

## **Vous aimeriez approfondir votre pratique ?**

## **Vous souhaitez faire plus ample connaissance avec le yoga, le tantra et la méditation ?**

### **Bienvenue au Centre International de Stages de Håå**

Créé en 1972, le **Centre International de Stages de Håå** acquis, au fil des ans, une large réputation pour l'enseignement approfondi et rigoureux qui y est dispensé.

Les gens viennent d'Asie, d'Australie, d'Amérique, mais surtout, pour des raisons géographiques évidentes, d'Europe et des pays scandinaves, pour participer à ses activités.

Le centre propose des stages de durées et de niveaux variés : cela va des stages de fin de semaine, au stage de Sadhana annuel de trois mois, en passant par les stages de dix jours et de deux semaines.

Tout le monde est le bienvenu. À l'exception de celui de Kriya Yoga en août, nos stages n'exigent pas de connaissances préalables ; seule importe votre envie d'apprendre et d'explorer vous-même. De par leur structure et leur contenu, mais aussi grâce à nos méthodes d'enseignement, nos stages ont quelque chose à apporter à tous, que vous soyez débutants ou que vous possédiez déjà une longue pratique du yoga et de la méditation.

Vous êtes peut-être étonné par l'ampleur de cette brochure. Elle présente en détail les différents stages, mais elle contient aussi, pour citer un élève, « plus d'informations sur le yoga et la méditation que bien des ouvrages ». Si nous les décrivons avec un tel souci de clarté, c'est que nous voulons être certains que vous avez vraiment compris de quoi il en retourne avant de venir. C'est pourquoi nous posons la condition suivante : **Lisez attentivement cette brochure avant de vous inscrire**.

*« J'ai choisi la riche tradition tantrique, aussi bien dans ma vie privée que dans mon enseignement. Elle renferme des méthodes puissantes et efficaces. Elles étaient ma force d'action et mon pouvoir de perception.*

*Au lieu d'enfermer mon esprit dans une attitude de critique stérile, j'ai appris à l'élever à un niveau réceptif et créatif. C'est la thèse fondamentale du tantra, qui s'exprime notamment dans certaines de ses techniques de méditation : on peut accepter et s'abandonner à la vie, et néanmoins intervenir, agir et changer là où cela est possible et nécessaire. »*  
(Swami Janakananda, fondateur de l'école)

Notre enseignement a une vocation avant tout pratique. Vous venez parce que vous recherchez une expérience et un effet. Vous les obtenez en participant au processus qu'est le stage. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a pas de théorie ; l'enseignement est complété par des conférences et des commentaires, là où cela est utile, afin que vous puissiez en profiter au maximum.

Mais l'enseignement n'est pas tout. La nature – forêt, champs, rivière, lac – contribue à enrichir votre séjour à Håå grâce à des activités comme les promenades, le canoë, la barque et le cheval. Notre sauna chauffé au bois est à votre disposition au moins une fois par semaine, et la *pyramide*, qui abrite un bassin de relaxation, sont à essayer absolument en guise de complément à l'enseignement.

## **L'attention et l'expérience**

### **Le yoga**

Le yoga et la méditation sont parmi les outils les plus harmonieux et les plus pénétrants que l'on puisse utiliser de nos jours afin de mener une vie entière et consciente. Le yoga et la méditation peuvent être employés pour trouver un équilibre intérieur et, de cette façon, devenir maître de sa propre vie. Il ne s'agit pas ici de méthodes miraculeuses sensationnelles, même si celui qui les pratique peut, à certains moments, avoir cette impression. Le gain que l'on en retire dépend de nous-mêmes.

*Tu trouveras toujours  
quantité de prétextes  
pour fuir  
ce que tu veux réellement*

Chaque exercice que nous enseignons a un effet particulier. Certains sont mentaux, d'autres physiques. Certains vous permettent d'augmenter votre énergie, d'autres de vous approfondir. Ensemble, ils se complètent et touchent tous les aspects de votre être. Vous ne profitez pas de leurs effets seulement lorsque vous les pratiquez, mais aussi pendant tout le restant de la journée.

Quand on a subi une pression, on reste souvent tendu longtemps après que celle-ci a disparu. Il est possible de rompre avec cette habitude en pratiquant régulièrement la méditation et le yoga. Il devient alors plus facile de se détendre et de faire face aux situations où l'on attend quelque chose de vous.

