

माया

Māyā - illusion



Arc-en-Ciel - Saxon - Août 23 - Photo LB

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de la Māyā	p. 4 - 9
. Article de Line	p. 4 - 5
. Interview sur CNV, par Lucie	p. 6 - 9
Coups de cœur lecture	p.10
Philosophie du Vedanta	p.11-13
Fiche technique	p.14
Marīcya Āsana	
Séance pratique	p.15-16
À méditer	p.17

Thème fil rouge YB N° 17

Māyā - l'illusion

Thème fil rouge YB N° 18 suite de Māyā

(Avidyā, ignorance versus Vijñāna, connaissance ou Viveka, discernement.

Appel à toutes et tous pour ...

- ... Proposer un thème, une rubrique ...
- ... Partager un coup-de-cœur, une info ...
- ... Faire un compte-rendu d'événement ...
- ... Proposer une visite d'exposition ...
- ... Réaliser une interview, des photos...
- ... Rédiger sur le Yoga, la philosophie ...
- ... Proposer une séance, une recette ...

Votre participation est souhaitée et votre inspiration, bienvenue. Merci d'avance !

Équipe rédactionnelle

ER permanente et contact

- **Lucie Pfefferlé**, Sion/VS
Contact : cfeybansuri@bluewin.ch
Bansuriyoga.ch
- **Line Blardone**, Saxon/VS
Contact : line@saxon.ch
YOGArage.ch

Ont participé à ce numéro

- **P.-A. Chappot** pour interview
- **J. Pfefferlé** pour relecture

Diffusion

- Par mail, en format PDF
- Possibilité d'envoi papier sur demande (avec frais coûtants impression + envoi)

Parution

- Trimestriel (03/06/09/12), autour du 15
- Bimestriel si le volume des textes reçus ou l'actualité le demandent

Précisions

Nous vous faisons parvenir spontanément le *Yoga Bulletin* en espérant qu'il suscite toujours votre intérêt.

Si cela n'était plus le cas, vous pouvez en tout temps nous le signaler et votre retrait de notre liste d'adresses sera fait au plus tôt.

Merci !

Editorial

Māyā

Une fois prononcé, ce mot nous a enthousiasmées car il semait au vent, telles des graines, plusieurs pistes de réflexion dont certaines constituent ce nouvel *YB*.

Mais de quoi s'agit-il ?

Dans son *Dictionnaire sanskrit-français, l'Héritage du Sanskrit*¹, Gérard Huet traduit globalement Māyā comme une "illusion, apparition, magie, tromperie" ou, plus spécifiquement, un "monde des apparences" dont les grandes épopées indiennes exploraient déjà la teneur, plus tard reprise dans divers points de vue philosophiques traditionnels, notamment celui du Vedānta darśana.

Pour cette autre référence, le *Vocabulaire de l'Hindouisme*², ouvrage coécrit par Jean Herbert et Jean Varenne, la notion de Māyā ne compte pas moins de dix traductions allant de la "Faculté de mesurer, en géométrie" à la "Magie", en passant par une "Puissance cosmique grâce à laquelle l'univers se manifeste et s'organise" tout en étant aussi une simple "Apparence".

Quant à certaines Upaniṣad, telles les Taittirīya et Māṇḍūkya, elles conçoivent Māyā comme un "support" des diverses enveloppes de matière, énergies et félicité qui nous constituent.

Afin de ne pas se perdre dans cette multiplicité non exhaustive, nous avons fait des choix, sans résister au clin d'œil de ces versions plus toponymiques : la "meule de blé ou de foin" et la "pointe d'un rocher ou d'une petite montagne", à découvrir en 4^{ème} de couverture.

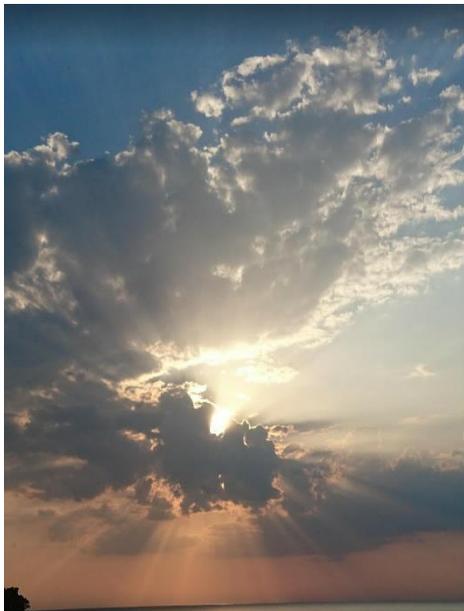


Photo LB - Kyparissia/Grèce - Juin 2019

Ce *N°17* s'essaie donc à démêler le réel de l'irréel par la lunette de l'illusion Māyā.

Nous espérons qu'à la fin de ces quelques pages vous pourrez, vous aussi, placer votre curseur du réel... Et reconnaître les illusions.

Vous y retrouverez par ailleurs nos diverses rubriques qui tentent, elles aussi, de suivre notre fil conducteur...

Alors, place à la lecture.

Line & Lucie

¹ Dictionnaire en ligne, version décembre 2021, page 703

² Coll. Mystiques et Religions ° Dervy-Livres, Paris, juin 1985, page 67

Māyā

MAYEDAM SARVAM Tout ici-bas n'est qu'illusion. [Vedanta]

Lorsque ce thème a été décidé, je me suis précipitée avec enthousiasme sur mon ordinateur pour y poser mes idées. Je me suis dit que ce thème serait facile à aborder en me remémorant un instant dans la formation Cfey Bansuri de septembre 2018 dont vous trouverez le tableau qui nous a été proposé à la fin de l'article sur la philosophie indienne écrit par Lucie. (p.13)

Mes idées allaient dans tous les sens : Parler de notre monde de matière ; de l'illusion d'être un bon parent en se disant prêt à mourir pour son enfant, mais sans penser à changer pour lui et ainsi l'accueillir dans son entier ; l'illusion des sentiments amoureux : être amoureux de la personne ou aimer l'idée d'être amoureux ; la manipulation de l'autre volontaire ou involontaire ou encore de la prestidigitation... Une grande pelote de pensées, mais qui n'arrivait pas à aboutir à un texte fini et organisé.

