racine *dhr*, qui signifie porter, soutenir, est une appellation qui possède plusieurs sens : loi naturelle ou juridique, norme, coutume, devoir sacré, essence, vérité, réalité, vertu, droiture, enseignement, science, religion, phénomènes, faits, conscience.

En principe, le Dharma régit les lois sociales, politiques, familiales, personnelles, naturelles ou cosmiques. *Ahimsa*, la non-violence envers la nature et envers tous les êtres, est la colonne vertébrale du Dharma. Krishna dit : « non-violence, véracité, absence de tout désir de dérober, non-soumission au désir, à la colère et à la convoitise, activité dirigée vers ce qui est bon et agréable pour tous les êtres, tel est le Dharma commun à toute l'humanité ».

Véritable école d'écologie fondamentale, le Dharma évoque l'harmonie, la paix, l'épanouissement, la réalisation, l'évolution de tout un chacun. Dans l'océan du Dharma, Patanjali insiste sur les réfrènements, *Yama*, et l'auto-discipline, *Niyama*. On retrouve des règles semblables dans les Dix Commandements que YHWE a donnés à Moïse et dans les confessions négatives des papyrus funéraires égyptiens. Des principes ou règles de vivre ensemble constituent le socle minimum nécessaire à toute société. Les prophètes, envoyés ou réformateurs ne font que rappeler les principes qui sont déjà inscrits dans notre code génétique. Regardez les oiseaux voler en groupe : il y en a un qui ouvre la voie, et les autres suivent en formant une figure triangulaire, bien ordonnée, comme les avions au cours des meetings aériens.

Le hatha-yoga et la méditation permettent de mieux vivre le Dharma. Appelée Dhyana en Inde, Chan en Chine, Zen (abréviation du mot *Zenna*) au Japon, la méditation a son prolongement dans les arts martiaux : ceux-ci sont des formes de méditation dans l'action.

Symbole de l'ordre, de la Justice et de la Vérité, la Maât constitue le fondement de la civilisation égyptienne et de sa stabilité. Certains pensent que le mot Maât est lié à un terme du vocabulaire nautique, *maâ*, diriger, qui évoque aussi le vent du Nord et la notion de souffle vital. La Maât représente l'ordre, l'harmonie et la Justice, sur terre comme au ciel. Toute société doit tendre vers un équilibre qui ne lèse personne. Pour les anciens Égyptiens, l'ordre juste sur terre est un écho de l'ordre cosmique. La littérature sapientiale égyptienne insiste sur le comportement de chaque individu et son éducation, car chaque pierre est nécessaire dans un édifice.

La religion et la pensée égyptienne sont à la source du judaïsme, du christianisme et de l'islam. D'après les Druzes, Melchisédech, initiateur d'Abraham, roi de Salem, Prêtre du Dieu très Haut, avait été initié par des prêtres égyptiens. Et selon les Actes des Apôtres, Moïse avait été « instruit dans toute la sagesse des Égyptiens. »

Au commencement, tout le monde était directement connecté à la Source. Au fur et à mesure de notre éloignement par rapport à la nature et à l'Esprit, nous avons perdu cette connexion. Adam et Ève entendaient la Vibration ou parole divine directement. Le monde animal a gardé un certain lien avec la nature et peut encore pressentir certains événements à venir. Aller vers notre soi, c'est nous mettre en résonance avec la symphonie cosmique.

Après être passés de l'écologie verte à l'écologie bleue, entrons dans l'écologie violette, le jardin de l'Esprit. Notre mental est un jardin, il faut y semer des graines de paix, d'amour et de succès. Du fond de notre être, la voix du silence murmure sa douce mélodie. Laissons-nous porter par ses accents mélodieux afin que notre barque puisse voguer vers les eaux du bonheur, de la paix, de la justice, de la prospérité.

Entente, paix, cohésion, compréhension, harmonie succès, prospérité, sécurité pour tous, telle est notre humble prière.