### **La méditation**

Qu'est-ce qui normalement vous prive de votre clarté d'esprit ? Comment gérer l'impatience, la maladie, les idées fixes, la dépression ou le manque de confiance en soi ? Le yoga commence par vous libérer des tensions. En méditant, vous prenez conscience de leurs causes. Vous apprenez à devenir le témoin, l'observateur, de ce qui surgit dans votre esprit, sans intervenir : pensées de tous les jours, réflexes de pensée, réactions émotionnelles à des événements vécus durant la journée – des choses que vous vivez « de toute façon », que vous pratiquiez la méditation ou non. Mais la méditation n'est pas une analyse car vous ne vous attachez pas à ce dont vous prenez conscience ; vous restez indifférent aux influences qui s'exercent sur vous.

Quand vous n'êtes pas attentif, vous réagissez automatiquement à ce qui vous percevez. Par habitude, vous vous tendez, vous vous laissez emporter par un état d'esprit ou vous adoptez une attitude de rejet. Pendant la méditation – nous parlons d'une des techniques les plus fondamentales que nous enseignons – vous vous entraînez, grâce à des méthodes efficaces, à pénétrer, petit à petit, vos réactions émotionnelles et vos schémas de pensée. Quand vous ne vous accrochez plus à une situation, à un état ou à une conception comme étant quelque chose de permanent et de décisif, alors ils ne peuvent plus vous retenir.

*Même  
lorsque tu donnes  
de toi  
tu te trouves toi-même*

## **Le tantra**

désigne la tradition originelle qui rassemble les différents exercices de yoga et techniques de méditation. Le tantra repose sur deux principes : élargir (**tanoti**) et libérer (**trayate**). En élevant et en élargissant votre degré d'attention ainsi qu'en renforçant votre énergie, vous pouvez vous libérer de ce qui, consciemment ou inconsciemment, exerce un effet sur vous et vous inhibe, et en retirer force d'action et connaissance.

Le tantra renferme aussi des rites sexuels, mais ce que l'on appelle aujourd'hui le tantra sexuel est bien souvent à tel point déformé, qu'il a perdu son sens originel – notamment celui d'élargir la conscience. Nous n'enseignons pas ces rites aux stages de Håå.

## **Le stage est un processus**

L'interaction entre les différentes choses qui nous occupent, la composition et l'ordre des exercices physiques, la relaxation, les méditations et autres activités, font qu'un stage a plus d'effet que si vous pratiquez quelques exercices seul chez vous ou allez faire un cours de yoga une fois par semaine. Nous appelons cela un processus, une expérience, ce n'est pas seulement des choses à apprendre. Ce processus repose sur les mêmes principes que ceux des rites tantriques : être toujours présent et actif.

Durant ce processus, vous apprenez à vous connaître vous-même, votre corps, votre énergie, votre esprit – et de quelle manière votre attitude et votre disposition d'esprit, envers vous-même comme à l'égard des autres, influent sur votre état.

Le processus du stage a été soigneusement établi pour nous permettre de vous aider à garder votre attention en éveil et à élever votre niveau d'énergie et sensibilité. Et c'est précisément ce surplus d'énergie et cette sensibilité que cela vous fait gagner, qui vous font réaliser que les habitudes mentales inhibitrices ne sont pas de vrais obstacles à ce que vous voulez faire de votre vie. Vous parvenez à une compréhension plus profonde de vos différentes dimensions et possibilités ; de vous-même en tant que conscience, et de votre véritable identité.

*Rencontrer  
la situation intense  
ouvertement, sur toute la ligne*

En tant que professeurs, nous exigeons de nous-mêmes que le processus soit entretenu – et de vous que vous participiez, afin que l'intensité ne se perde pas. Tout ce que nous faisons entre dans le cadre de l'entraînement : manger, dormir, travailler, l'enseignement, la promenade les jours libres, aller se coucher, les exposés, le silence, bref, tout ce que vous faites durant la journée. Mais aussi le fait de ne pas être dérangé inutilement tant que vous êtes dans cette « serre ». Il n'y a ni télévision, ni radio, ni journaux, ou appels téléphoniques, sauf bien sûr messages très importants (laissez votre téléphone portable chez vous).