Image générée par une IA



Pour trouver un angle d'approche, j'ai pensé qu'il fallait que je retourne mes idées. Je crois en l'âme et au fait qu'elle s'incarne plusieurs fois à travers le temps et l'espace pour expérimenter la matière ou la limitation. Je crois qu'il existe quelque chose de plus grand encore que mon âme, qui nous relie et qui habite tout, au-delà des concepts de bien et de mal. Je me suis alors questionnée sur comment un esprit cartésien, athée, qui réfute complètement la notion d'âme (Ātma), de divinité (Brahma) et envisage que la mort est un point final, pouvait comprendre ce concept de l'illusion.

Dans ma définition de l'illusion, Māyā, il s'agit du monde créé dans lequel mon corps physique est né et où mon âme s'est installée pour expérimenter la matière. L'illusion est de croire que je suis toutes ces pensées, que je suis toutes les histoires que mon mental raconte, que je suis mon corps physique. L'esprit cartésien aura tendance à me dire que ces croyances sont illusion, Dieu n'étant qu'un concept pour expliquer ce qui ne peut pas encore être expliqué par la science, que le concept de Karma ou de réincarnation a été monté pour manipuler les masses pour accepter le malheur de la vie ou sa condition humaine vide de sens parfois. Une

prison dorée qui empêcherait l'humain de se dépasser et de repousser les limites de tout pour la pleine exploitation.

Peut-on passer toute une vie en ignorant cette présence en nous qui voit avant que le mental ne mette une définition dessus, qui sens, qui goûte, qui touche, qui entend avant notre intellect ?

Une autre illusion est de croire à la permanence des choses. L'esprit cartésien ne niera pas que le monde dans lequel nous vivons est en changement perpétuel mais il préférera penser de manière rationnelle, s'appuyant sur des principes immuables comme les mathématiques pour résoudre les problèmes de la vie.

Accepter l'impermanent en toute chose, c'est rester dans la position de l'observateur de tout ce qui se joue, rester dans l'instant présent. Parfois, la scène est agréable et suscite des sentiments doux, harmonieux et parfaits. Si l'on s'identifie à ce moment agréable, on aura alors peur de le perdre et des sensations désagréables surgiront. Mais ce laps de temps que nous vivons est unique à chaque instant et ça, bien souvent, mon mental a de la peine à s'en souvenir. C'est pourquoi je revis dans le passé, parfois embelli, ou j'anticipe les choses du futur, parfois horribles.

Le choix de vivre en présence ou de vivre dans le mental m'appartient. De me rappeler qu'il n'existe pas LA bonne recette puisque si elle fonctionne maintenant, elle est déjà dépassée.

Image générée par une IA



Dans la Muṇḍaka Upaniṣad, dite des "crânes rasés", la parabole des 2 inséparables tend à expliquer la condition dans laquelle nous vivons (2 niveaux de conscience représentés par des oiseaux dont l'un expérimente et l'autre le regarde). Elle donne aussi une piste : Si l'on choisit de reconnaître l'observateur, alors on chemine vers la levée du voile de Māyā.

Line

La Māyā et la Communication NonViolente

Genèse de l'interview : L'idée de base de cet entretien était de développer le concept de **Māyā**, l'illusion, dans le sens **prendre une chose pour une autre** tel un bâton tordu pour un serpent. Et décortiquer l'art du dialogue allait sans doute mettre l'illusion sous les projecteurs et favoriser une meilleure compréhension mutuelle. Contacter **Pierre-André Chappot** devenait alors une évidence puisqu'il a consacré sa vie professionnelle aux relations humaines, comme éducateur spécialisé auprès de divers publics et institutions, ou dans la formation, la médiation et l'expertise autour de la Communication NonViolente.

Acceptant bien volontiers la sollicitation, il m'accueille à Fully et nous voici dans le vif du sujet.

LP : Pourrais-tu nous expliquer ce qu'est la **Communication NonViolente (CNV)** stp ?

PAC : Bien sûr, mais avant de te répondre, parlons des sources de cette méthode :

Le psychologue clinicien américain **Marshall B. Rosenberg** (1934-2015) réfléchit, il y a plus de 50 ans, à la **possibilité de maintenir nos qualités de cœur et les mettre au service du lien, même dans les situations les plus éprouvantes**. Il développa ainsi **un processus de communication** destiné à mettre à la disposition du plus grand nombre les découvertes de la psychologie humaniste (Abraham Maslow, Carl Rogers). S'inspirant également de plusieurs sources philosophiques orientales, notamment celle de **ahimsā, la non-violence**, il synthétisa les principes de la CNV.

Son approche est souvent connue du public à travers les images de **langue girafe** et de **langue chacal** :

- La **girafe**, grâce à son grand cœur, peut se maintenir dans la bienveillance et la compassion... Et avec son long cou, elle peut voir loin et prendre de la distance avec les événements avant de s'exprimer ; elle est le symbole de la CNV.
- Le **chacal**, perçu comme étant rusé et à l'adaptation opportuniste, symbolise un langage prenant sa source dans le mental ; ses paroles expriment la critique, le jugement, le reproche, l'exigence et le déni de responsabilité.

Marshall Rosenberg, aimant avoir recours aux images et à l'humour pour bien se faire comprendre, a même choisi l'**écureuil**, pour sa capacité à écouter en silence tout en mettant de côté ses "noisettes" (les sentiments et besoins de son interlocuteur), dans une attitude bienveillante et empathique ...

Pour revenir à ta question, je te dirai que la CNV est d'abord **une invitation à faire la différence entre l'observation d'un fait et l'évaluation de ce fait, qui surgit quasi instantanément dans notre tête (pensées, jugements, interprétations, diagnostics, etc.)**.