Yogi Babacar KHANE

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

Association Yoga, les amis d'André van Lysebeth

Le lien

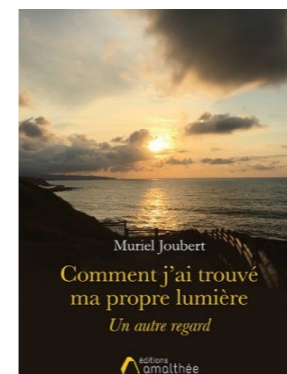
Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : FEVRIER 2019 n° 26



Editorial

par Marie-Rose Bardy



Chers amis,

Je vous présente le livre de Muriel Joubert « **Comment j'ai trouvé ma propre lumière** » aux éditions Amal-thée.

Muriel a été mon élève à l'ASPTT de Paris. Nous avions cours le mardi sur l'heure de déjeuner au Gymnase Coubertin dans les années 95 ?

Puis un jour Muriel m'a confié que sa vie s'en allait et que ce ne serait pas guérissable. Avec son sourire et son courage elle a fait sa place dans son travail et dans la vie. Puis elle a voulu être professeur de Yoga et a obtenu son diplôme avec brio dans notre école. Je me souviens qu'elle venait à l'école avec sa canne blanche, ensuite avec son chien guide puis sa vie s'est installée à Toulouse...

Muriel est restée adhérente à l'association AVL et fidèle aux stages de post-formation à l'école avec toujours son sourire et sa bienveillance.

Je vous invite à lire ce livre magnifique en vente partout. L'expérience de chacun est une affaire de tous dans l'amitié et l'esprit d'André.

CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE :

Willy et Marie-Rose vous informent qu'un nouveau cursus de 4 ans s'ouvre en septembre 2019 !



Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
De Swami Sivananda Radha MATSYASANA : LE POISSON	2
André raconte	3
Lettre de YOGI Babacar KHANE	4

Les Dimanches de l'Association Rentrée 2018-2019

Babacar KHANE
Dimanche 17 mars
Verticalité et Eveil

Cécile SAUGEON
Dimanche 28 avril :
Les sens du corps humain

Barbara WOEHLER
Dimanche 26 mai :
Le yoga et la femme

STAGE ÉTÉ ÉCOLE 2019
Du 4 au 7 juillet
du 29 août au 1er septembre

STAGE POST FORMATION
Du 4 au 7 juillet
avec **André RIVOIRE**

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

MATSYASANA— LE POISSON

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

MATSYASANA : LE POISSON

Matsya signifie « poisson ». Dans cette posture, la poitrine est ouverte, la colonne vertébrale cambrée et le poids du corps repose sur le sommet du crâne et la base de la colonne.

On peut allonger les jambes ou les replier aux genoux et les croiser. On peut tenir les pieds croisés avec les mains, ou bien placer celles-ci en position de *namasté* sur la poitrine, ou encore en saisissant les coudes, bras au-dessus de la tête, pour que l'ensemble repose sur le sol.



Dans cette posture, tandis que la poitrine se soulève en faisant s'incurver le dos, de nombreuses pensées passagères vous viennent, telles que: « que suis-je en train de soulever, mes poumons, mon cœur? Pourquoi cette tension au milieu de ma gorge, mon cou? Suis-je opiniâtre? Ai-je des concepts rigides? Une volonté inflexible? Dans *Matsyasana*, la poitrine_ et le cœur_ sont à découvert. Ce sont les points culminants du corps, semblables aux sommets d'une petite montagne. Celui qui peut se détendre dans cette posture malgré la vulnérabilité qu'elle implique, manifeste une force ; foi et confiance sous jacentes sont alors immédiatement accessibles à son expérience.