*L'instant se crée  
par ta présence  
la façon dont tu vis les choses  
est révélateur de toi-même*

Vous rencontrerez probablement à la fois des réactions et des progrès. Vous vous sentirez peut-être provoqué par une manière d'enseigner autoritaire ou bien inspiré par une réponse ou une indication qui vous touche personnellement ou encore frustré parce que vous n'obtenez pas de réponses immédiates à toutes vos questions. Vous ressentirez peut-être de l'enthousiasme ou au contraire vous vous réfugierez dans une attitude de critique en rejetant tout en bloc. Vous éprouverez sans doute aussi des sentiments et des états que vous connaissez déjà – et petit à petit, vous développerez avec eux un lien plus conscient. Il en naît une tolérance nouvelle à l'égard de vous-même - et des autres.

*Comptes-tu  
sur toi-même  
ou bien  
y a-t-il autre chose  
sur laquelle tu comptes encore plus ?*

Croyez-vous qu'il vous faille atteindre un idéal de personnalité particulier pour pouvoir vous épanouir ?

Le tantra offre de nombreux exercices et techniques que vous allez certainement vouloir pratiquer et maîtriser. Peut-

être voyez-vous le stage comme un défi passionnant qui exige quelque chose de vous. C'est tout naturel. Mais au-delà de cette manière de travailler, il y a aussi une autre attitude ; notamment nous libérer de notre mauvaise conscience et de sentiments d'insuffisance qui surgissent quand nous nous oublions nous-mêmes à cause d'idéaux. Venez comme vous êtes !

Le tantra offre de nombreux exercices et techniques que vous allez certainement vouloir pratiquer et maîtriser. Peut-être voyez-vous le stage comme un défi passionnant qui exige quelque chose de vous. C'est tout naturel. Mais à la base de notre approche pédagogique, il y a aussi une autre considération : celle de nous libérer de notre mauvaise conscience et des sentiments d'insuffisance qui surgissent quand les idéaux nous font oublier nous-mêmes. Venez comme vous êtes !

Dans la tradition tantrique, nous n'essayons pas de passer pour des saints ou d'attendre que les conditions idéales soient réunies. Nous faisons tous partie de la société, ni plus ni moins ; personne n'est ni meilleur ni pire qu'un autre. La question est de savoir si nous nous sentons à l'aise.

*Une situation intense,  
c'est ni bon ni mauvais,  
ni bien ni mal,  
ni acceptable ni inacceptable ;  
elle exige ta présence*

Souvent, les gens sont stupéfaits par la précision et l'efficacité avec laquelle la pratique régulière du yoga agit. Quant à savoir si le résultat correspond à celui recherché, cela dépendra de la manière dont les exercices sont faits et de la capacité de l'élève à s'ouvrir. Cette dernière condition joue surtout dans les situations intenses – d'où l'importance du suivi individuel.

*As-tu suffisamment  
de confiance en toi  
pour pouvoir accepter  
une ou deux particularités de ma part ?*

## **Le professeur**

Partout dans le monde, on trouve des traces du yoga et de la méditation : reproductions fidèles de postures de yoga dans des sculptures trouvées sur plusieurs continents, et connaissance évidente de la méditation dans les traditions écrites et orales de nombreuses cultures.

Ce n'est pas un hasard si le yoga a survécu à toutes les civilisations connues, à toutes les religions ou à tous les systèmes politiques, jusqu'à nos jours. Il s'appuie sur un savoir testé et développé depuis des milliers d'années. À chaque génération, un maître expérimenté a transmis le yoga à l'élève qui était disposé à recevoir une éducation yogique approfondie et à connaître une conscience élargie.

Une personnalité stable ne s'acquiert pas à force d'efforts exagérés, mais par une profonde connaissance de soi et l'acceptation de ses facultés et particularités : son propre esprit. Aussi génial que vous soyez, ce qui vous apparaît comme étant votre personnalité véritable sera éprouvé par votre professeur, et vous apprendrez à préférer l'expérience réelle au savoir théorique, aux rêves et aux attentes.

Une connaissance approfondie du yoga et une longue pratique, seul, du yoga et de la méditation sont une condition nécessaire pour celui qui un jour voudra enseigner. Tel est évidemment le cas des professeurs qui animent les stages au Centre de Håå. Ils ont suivi un entraînement individuel poussé et une formation à plein temps sur plusieurs années, conformément à la tradition.