Faire une sorte d'arrêt sur image qui donne le temps de comprendre ce qui se passe mentalement à la vitesse de l'éclair lors d'un échange :

- A. **Percevoir** ce qui est survenu à l'instant
- B. **Conscientiser** l'image que cela évoque dans mon esprit
- C. **Evaluer** ce qu'en a fait ma pensée et qui va générer une réaction spontanée.

Cette réaction spontanée fait exprimer directement le reflet de ce que je pense (une illusion) mais ne fait pas partager la reproduction exacte de ce que mes sens ont perçu (les faits). Les racines des malentendus se trouvent ici.

L'analogie de Rosenberg explique que le langage en mode chacal reste à la surface des choses tandis que celui du mode girafe les aborde avec le cœur afin d'y mettre de la conscience. Notre écoute puis nos paroles restent alors dans cette justesse, ce qui assainit et apaise nos échanges.

LP : **Comment passer d'une communication plutôt confuse à une autre plus juste, vraie ? Autrement-dit, comment dissiper Māyā ?**

PAC : *En m'abstenant de formuler ma pensée pour ne dire que ce que j'ai vraiment entendu. S'en tenir aux faits dissipe l'illusion.*

Il s'agit de cultiver la bienveillance par l'écoute et de privilégier l'authenticité dans nos paroles. Prendre conscience de nos propres réactions envers tout ce qui se passe tout en gardant à l'esprit les notions de sincérité, d'honnêteté et d'authenticité de manière à ce que notre communication soit aussi authentique, sincère et honnête.

Nous avons tous pu constater, lors d'un échange banal, qu'un mot peut surgir et éveiller en soi une douleur. Cette dernière sera perçue comme blessante. Il est donc préférable de parler de soi franchement et honnêtement, sans omettre d'expliquer ce qui a éveillé en moi une telle émotion... Mais sans tenter de convaincre l'autre sur le fait qu'un de ses mots m'a heurté et blessé. Cela dit, les interactions quotidiennes se passent en général simplement, sans avoir de conséquences émotionnelles fâcheuses.

LP : **Il n'est pas toujours facile d'exprimer ses sentiments, de disserter sur ses besoins...**

PAC : *C'est juste, mais cela s'apprend.*

Cette capacité d'écoute intérieure deviendra spontanée si l'on prend l'habitude de se connecter à soi. Elle sera de plus notre alliée puisqu'elle permet d'identifier facilement et rapidement nos divers ressentis physiques et émotionnels. En effet, reconnus en amont, ils seront exprimés plus facilement. Mais si, dans une relation, je ressens de la contrariété et de la frustration, il n'est pas opportun de partager mes sentiments avec l'autre sans les relier directement avec un besoin insatisfait chez moi. En effet, l'expression "nue" des sentiments risque d'être entendue par l'autre comme un reproche. Et cela est dû au fait que notre culture nous a habitués à nous sentir responsables des sentiments d'autrui.

Prenons un exemple : *J'éprouve de l'incapacité à exprimer spontanément et clairement ce qui se passe dans ma tête à l'instant T. Les mots pour le dire ne me viennent pas aussi rapidement qu'ils le devraient et ceux que je parviens à bredouiller sèment la confusion... Sans compter ma gêne facilement lisible sur ma personne.*

Avant de traverser tout ce processus, n'est-il pas préférable de trouver un aménagement intérieur qui me convienne ? Une solution apaisante serait de regarder la situation avec distance et se dire que l'occasion se donne toujours, le moment venu. Cela dédramatise et dégonfle le soufflet.

Reconnaître mon fonctionnement intérieur me permet donc de rebondir plus facilement et, surtout, de réagir à bon escient. Mais avant de s'ouvrir à l'autre, il s'agit de commencer par ma propre introspection tout en gardant à l'esprit que l'autre vit la même chose de son côté...

La CNV nous apprend à gérer nos sentiments et à reconnaître nos besoins, également dans l'idée de pouvoir les partager calmement, cas échéant. L'échange alors nourri donnera de la profondeur et permettra le dire vrai car "Apprendre à gérer permet de danser".

LP : Autre point sensible : Lors d'une conversation, de quoi suis-je responsable ?

PAC : Je le suis pour mes pensées, paroles, actions et réactions. Le reste ne m'appartient pas.

Il faut bien intégrer le fait que "**le comment cela résonne chez l'autre n'est pas de mon ressort.**". Je peux manifester de l'empathie ou accompagner... Mais je ne peux pas prendre en charge ce que la situation a réveillé chez l'autre.

Pour cela, l'invitation de Rosenberg est de **pratiquer l'auto-empathie**, c'est-à-dire prendre soin de soi en silence tout en améliorant notre manière de communiquer. En voici les quatre étapes :

1. Observer **les faits** et les distinguer de mes jugements
2. Constater **mes sentiments et émotions**. Percevoir si je me sens bien, ou frustré, voire contrarié, m'aide à les identifier et les nommer.
3. Identifier **mes besoins**, qu'ils soient liés au bien-être et à la survie, à l'interdépendance, à l'accomplissement, à la célébration, etc.
4. Formuler une **demande** en lien avec mes besoins. Vérifier s'il est plus judicieux de m'adresser une demande à moi-même ou de l'adresser à l'autre.

Jusqu'à là, je n'ai encore rien dit à mon interlocuteur. J'ai seulement fait la clarté et la paix en mon for intérieur, et il se peut que je choisisse d'en rester là (pour l'instant). Mais si je sens qu'il est temps d'entrer dans un dialogue, je vais encore une fois retarder le moment où je partagerai mes sentiments et mes besoins.

En effet, si la situation est tendue, l'autre n'est probablement pas disponible pour entendre ma douleur. Après ma séance d'**auto-empathie** silencieuse, je vais donc garder le silence et offrir à mon interlocuteur un moment d'**empathie** pour l'aider à se clarifier et à s'apaiser. En CNV, cela signifie simplement que je vais m'intéresser à ses sentiments et ses besoins. Et il recevra ainsi le message que, pour moi, ses besoins comptent autant que les miens.