Matsyasana : le poisson

Être souple à la manière du poisson n'est pas synonyme de mollesse. La colonne vertébrale légère et délicate du poisson, soutenue par ses muscles, lui assure une force dont le pratiquant d'asanas peut apprendre beaucoup. Colonne vertébrale rigide et vieillesse apparente vont de pair.

Avoir des problèmes dans cette zone du corps laisse entendre que l'on est déprimé, que l'on a une image de soi appauvrie, que l'on est agressif ou exagérément volontaire, que l'on se prive ainsi de souplesse, facteur quasi primordial dans les relations humaines.

La pensée, comme le poisson, recherche les profondeurs de l'inconscient, l'obscurité des eaux glauques que la lumière d'en haut ne peut pénétrer.

La pensée—et sa censure— aura besoin de la lumière des prises de conscience venant du cœur, de la poitrine ouverte dans cet asana, pour s'assurer une vision globale. C'est la pensée dans son ambiguïté qui regarde de tout côté afin d'échapper aux véritables prises de conscience, en quête de trésors insaisissables qu'elle pourrait posséder.

Il est très important que le chercheur distingue entre être vraiment sensible et être susceptible ou encore facilement blessé. La plupart des gens ne sont sensibles qu'à leur propre ego. L'eau elle-même représente l'inconscient et les émotions—larmes de joie et de douleur— dans les diverses écoles de psychologie occidentale. Dans le système kundalini, l'eau est l'élément qui contrôle le deuxième chakra (Svadisthana) qui représente l'imagination, tandis que le troisième (Manipura) représente les émotions. Ces deux pouvoirs,



lorsqu'ils sont combinés, rendent les humains très vulnérables, suffoquant, sombrant, mourant ou bien étant élevés, renforcés dans leur foi, ressuscités des profondeurs de leur désespoir. Quand le disciple sera capable de nager facilement dans les eaux de l'imagination et des émotions, le sixième sens—conscience et préoccupation des autres— se développera.

Le corps, c'est la terre des émotions, ce sont les eaux qui inondent le mental, empêchant une vision claire.

Jusqu'à quel point chacun peut-il « voir » lorsqu'il est submergé d'émotions? Il devient essentiel de fendre l'océan des émotions afin d'y voir clair. La recherche de l'éveil amène la clarté mentale. Une pratique vigilante dans un but de connaissance intérieure révèle les deux soi, le conscient et l'inconscient.

Réflexions : le poisson

Le flux de l'inconscient est comparable à un courant sous-marin dans de grandes eaux. Pour survivre dans ce territoire inconnu, il est nécessaire de se déplacer lentement, avec précaution et vigilance, porté par une motivation juste, ancrée dans la force et la souplesse. Une résistance obstinée arrête le courant. Quand la posture est enfin réussie, on laisse le cœur se dilater, ce qui conduit à un profond sentiment de libération et de soulagement. Apprendre à vivre davantage dans l'inconscient, en s'ouvrant à ces zones qui, comme la mer, ont peut-être, autrefois, constitué notre milieu ambiant, aide à amoindrir la menace de nos insondables profondeurs intérieures.

La lumière du cœur peut maintenant illuminer le mental. Le Soi est libéré— ne serait-ce que pour un instant— et peut monter haut dans ce calme propice à l'épanouissement du sentiment dévotionnel. Tel un poisson dans la mer, le disciple peut apprendre à nager librement dans l'océan de la sagesse Divine. Faire des efforts pour l'atteindre signifie que l'on est encore séparé. La petite goutte de conscience désire ardemment s'unir à l'océan cosmique.

« Lorsque la poitrine s'ouvre, le mental s'ouvre aussi; nous nous sentons alors émotionnellement lumineux et la stabilité s'installe. C'est cela la stabilité émotionnelle » B.K.S. Iyengar



ANDRÉ RACONTE ...



Cette histoire délicieusement racontée est celle d'André écrite par lui-même.

Rien à rajouter rien à enlever, je vous laisse la déguster... La suite au prochain numéro !