## **Faut-il des connaissances préalables pour participer à un stage de dix jours ou de deux semaines ?**

Nos stages attirent aussi bien ceux qui n'ont jamais essayé le yoga et la méditation que ceux qui souhaitent approfondir leur pratique. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du yoga. Pire, cela pourrait même s'avérer un obstacle. Si vous venez la tête pleine d'idées trouvées dans des lectures, votre rencontre avec nous sera à coup sûr différente de ce que vous aviez imaginé.

*Chaque stage est très différent  
des précédents*

*Les possibilités  
se trouvent dans votre capacité  
à recevoir*

Si toutefois vous souhaitez vous préparer au stage, commencez dès maintenant par quelques-uns des exercices simples décrits dans le livre « *Yoga, Tantra et Méditation dans la Vie Quotidienne* » de Swami Janakananda Saraswati (Editions Satyanandashram, Paris - tél. 01.47.70.09.29). Les exercices de ce livre sont un bon point de départ – par exemple ceux des pages 32 à 43 (éventuellement aussi ceux de la page 28 à la page 31). Comme exercices de méditation, ceux du chapitre 11 sont indiqués pour commencer à pratiquer seul.

Vous pouvez également vous renseigner pour savoir si l'une de nos écoles propose des stages près de chez vous. Ou bien participer à l'un de nos stages de week-end, également à Håå : pour en savoir plus, voyez la feuille jointe à cette brochure. Mais, encore une fois, aucune connaissance préalable n'est demandée ; beaucoup viennent sans aucune préparation.

Les gens qui estiment déjà connaître le yoga et la méditation sont souvent surpris par ce que nous proposons et par les possibilités qu'offre un stage. Certains trouvent qu'un stage de 10 ou 14 jours leur suffit amplement, d'autres reviennent année après année, d'autres encore vont plus loin en s'inscrivant au stage de Kriya Yoga. Et puis il y a ceux qui sont séduits par l'idée de consacrer trois mois d'hiver à un cours de longue durée dans des conditions exceptionnelles.

### **Une occasion pour approfondir et prendre du recul**

Un stage, c'est aussi, bien sûr, des vacances, mais par rapport à quoi ? Car c'est de vous, maintenant et à plus long terme, qu'il s'agit.

Venez si vous voulez vivre dix jours ou deux semaines (quatre semaines ou trois mois) sans téléphone (y compris portable, c'est une condition), sans courrier, sans journaux, sans télévision, sans chaîne hi-fi, sans baladeur, sans radio, sans ordinateur, sans Internet, sans magasins et sans voiture.

Pourquoi s'isoler du travail, de la famille et des soucis ?

Parce que cela permet de prendre du recul. Lorsque vous fixez toute votre attention sur un sujet précis pendant une période déterminée, vous profitez au maximum de l'enseignement.

Des études scientifiques montrent clairement que le yoga et la méditation ont des effets bénéfiques. Notre expérience nous permet d'affirmer que nos méthodes peuvent produire une vraie transformation – clarté et gain d'énergie – qui se ressent autant dans le corps que dans l'esprit. Vous le remarquerez dans votre bien-être, dans votre pouvoir de concentration et dans votre attention accrue. Certains s'en rendent compte progressivement tout au long du stage, d'autres durant les derniers jours ; et puis il y a ceux qui réalisent ce qu'ils ont appris seulement une fois rentrés chez eux.

Quand vous aurez terminé votre séjour à Håå, il ne tiendra qu'à vous de garder cette énergie et ce recul. Cela aura-t-il un impact sur les décisions que vous prendrez et sur vos actions – dans votre vie privée et dans la société ? Vous repartirez chez vous avec des techniques, des conseils et une certaine expérience. Vous vous les approprierez à l'usage. Peut-être préférerez-vous effectuer un programme spécifique chaque jour, peut-être choisirez-vous de varier votre pratique en puisant parmi les différents exercices que vous avez appris.

*Une situation intense  
est pleine de conscience –  
de ce que tu fais, de ce que tu dis  
de ce que tu vis*

## **Le corps, l'esprit, l'énergie - et la conscience**

### **Le programme des stages de dix jours et deux semaines**

*« Un courant d'énergie que l'on envoie dans un système a pour effet d'organiser ce système. »*

(H. J. Morowitz, « Energy Flow in Biology »)

L'apprentissage du yoga et de la méditation se fait par étapes: on commence par des exercices simples ; puis, les techniques deviennent plus précises et les effets plus subtils. Les techniques de méditation vous font vivre des sensations fortes et des moments créatifs ainsi que des instants de grande concentration et de calme intérieur profond.