C'est seulement alors que je vais prendre le risque de dire ce que ses paroles ou ses actions ont provoqué comme réaction en moi. C'est le moment de **l'expression honnête** : les **faits** qui m'ont stimulé, mes **sentiments** et mes **besoins** insatisfaits, ma **demande**.

Quand je formule ma **demande**, je le fais avec la conscience de viser deux objectifs :

- a. Satisfaire mon besoin,
- b. Prendre soin de la relation en respectant le besoin d'autonomie de l'autre : j'accepte d'avance la possibilité d'entendre un « non » et je veux qu'il ne me dise « oui » que s'il le fait de bon cœur ; autrement-dit, je m'assure que je suis en train d'exprimer une **demande** négociable et non une **exigence**.

Il est donc important de pouvoir faire pour l'autre l'exercice que l'on fait d'abord pour soi-même - se mettre à sa place - par exemple, en s'intéressant aux sentiments qu'une phrase dite peut générer chez autrui, car il ne faut surtout pas donner le sentiment de juger.

S'intéresser aux émotions et besoins de l'autre signifie manifester de l'intérêt à son égard. Demander par exemple : *Es-tu triste ? As-tu besoin de compagnie ? Voudrais-tu en parler ?* Ces questions désamorcent les tensions même si l'autre ne souhaite pas en parler, car je me montre concerné.

La stratégie de l'écureuil de Rosenberg, qui consiste à mettre de côté ce qui m'intéresse au profit de ce que l'autre ressent, me permet de lire ensuite les signaux non-verbaux exprimés.

Et si je constate qu'il y a détente, nous pourrons alors échanger sur nos besoins propres. Ainsi, notre dialogue se construira sur de vraies bases sans que n'interviennent l'illusion de part et d'autre ni les malentendus.

Quelques mots pour conclure

Durant cette matinée si vite passée, j'ai pu apprécier à quel point le choix des mots justes était crucial à tes yeux. Ta recherche des exemples les plus à même d'illustrer concrètement cette méthode nous permettra, j'en suis convaincue, de faire nôtres les principes de la Communication NonViolente, au quotidien.

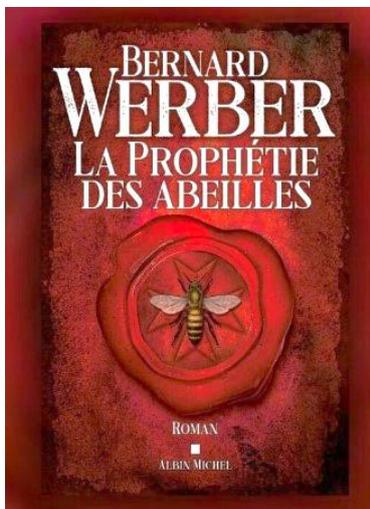
Puissent le filtre de ma prise de notes et leur retranscription n'avoir pas trahi ta pensée ? Je le souhaite sincèrement.

Oui, ta grande générosité me touche beaucoup, tout comme ton enthousiasme communicatif ! Tes explications sont maintenant autant de nouvelles pierres soutenant notre édifice de la compréhension mutuelle. Nul doute que tes paroles éclairantes feront échos dans nos échanges à venir...

Mille MERCI à toi Pierre-André, pour ce beau et généreux moment de partage !

Lucie

Coups de cœur Lecture



Éditions Albin Michel à Paris
2021 Série Cycle de Pandore

Un roman de Bernard Werber, écrivain prolifique français. Son œuvre fait se rencontrer spiritualité, science-fiction, polar, biologie, mythologie... *Si tu n'es pas style science-fiction ou héroïc-fantasy ce livre ne sera pas fait pour toi.*

Dans ce roman, B. Werber nous amène à travers l'exploration de l'histoire des guerres saintes pour espérer modifier notre futur et le rendre meilleur.

S'appuyant sur des faits réels et historiques, il nous propose un voyage entre le bien et le mal, deux notions inventées par l'homme et qui déplace le curseur en fonction du point de vue adopté.

« Depuis la nuit des temps, les abeilles détiennent le secret du destin de l'Humanité. Ce secret est annoncé dans une prophétie écrite à Jérusalem il y a 1000 ans par un chevalier Templier. Mais sa trace est perdue, et pour la retrouver, il faudra remonter dans le temps, traverser époques et continents, affronter tous les dangers. Êtes-vous prêts à payer ce prix pour sauver votre futur ? Une histoire inouïe, une véritable explosion de l'imagination : Bernard Werber à son meilleur ! »

Line

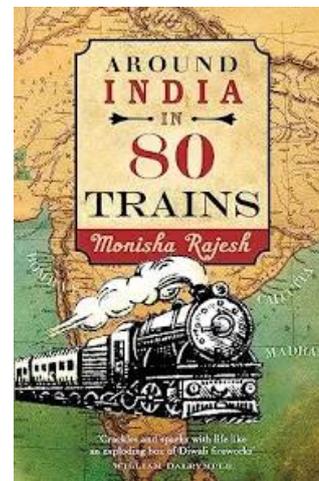


Traduction française de
Patricia Barbe-Girault -
2017 - Presses du Vulcain

Ce livre, de la journaliste londonienne d'origine indienne Monisha Rajesh, raconte le voyage ferroviaire qu'elle a effectué sur la terre de ses ancêtres... Sa recherche de racines se transformant en une rencontre avec soi-même.

Que ce genre de périple vous soit familier ou non, vous apprécierez de toute façon son écriture rythmée narrant avec sensibilité ou rudesse mais toujours avec justesse l'amitié, la beauté, la joie... Comme les situations incongrues ou compliquées... Et les introspections lorsqu'elles surviennent.

L'Inde est un pays intense, complexe et mystérieux qui ne laisse jamais indifférent.



Version originale Editée
par Nicholas Brealey -
Poche - 2012

Lucie

Vedānta darśana

Comme annoncé dans mon article précédent (*YB N°16*), voici le 6^{ème} et dernier "**point de vue**" de la tradition indienne appelé **Vedānta**, la "fin du savoir".