(Marie-Rose)

La découverte du Maître

« Exercices yogiques pour hommes et femmes modernes, à faire chez soi ». Ce titre m'ayant séduit, j'ai commandé l'ouvrage et après plusieurs mois de patience, enfin il est arrivé. C'est un petit livre, format de poche mais cartonné, mince (moins de cent pages) avec en frontispice, la photo de l'auteur : Swami Sivananda, assis en méditation. Son visage rayonne la paix, la sagesse et la sérénité et j'y perçois qu'il a sûrement vécu la réalisation de Soi. J'apprends par la préface qu'il est médecin mais qu'il a abandonné son cabinet médical en Malaisie pour s'établir en Inde à Rishikesh, au bord du Gange au pied de l'Himalaya, où il se consacre entièrement au yoga. Je lis qu'il y a fondé un ashram.

Chaque posture est illustrée d'une photo d'un jeune yogi, barbu, avec une longue chevelure, mince, mais cependant musclé, et j'ai aussitôt éprouvé de la sympathie tant pour l'auteur que pour le jeune yogi, plus une attirance pour Rishikesh. Je me promets qu'un jour j'irai à Rishikesh, c'est certain et je rencontrerai Swami Sivananda mais pour l'instant c'est un rêve inaccessible. (...)

Vitrier coincé sur le toit

Les mois passent et mêmes les années, ternes, sans événements marquants. Maintenant que nous avons patiemment économisé un petit capital je choisis de lancer ma propre affaire. Je louerai un magasin où je vendrai des machines à écrire et j'achèterai un duplicateur à stencils pour ronéotyper des textes pour des clients. Je trouve en effet un com-

merce à reprendre pas loin de la gare du Midi : un vitrier-encadreur cède son fonds de commerce et son bail. La transaction engloutit toutes les économies du ménage et me voilà avec des locaux plus un stock de cadres et de verre à vitres sur le dos que je souhaite liquider pour récupérer un peu de l'argent investi. Pendant la pause de midi, je m'en vais poser des vitres là où on m'appelle. Je n'ai aucune expérience et ne suis pas bricoleur pour un sou, mais nécessité fait loi.

Un jour, j'ai à remplacer la vitre cassée d'une tabatière. Après avoir pris les mesures, me voilà parti à pied avec à l'épaule la boîte à outils en métal et la vitre neuve sous le bras. Je monte les escaliers et dans la mansarde, je soulève le châssis de la tabatière et grimpe sur le toit pour poser la vitre et la mastiquer. Quand c'est fait, au moment de redescendre dans la mansarde le châssis retombe et se bloque. Me voici, piteux, sur le toit et impossible de redescendre dans la mansarde pour rentrer casser la croûte chez moi. Je me glisse dans la corniche d'où je crie pour attirer l'attention dans l'espoir que quelqu'un m'entendra, montera dans la mansarde et ouvrira cette satanée tabatière. Mais personne ne se répond et me voilà coincé sur ce toit. Que faire ? La seule solution consiste à démastiquer le carreau pour accéder à la mansarde et à revenir le lendemain midi avec de l'aide pour le cas où la tabatière se refermerait de nouveau...

Peu à peu, j'ai écoulé les marchandises et il va falloir réaliser mon plan, donc transformer l'étalage du vitrier-encadreur, acheter trois machines à écrire portables qui iront s'ennuyer en vitrine et aussi un duplicateur. J'ai une petite machine à écrire destinée à dactylographier des stencils que je ronéotype pour des clients. Il faut trouver un nom pour l'affaire et j'ai choisi « PRESTOPRINT » ce qui est tout un programme. Et, en effet, au début je sers très vite les rares clients. Les travaux sont livrés dans les 24 heures, car je tape les stencils et les « tourne » encore le soir même ou, au plus tard, le lendemain à l'heure de midi. Car, je reste toujours employé de la firme importatrice de bijoux en plaqué-or. (...)