Le processus d'apprentissage peut être ressenti comme un épanouissement. Ce n'est pas un concours à qui deviendra le plus souple ou à qui vivra des expériences intéressantes. C'est plutôt un état de bien-être naturel et d'harmonie avec soi-même.

En participant à un de nos stages, vous vous rendrez compte de la richesse de la tradition dont est issu notre enseignement. S'appuyant sur une connaissance approfondie du corps et de l'esprit, les yogis ont développé bien plus qu'un système pour atteindre un bien-être physique ; le yoga permet de faire l'expérience de soi d'une nouvelle façon. Le stage terminé, vous disposerez d'une palette d'exercices que vous pourrez pratiquer à votre guise. Ils forment une base solide, source d'énergie et de perspicacité, pour ceux qui veulent entretenir un rapport créatif avec leur vie.

### **Le yoga**

La fonction primordiale des *postures de yoga (asana)* est d'éliminer les troubles dans le corps qui entravent la sensation de bien-être et le pouvoir de concentration. Vous commencez par prendre conscience du corps et l'assouplir grâce à des mouvements simples. Ensuite, nous passons au point suivant. Chaque matin, vous apprenez à adopter différentes postures de yoga.

Le corps immobile, en tendant les muscles pendant un certain temps, les tensions finissent par disparaître. C'est une approche propre au yoga. En pratiquant les postures régulièrement, le corps prend l'habitude d'être détendu. Le sang circule mieux dans les organes et leur fonctionnement est régularisé. Certains exercices agissent sur des régions bien précises du corps : c'est le cas par exemple de ceux pour les yeux, pour le dos ; d'autres ont une action sur le corps tout entier.

### **La respiration et l'énergie**

En pratiquant *les exercices de respiration (pranayama)* avec rigueur et régularité, le système nerveux se fortifie, et les dépressions, de même que les tensions, disparaissent.

Les médecins qui nous ont étudiés dans des laboratoires, à Cologne et à Hanovre en Allemagne, sont parvenus à la conclusion qu'il n'existe pas de méthode ou de médicament plus efficaces que les exercices respiratoires du yoga pour normaliser la pression sanguine.

Grâce aux exercices de respiration, vous apprenez à connaître votre énergie, et grâce à une sensibilité accrue, vous

commencez à la contrôler. C'est ainsi que le yogi arrive à maîtriser les fonctions du système nerveux qui sont normalement indépendantes de la volonté.

Ses effets se manifestent dans la vie quotidienne sous la forme d'une créativité et d'un pouvoir de concentration accru. Lorsque les courants d'énergie sont purifiés, il est difficile d'abandonner ou se bloquer mentalement.

Le recours à des *attitudes* (*mudra*) et à *des verrous* (*bandha*) détend et permet de prendre conscience de certaines parties du corps : celles que l'on appelle les *chakras* et qui jouent un rôle particulier dans le maintien de l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'énergie.

Les mudras vous font prendre conscience de la relation entre votre état et le champ énergétique de votre corps. Si les soucis et la maladie ont eu pour effet de limiter votre champ énergétique, les mudras peuvent rendre à l'énergie sa forme entière originelle.

## La relaxation

### *La relaxation méditative profonde – Yoga Nidra*

« *Le Yoga Nidra rassemble des techniques qui déclenchent un état intérieur dans lequel tout votre être est revitalisé. Il s'ensuit un état de détente stable et durable du corps et du cerveau tout entier, à un degré très différent des états de détente induits par la suggestion. Avec le Yoga Nidra, vous développez la faculté d'être pleinement conscient même dans des états très profonds.* » (Swami Janakananda)

Le Yoga Nidra joue un rôle essentiel dans la guérison, par exemple en renforçant la fonction immunitaire. De nombreux d'élèves rapportent que le Yoga Nidra est efficace contre l'insomnie. Ils utilisent la cassette ou le CD « *Experience Yoga Nidra* » chez eux.

Pour pouvoir se concentrer, pour pouvoir s'abandonner et ressentir, par exemple une posture de yoga, il faut être capable de se détendre. C'est pourquoi le Yoga Nidra joue aussi un rôle important dans l'interaction avec les autres exercices que nous pratiquons pendant la journée, dans le cadre du stage.