Ce texte, rédigé au début de notre ère, tente de définir les diverses composantes de nos origines afin de répondre définitivement aux interrogations existentielles telles que : *Le monde est-il réel ? Être ou ne pas être ? Quelle force est à l'origine de la nature ?* etc. Mais les versets originaux s'étant perdus dans le temps, leur transmission orale occasionna diverses interprétations, siècle après siècle, dont certaines sont contradictoires. Exemple : la **Non dualité Âme - Dieu** versus la **Dualité Monde créé - Créateur**. Essayons d'y voir un peu plus clair.



Photo LP - Baar/VS - Mars 2024

*L'objectif du Vedānta est de connaître la **Ré-
alité** ultime, celle à l'origine du monde créé,
que les Sages appellent **Brahman** ou
Paramātmā : Créateur sans nom, sans forme.*

*Il s'agit donc de comprendre quel lien unit
l'humain et le Divin, le monde et l'Absolu, le
multiple et l'Un... Le vivant étant composé-
animé de 2 niveaux de réalité : Ce qui est **im-
muable** et ce qui n'est qu'**illusion**.*

Dans cette philosophie, la notion de dualité (en sanskrit **dvaita**, de **dve** ou **dvi**, **deux**) revient systématiquement. Il faut pourtant savoir que *dualité* est ici une traduction de commodité car, dans la pensée indienne, le principe de non dualité n'existe pas. En effet, "**un**" (**eka**) sous-entend toujours deux éléments réunis. Exemple : L'anneau n'est pas un cercle mais deux demi-cercles assemblés. L'amande comprend deux moitiés parfaitement ajustées, un couple est l'union de deux personnes. L'amande et le couple deviennent stérile si séparés.

Selon le Vedānta, la matière est une illusion car elle se transforme en permanence puis se dissout. Ceci génère de la souffrance puisque nous sommes très attachés aux choses et croyons pouvoir les posséder à merci et à jamais. À l'inverse, la Source originelle de la vie est une réalité, la seule qui soit. Ainsi, ***aussi longtemps que nous considérerons la matière comme étant la Source originelle (Brahman, dans la pensée indienne), nous resterons dans l'illusion de la matière sans pour autant connaître son (notre) origine.***

De ce fait, la définition que donne le Vedānta pour la création - la matière - diffère de celle des autres points de vue traditionnels en ce sens qu'elle la compare à quelque chose qui n'existe pas. Cette négation est appelée **Māyā**, de la racine verbale sanskrite MA- : Mesurer.

Cette même racine donne aussi la plus petite unité de mesure vibratoire (Mātrā) dont les 5 premières sont appelées à être étendues (Tan = Tanmātrā) en 10 fonctions (5 des sens et 5 d'actions). Si multipliées, les Tanmātrā se densifient en 5 éléments de base de la matière (Mahābūtha : l'espace *ou éther*, l'air, le feu, l'eau et la terre), sources de la matière.

Avant de relier ces 2 notions, précisons déjà que la racine étymologique de Mātrā est **Mātṛ** (Matru) ou Mater (Mère), du mot sanskrit Meter (Mutter en allemand ou Mother en anglais). Cette proximité racinaire fait dire que Māyā, l'illusion, est "Celle qui nie la réalité de la Mère" ou plutôt "Celle qui nie ce qu'il y a de plus réel en ce monde, la Mère". Pour la pensée indienne, nier la Mère est un irrespect suprême car elle donne vie à l'enfant. Ses philosophes ont donc préféré qualifier cette négation Māyā plutôt que Mater.

Au sujet du duo fondamental **Brahman/Ātman**, précisons que Brahman n'est pas ici l'un des trois principaux dieux du panthéon védique mais bien l'Impulsion originelle de la création.

La spécificité de Brahman est d'être une Ātman multiple alors que **la spécificité d'Ātman** est d'être une parcelle de Brahman, c'est-à-dire une âme individuelle. Ātman se trouve ainsi empêchée d'être identique à Brahman par le tour de magie qui consiste à rendre la matière visible, c'est-à-dire donner l'illusion que la matière est LA réalité.

L'univers créé (Prakṛti ou Prapañchā en sanskrit) n'est donc qu'une expansion de Brahman tout en étant une illusion, car la matière est changeante alors que la réalité est immuable, dans le présent et à jamais.

Tout dans ce monde est donc Māyā.

Notre difficulté à intégrer cette notion vient de nos sens de perception et d'expérimentations car leurs informations, filtrées par le mécanisme de la pensée, nous donnent à croire ce monde permanent alors qu'il change perpétuellement. De sorte que notre mental oscille entre le passé et le futur, ne s'arrêtant que rarement dans le présent. Ceci fait dire que la réalité de la création est une illusion qui retient l'âme captive puisque la matière, son hôte, nous permet de fonctionner et d'interagir avec notre environnement.



Photo LP - Baar/VS - Mars 2024

Le concept de Brahman est tout aussi difficile à comprendre car il est au-delà des mots. Sans forme ni qualité, il nous est impossible à définir. Il reste hors capacités intellectuelles alors qu'il paraît réel et se trouve dans tout, même dans l'Ātman. Les Sages de l'ancien temps Lui ont donné un nom pour mieux nous faire comprendre ce qu'Il est puisque notre mental fonctionne ainsi, avec un nom pour chaque chose afin de pouvoir la mémoriser puis la reconnaître.

Toujours selon les Darśana, l'univers entier dépend de Brahman. Il n'existe que par Lui. **Le pouvoir de la Māyā est d'être la réalité de l'illusion**, son tour de magie consistant à faire croire en la réalité de ce que l'on voit. Décortiquons cela par quelques exemples :

La nuit est tombée. Je frotte le bout soufré d'une allumette de Bengale et, le feu pris, je tourne rapidement le bras entier. Un cercle, ici de couleur rouge, se dessine alors dans l'obscurité. L'anneau n'existe pas mais puisque nous pouvons vraiment le percevoir dans la pénombre, il devient réel (par notre interprétation mentale) alors qu'il n'est qu'imagination. Cette illusion d'optique dépend de plusieurs éléments : Avoir une allumette, y mettre le feu et la faire tourner. Tant que nous ne distinguons pas clairement ces trois choses, nous restons

persuadés que le cercle existe. Pour sortir de ce tour de magie, il n’y a qu’une solution, celle de stopper le mouvement du bras pour voir les choses concrètement, c’est-à-dire retrouver le discernement (Viveka).