Je rencontre mon premier yogi

Un jour, le journal m'apprend qu'un yogi indien donne une causerie dans un hôtel bruxellois. Bien sûr, je m'y rends - pour rien au monde je n'aurais raté cela - et pour la première fois je vois un yogi indien en chair et en os, le hatha yogi Srikantha Rao. Il est grand, élané, une barbe à la Charlemagne, plus une longue chevelure bouclée qui lui tombe sur les épaules et une robe orange. Son visage est cuivré et ses yeux sont bruns comme des marrons (d'Inde évidemment). A d'aucuns, il leur évoquait le Christ, à d'autres Raspoutine. Pour attirer et intéresser du monde il lui fallait faire des tours de fakirisme : manger du verre,

avalant des aiguilles de phonographe, boire de l'acide nitrique, et même, à l'occasion, marcher sur un tapis de braises. Puis il parlait de yoga et exposait la pensée indienne ; Bref, après sa conférence je sollicite un rendez-vous à son hôtel et, dès le lendemain, je le retrouve dans sa chambre d'hôtel. Conclusion de la rencontre, je l'invite, pour économiser les frais d'hôtel, à venir loger à la maison. Il accepte et y est resté pendant un an. Pendant ce temps, il m'initie aux divers aspects du yoga : āsanas, prāṇayāma, concentrations, moudras, kriyas, etc.

A ma question : « pourquoi êtes-vous venu en Europe », il ne tournait pas autour du pot : « pour l'argent ». Ils avaient, disait-il, sa femme et lui adopté deux orphelins indiens, puis les villageois leur en avaient amené d'autres, bref ils se sont trouvés à entretenir un mini-orphelinat, sans aucun subside évidemment. Alors, il a eu l'idée de venir en Europe pour y récolter des fonds. Et comment gagnait-il de l'argent ? Tout simplement en vendant fort cher des horoscopes assez fantaisistes. C'est tout juste s'il ne se moquait pas de moi quand je lui disais combien d'heures il me fallait turbiner pour mériter un billet de mille francs, alors qu'il gagnait bien plus en écrivant un horoscope. « Astrology, is 90 % non-sense and 10% common sense. » « L'astrologie c'est 90 % de non-sens et 10 % de sens commun », c'était du moins son opinion, mais je sais qu'il appliquait cette recette pour rédiger ses horoscopes.

Comment recrutait-il des clients ? Lors d'une causerie à laquelle j'ai assisté, il y avait dans le public un gros bonhomme femme mal fagotée, qui posait des questions sur la réincarnation, etc. Je ne lui avais guère prêté attention, mais en fait il s'agissait d'une voyante-cartomancienne bruxelloise, avec laquelle par la suite il s'est quasi associé. Ils vendaient des pentacles, c'est-à-dire dans ce cas-ci, des sachets contenant soi-disant de la terre indienne, dont il affirmait qu'il imprégnait de prana, d'énergie vitale, en se concentrant dessus. Cela aussi se vendait cher. Ce qui m'a donné l'occasion de rencontrer cette cartomancienne dans son "antre" autrement que comme client. Elle avait son "cabinet" dans une ruelle étroite du vieux Bruxelles. Après avoir poussé la porte d'entrée vermoulue dont les gonds demandaient à grands coups de grincements d'être huilés, tandis que le bois réclamait une couche de peinture. Il fallait monter au second étage par un escalier sombre en bois lui aussi qui craquait à chaque marche et dont la rampe branlait. Tout cela ressemblerait à un coupe-gorge, mais créait une ambiance de mystère savamment préméditée. Dans la pièce où elle recevait ses clients, il faisait sombre car une seule ampoule suspendue à un fil telle une araignée, l'éclairait. Une chouette empaillée trônait sur une vieille armoire, bref un décor rêvé pour un film de Hitchcock.

A suivre...