Mais le Yoga Nidra, ce n'est pas seulement la relaxation. C'est aussi une méthode qui établit une passerelle entre la conscience intérieure et extérieure. Car, à quoi bon prendre une décision si l'inconscient s'y oppose ?

Le Yoga Nidra est présenté plus en détail dans le livret qui accompagne le CD et la cassette ainsi que dans notre publication *Bindu*. Commandez le numéro 11 (en anglais) qui contient notamment des articles sur le Yoga Nidra et le tantra, de même qu'une étude scientifique sur le Yoga Nidra menée à l'hôpital universitaire de Copenhague (Rigshospitalet).

Le Yoga Nidra marque le début de l'approfondissement.

## La concentration

Nous avons vu comment on peut apprendre à se détendre et à éliminer ce qui entrave la concentration. Mais il faut aussi que l'esprit s'exerce à tirer profit de la nouvelle situation d'ouverture et à se focaliser sur une chose à la fois. Nous utilisons différentes techniques de concentration : le *Tratak*, où nous observons des objets extérieurs et intérieurs, et le *Nada Yoga*, où nous découvrons et écoutons les sons intérieurs.

## La méditation

Au début, savoir méditer signifie être capable de se détacher des tensions mentales et des soucis. Dans notre enseignement, nous passons par les différentes dimensions de l'esprit pour atteindre ce que nous appelons la vraie méditation. Ceci est fondamentalement différent de la transe, de la «pensée positive» et de l'hypnose (souvent rebaptisée « guérissage » ou « entraînement mental »), où l'on manipule l'esprit et le confine dans ses propres conceptions ou dans celles d'autrui. La vraie méditation rime avec lucidité, attention élargie et énergie amplifiée.

À côté de techniques de méditation très accessibles que nous abordons dans la théorie et dans la pratique, le stage inclut les deux techniques de méditations tantriques suivantes :

*Le silence intérieur (Antar Mauna)* est une méthode fondamentale d'entraînement de l'attention. C'est une technique de méditation qui prend son point de départ dans le tout où vous vous trouvez, dans le monde que vous percevez par vos sens, dans le lieu et l'espace alentour où vous méditez. Vous entraînez votre faculté d'expérimenter.

Partant des sens, vous traversez progressivement et inéluctablement les états intérieurs, les habitudes, les pensées et les émotions que contient normalement votre personnalité. Vous apprenez à observer la personnalité sans aussitôt la critiquer ou l'analyser, sans l'inhiber et sans la modifier. Vous apprenez à la connaître. Puis, vous allez en profondeur, à travers les différentes dimensions de votre univers intérieur jusqu'au plus profond de votre être, où vous assistez au spectacle du tout.

« *Bon ou mauvais, je suis le témoin ; état de dispersion ou de concentration ponctuelle, je suis le témoin. Si je change la position du corps, je suis le témoin. Je ne suis pas celui qui se concentre, je ne suis pas celui qui médite. Non, je ne suis que le témoin de ce qui se passe en moi. Je suis impartial, objectif et ne m'accroche à rien.* » (Swami Satyananda)

C'est une technique de méditation qu'il convient de transmettre directement de professeur à élève, pour éviter que l'esprit s'égaré, pour pouvoir sans cesse retourner à soi-même, retourner à celui qui fait l'expérience, derrière tout cela. Elle s'appuie sur des lois et des tendances de l'esprit communes à tous les êtres humains. Ceci explique sans doute que nous trouvions en Europe, à des époques différentes, des références et des indications qui témoignent de connaissances semblables à celles à la base du Silence intérieur.

« *Dans la méditation, tu vis un processus, non d'auto-analyse, mais d'auto-expérience. Et c'est là que la méditation va plus loin que la psychanalyse de la psychologie moderne. Tu ne t'analyses pas toi-même ; tu te vois toi-même.* »

(Swami Satyananda)

La connaissance ou la compréhension qui naît de la méditation a un impact sur la vie quotidienne. C'est l'essence même du tantra, l'attitude tantrique. Vous acceptez votre façon d'être, votre façon de vivre. Vous n'avez pas besoin d'être différent pour vous réaliser – ou pour vivre. Vous n'avez pas besoin de changer, vous êtes déjà vous-même.