Le comédien ne fait pas autre chose lorsqu’il joue. Il exprime tous les visages et sentiments nécessaires à faire vivre ses personnages. Puis tombe le rideau et le silence s’installe alors qu’il y a peu l’acteur jouait une tranche de vie que son talent rendait réelle. Nous y croyions tout en sachant que ses pleurs, ses folies ou ses joies n’étaient qu’illusion.

Il en va ainsi également pour la vie. Cette même Māyā persiste depuis si longtemps que nous ne discernons plus le réel. **Notre ignorance (Avidyā) ou notre manque de discernement** fait penser que cette pièce rejouée à l’envi est vraie, tant et si bien qu’elle **voile notre vision de la réalité et nous maintient dans l’illusion.**

Le seul moyen qui nous est donné pour comprendre que la création perçue par nos sens n’est qu’une illusion est de faire silence (ici, stopper le mouvement - du corps comme du mental) de sorte qu’avec le discernement nous prenions enfin conscience du réel (de Brahman toujours là, immuable). Un tel silence intérieur nous laisse alors discerner Ātman, cette parcelle de Lui en nous (notre flamme intérieure) tout aussi réelle que Lui.

Brahman est souvent défini dans les textes comme étant **Sat-Cit-Ananda** ou **Être-Conscience-Félicité**. Cette expression (**mantra**) peut s’expliquer ainsi :

- **Le monde créé a une existence alors que Brahman n’a pas d’existence, il Est (Sat)**
- **Le monde créé a une conscience alors que Brahman est Conscience (Cit)**
- **Le monde créé est variations émotionnelles alors que Brahman est Félicité (Ananda)**

Pour la pensée indienne, notre vie spirituelle ne débute réellement que lorsque nous parvenons à percevoir le reflet de notre âme, raison pour laquelle le Vedānta nous propose, comme d’autres Darśana et Upaniṣad, l’outil de la méditation. Effectuée dans l’état équanime du Saṃyama (Voir *YB* précédents, au sujet des 3 dernières des 8 étapes du Yoga de Patañjali), notre conscience ainsi transformée permettra de discerner ce qui est réel de ce qui ne l’est pas afin de voir enfin la Réalité.

Lucie

En guise de conclusion pour ce thème bien complexe, voici un petit tableau qui vous offre un instant de réflexion :

<p>Après lecture des deux descriptifs ci-contre...</p> <p>Quelle liste de qualificatifs correspond le plus à votre définition du Réel ?</p>	<p>Non perceptible</p> <p>Non visible</p> <p>Non palpable</p> <p>Sans forme</p> <p>Sans origine</p> <p>Permanent</p> <p>Éternel</p>	<p>Perceptible</p> <p>Visible</p> <p>Palpable</p> <p>Avec forme</p> <p>Avec une origine</p> <p>Non permanent</p> <p>Non éternel</p>
---	---	---

Références (développement et tableau ci-dessus) : Notes lp prises en cours Yogakshemam/Ne avec Sri T.K. Sribhashyam, de 1995 à 2001, notamment celles du printemps 1999

Marīcya Āsana en 3 variantes

Posture assise

Technique, départ pour les 3 :

Assise à l'équerre, en Dandā Āsana

Faire pour les 3 = 3 ou 6 respirations (débutant 3 !) chaque côté. Repos plat-dos

Marīcya Āsana N°1

Plier le genou Gauche verticalement vers l'épaule G, pied au sol, talon contre fesse G. Passer le bras G devant la jambe G. et contourner-la avec le bras pour amener la main G derrière le dos. Passer par la droite le bras D derrière le dos et saisir la main G. Redresser le dos, tête de face, regard dirigé sur le gros orteil D, yeux fermés. ...

Marīcya Āsana N°2

Plier genou G amené vers épaule G, pied au sol, talon contre fesse G. Tourner le buste à G. Déployer poitrine. Passer le bras D devant la jambe G (à l'extérieur du genou G), contourner-la en pliant le coude. Amener la main derrière le dos par la G pour saisir la main D. Redresser le dos, tête tournée à D, menton sur épaule D. Fermer les yeux...

Marīcya Āsana N°3

Fléchir le genou D, cou-de-pied D vers le sol à côté de hanche D. Fléchir genou G amené vers épaule G, talons contre cuisse ou talon G, amener aisselle G vers genou G, entourer le tibia et la cuisse G du bras G, main G vers le dos, amener aussi main D pour les joindre derrière le dos, redresser le buste. Buste et tête de face. Fermer les yeux...

Erreurs fréquentes :

Pour les 3 versions : Ne pas pencher le buste en avant ni l'arrondir.

Bien redresser le dos et la nuque, menton rentré vers gorge. Bien ouvrir les épaules et le buste. Bien poser le bassin sur les ischions

Adaptations :

Tester et prendre la plus simple version pour vous et adapter la torsion de l'axe des épaules.

Si problèmes de bras, prendre la posture N° 1 ou N° 3 et mettre les poings ou mains au sol derrière le dos ou à côté des hanches, tendre les coudes pour redresser le dos.

Si problèmes de hanches ou genoux, privilégier la N°1 et adapter la position des bras (Tendre vers...)

Prononciation : Marīcya Āsana

Traduction : Marīcya = Mirage, illusion (Voir son rôle dans le Rāmāyana)

Symbolique : Nom d'un Sage, yogi ayant trouvé la posture qui guérit tout



N°1



N°2



N°3

Dessins Ip

Effets au niveau Mental :

Donne concentration, force et confiance

Concentrations : N°1 à N°3 : Aṅguṣṭha (gros orteil du pied de jambe tendue)

Pour N°2 et N°3 : + Nāsāgra, Kaṅṭha

Effets ayurvédiques pour N°1 :

Action sur Uras (chaud) et Trikas (mouvement) ; Action sur Ranjaka Pitha (formation globules rouges, foie, rate) ; Action globale sur les 5 Pitha ; Favorise la formation des Dhatu (les 7 tissus = augmente l'appétit) ; Action sur Apana Vayu (mouvement descendant, élimination)

Spécifiques au N°2 : Fortifie les Dhatu Asthi (os), Shukra (sperme), Retas (ovule) et Majja (moelle)

Contre-Indications pour N°1 - 2 et 3 : problèmes mécaniques au niveau des épaules et des genoux

+ **C.I. pour N°2** : Hernie discale, fibrome avec saignements et grossesse si manque de place pour le ventre ; Donne Mūla Bandha automatique et tous les effets de Mūla Bandha : Si une personne est déjà cardiaque, c'est contre-indiqué

Effets au niveau Anatomique pour

N°1 - 2 et 3 : Développe la capacité respiratoire ; Fortifie la colonne vertébrale. + **pour N°2** : Assouplit la C.V. et l'articulation pelvienne ; Renforce le muscle cardiaque

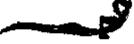
Effets au niveau Physiologique :

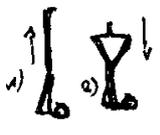
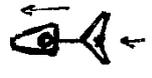
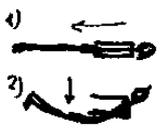
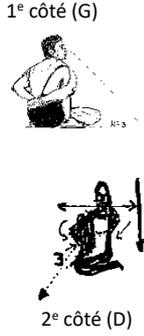
N°1 : Soutient les fonctions du foie et de la vésicule biliaire ; Favorise les fonctions rénales ; Soutient l'élimination rénale ; Régularise les fonctions ovariennes et prostatiques ; Soutient l'endomètre ; Favorise la conception ; Stimule la thyroïde

N°2 : Empêche la congestion (ou décongestion) des organes du bassin (une fois sorti de l'Āsana) ; Stimule toutes les glandes endocrines si besoin ou rééquilibre leurs sécrétions hormonales ; Lutte contre les dysfonctionnements des surrénales, ovaires, utérus et seins ; Évite l'infarctus ; Bon pour femme enceinte jusqu'à 6 mois (ou terme, sans problème particulier-torsion haute) ; Bon contre pathologies rénales, Soulage les douleurs rénales, prévient (ou aide à éliminer si déjà là) les lithiases. Rééquilibre les fonctions rénales (toujours en lien avec les fonctions ovariennes) ; Rééquilibre les fonctions intestinales si pathologies intestinales et prostatiques-testicules (toujours en lien).

N°3 : Rééquilibre les sécrétions hormonales des gonades, le cycle ovarien et l'ensemble sécrétions surrénales ; stimule l'ovulation ; réduit les symptômes du syndrome prémenstruel

Séance sur les sens de perception et pour la clarté mentale

<p>Prendre Shava Āsana à plat-dos : Faire le vide mental, celui-ci dirigé sur la respiration +/- 2'</p>	
<p>Ujjāyi Anuloma 6 cycles ; Inspire avec les 2 narines, en Ujjāyi ; Expire avec narine gauche libre ; Inspire avec les 2 narines, en Ujjāyi ; Expire avec narine droite libre. S'il fait très chaud, privilégier plutôt Shītalī</p>	<p>Shītalī ; Assis en tailleur ; Inspire en levant la tête, bouche ouverte en "o", langue sortie en tuyau ; Expire bouche fermée, avec 2 narines, avec Ujjāyi) 12 respirations (C.I. si refroidissement ou problèmes ORL)</p>
<p>Tada Āsana (Tronc d'arbre) 3x puis 3 resp. Debout, pieds serrés, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus ; Inspire, amener les bras à la verticale et lever les talons ; Expire, les reposer au sol et baisser les bras Rester +/-1' debout, pieds serrés, yeux fermés Continuer avec</p> 	<p>Vira Bhadra Āsana N°1 (Guerrier) 3 resp. G/D : Debout, de face, jambes écartées, bras déployés sur Inspire, flexion genou avant s/Expire Si difficultés d'exécution, reprendre Thāda Āsana Après chaque élément, prendre Shava Āsana À plat-dos durant 1 'à 2' sauf en fin de séance</p> 
<p>Matsya Āsana 3 resp. (Poisson) Plat-dos ; Jambes tendues jointes, mains sous fessiers, cambrer nuque pour poser sommet tête au sol, mains sur au cuisses coudes tendus ; Rester 3 resp. ; Revenir en mettant mains sous fessiers et coudes au sol d'abord ! Si contre indiqué (Nuque !), faire plutôt ...</p> 	<p>Bhujanga Āsana 3 x 1 resp. tenue. Allongé à plat-ventre, mains de chaque côté du buste, pieds serrés ; Inspire, déployer la tête puis le buste ; Rester 1 resp. Expire, revenir au sol. C.I. se mettre (plat-dos) en boule Apana Asana Ou assise à l'équerre Danda, mains au sol, tête vers l'arrière, regard vers le ciel ; 3X 1 resp.</p> 
<p>Sarvānga Āsana 12 resp. Plat-dos ; Inspire ; Expire, lever jambes, bassin et dos, mains à plat vers les reins, sur le dos ; Rester en appui sur haut du corps : épaules et occiput. Si contre indiqué, faire plutôt ...</p> 	<p>Suptha Padāngustha Asana Allongé sur le dos, pieds serrés. Expire, amener les jambes à la verticale, installer les mains derrière cuisses/mollets et rester 12 respirations. Inspiration, ramener les jambes au sol.</p> 
<p>Utthana Āsana 6 resp. Debout, pieds joints, doigts entrelacés... Inspire, lever les mains ; Expire, flexion avant ; Relâcher tout sauf tension genoux... ; Inspire, revenir à la verticale sans cambrer, mais évent. avec genoux fléchis ; Expire, baisser les bras. Si contre indiqué, faire plutôt ...</p> 	<p>Thataka Mudra 6 resp. Allongé sur le dos, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus ; Inspire, amener les bras au sol derrière la tête ; Rester 12 respirations ; Expire, revenir avec les bras le long du corps ; Concentrat. : ↗ Gorge et ↘ Nombril</p> 

<p>Sarvāṅga en Baddha Koṇa Āsana 6 resp. Allongé à plat-dos, pieds serrés ; Expire, prendre la posture de la chandelle ; Expire suivante, prendre plantes de pied l'une contre l'autre, fléchir les genoux, talons vers le périnée ; Rester pour 12 respirations. Si contre indiqué, faire plutôt ...</p> 	<p>Supta Baddha Koṇa Āsana 6 resp. À plat-dos, plantes de pieds jointes, talons vers périnée, genoux écartés, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus ; Inspire, amener les bras au sol derrière la tête, rester 8 respirations ; Expire, ramener les bras vers les hanches</p> 
<p>Śalabha Āsana 3X ; Allongé sur le ventre, bras le long du corps ; Inspire, soulever les 2 jambes, la tête et le buste du sol, en appui sur l'os pubien ; Expire, reposer en même temps buste, tête et jambes au sol. Faire encore 2X Si contre indiqué, faire plutôt ...</p> 	<p>Vajra Āsana 3 resp. Assise s/talons flexion avant tenue, bras tendus vers l'avant ou bras le long du corps. C.I. : Idem en tailleur ou à l'équerre si varices Ou si problèmes de genoux, faire 3X</p> 
<p>Upaviṣṭa Koṇa Āsana 6 resp G/D ; Assise en Daṇḍa Āsana, Jambes écartées ; Inspire, lever les bras, dos droit ; Expire, flexion avant, ne pas forcer, dos aligné bassin, CV et nuque Si contre indiqué, faire plutôt ...</p> 	<p>Prendre la position équerre idem ; Mettre mains ou poings au sol de chaque côté du bassin, tendre les coudes ; redresser le dos ; Rester à l'équerre, menton baissé vers gorge, nuque alignée à la CV et au bassin, genoux tendus ou, faire plutôt ... Rester 6 resp.</p> 
<p>Marīcya Āsana 3 6 resp. G/D Assise à l'équerre ; Fléchir genou D verticalement, talon vers fessier D. Fléchir genou G à épaule G. Entourer jambe G avec bras G. Amener bras D dans le dos par la droite (torsion des épaules mais visage de face), les mains rejointes dans le dos (tendre vers 😊) Si Contre-Indiqué..., faire plutôt</p> 	<p>Maha Mudra 6 resp. G/D Assise à l'équerre ; Fléchir genou G vers le sol, plante de pied G contre intérieur cuisse D, genou D tendu ; Redresser le dos..., main D sur jambe D, main G dessus Puis Rester un instant en Padma Āsana avec concentration sur Hṛdaya +/- 2'</p> 
<p>Nāḍī Śodhana 6 cycles (12 resp.) ; En tailleur Inspire narine G ; Expire narine D Inspire narine D ; Expire narine G Si narines bouchées (même une), faire...</p>	<p>Ujjāyi Anuloma 6 cycles, prolonger l'expiration Inspire avec les 2 narines Ujjāyi, expire narine gauche libre ; inspire avec les 2 narines Ujjāyi, expire narine droite libre</p>

Finir en restant encore un instant, +/- 2', en Padma Āsana - sur Hṛdaya (sur la pointe du cœur)

Bonne pratique !

Lucie

A méditer
Sur l'origine des noms

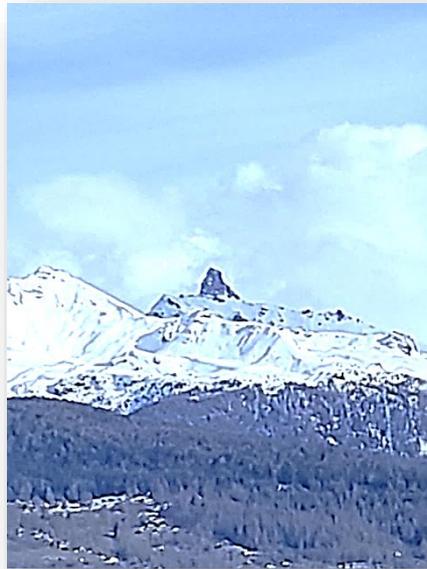


Photo LP - La Maya - St-Martin/Suen - Val d'Hérens/VS - Mars 2024

M. Frédéric Montandon (1879-1962), séismographe, expliqua dans une étude des noms de lieux et des reliefs (toponymie orographique) éditée vers 1925, qu' "... **Il est intéressant de remarquer que la plupart des termes qui servent, dans notre pays, à rendre l'idée de « tas de foin » ou de « meule de blé » ont des correspondants parmi les noms de montagnes. ...**

Ainsi mei « meule de foin » fait songer au Meli de la Niva, sommet du val d'Hérens - cuchet « petit tas de foin » rappelle le Mont-Cochet du Jura vaudois et le Cucheron dauphinois - cheillon « tas de foin » est un nom qui ressemble de façon frappante à celui du Mont Blanc de Seillon, au fond du val d'Hérémence, et à celui de la Pointe de Chilien, dans le Chablais ...

Maya « meule de blé ou de foin » est exactement le même mot que celui qui sert à désigner des pointes de rocher dans le Valais : ... la Maya d'Arolla, la Maya de Ferpècle, ... Ces homonymies n'ont rien d'étonnant ; il est tout naturel qu'un même vocable soit appliqué indistinctement à un tout petit monceau élevé par la main de l'homme ou à une vraie montagne, façonnée par la nature. Le degré n'importe pas ; c'est la forme qui est essentielle."

Il rédigea par ailleurs, en 1946, une "Etude de toponymie alpine de l'origine indo-européenne des noms de montagne".

Réf. : www.sac-cas.ch/fr/les-alpes/toponymie-orographique-de-la-suisse

Site visité le 28.03.2024/lp

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°17*
peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.

Merci !