« *Vous seul êtes le spectateur et comme tel vous avez toujours été libre. La seule chose qui vous enchaînait était le fait que vous considériez que quelqu'un d'autre était le spectateur.* » (Ashtavakra Gita)

**L'Ajapa Japa et le Kriya Yoga.** Comme toutes les vraies techniques de méditation tantrique, l'Ajapa Japa repose sur un enchaînement de différentes méthodes qui vous conduisent à des états de plus en plus subtiles : une technique de respiration particulière, *la respiration psychique*, l'emploi d'un mantra, les chakras et des méthodes profondes.

Le processus de l'Ajapa Japa se divise en plusieurs parties. D'abord, vous purifiez et renforcez votre corps d'énergie, ce qui a pour effet de concentrer votre mental et d'approfondir votre état intérieur.

La méditation crée un champ d'énergie et un état intérieur où les influences et les conceptions limitatives ne peuvent pas s'agripper. Cela procure stabilité et force d'agir. Ceci à condition de savoir mettre à contribution cette force d'agir dans la vie quotidienne (voir aussi le *Karma Yoga*, page 12).

Au cours du stage, vous ferez d'abord l'expérience d'une variante courte et simple (la Source de l'Énergie ou le « petit » Ajapa Japa), puis une forme plus avancée composée de neuf étapes. L'Ajapa Japa est préliminaire au Kriya Yoga (voir pages 10-11).

## Les Chakras

Ce que nous savons aujourd'hui des **chakras** nous vient exclusivement de la tradition yogique. Ils étaient connus des alchimistes en Europe, des kabbalistes en Israël et des Indiens Hopi en Amérique du Nord.

Les exercices de yoga équilibrent vos chakras de la manière la plus fondamentale. À chacune des postures classiques correspond un chakra situé dans une région particulière du corps. C'est sur ces régions que vous vous concentrez. Grâce aux mudras et aux bandhas, vous allez pouvoir agir sur ces régions avec votre énergie. Dans le Yoga Nidra, on les atteint au moyen de symboles et de mantras.

Les chakras interviennent dans la manière d'influer sur l'équilibre psychosomatique du corps et de maîtriser les fonctions qui sont normalement en dehors du contrôle de la volonté (autonomes) et de la conscience. Il est possible de régulariser la digestion consciemment et de nombreux témoignages rapportent que les yogis sont capables de ralentir leur activité cardiaque au point que seuls des instruments très sensibles parviennent à enregistrer qu'ils sont bien en vie. En pratiquant la méditation, on se rendra compte peu à peu de ce que sont ces chakras, à savoir des tourbillons ou *couloirs* qui traversent votre être, des points de convergence du corps, de l'esprit, de l'énergie et de votre nature profonde. (Le mot chakra signifie cercle, roue ou tourbillon, tourbillon d'énergie.)

De nos jours, la notion de chakra est galvaudée et s'emploie pour désigner toutes sortes d'idées chargées émotionnellement, très éloignées de ce qu'enseigne la tradition yogique.

« *Quand tu as appris à connaître les chakras, tu te rendras compte qu'ils fonctionnent comme des « sens » dans les dimensions psychiques, comme les yeux, les oreilles, mais aussi la voix, dans la dimension physique.* »

(Swami Janakananda)

**Le Chakra Rohana et Avarohana** est une forme de méditation où l'on aiguise la sensibilité intérieure en chantant ou en se concentrant sur des tons bien précis dans des parties du corps en correspondance avec les différents chakras.

Page12

## Le Karma Yoga

Vous apprenez beaucoup de choses pendant le stage mais tout ne se passe pas dans la salle de yoga. Il faut que votre corps soit capable de transformer l'énergie qu'il a acquise par les exercices. Un aspect important du processus que vous allez vivre est la participation aux tâches pratique du Centre : jardiner ; s'occuper des chevaux ; travailler dans la forêt, dans les champs ; faire la cuisine, le pain ; faire la vaisselle, le ménage ; ou encore prêter main forte à l'entretien des bâtiments.

Socialement, le Karma Yoga – c'est le nom générique de ces activités – c'est le fait pour chacun de faire des choses pour les autres et avec les autres, des actions désintéressées, sans rien attendre en retour. Après tout, vous ne passez pas des vacances en pension, mais vous participez à un stage pour des gens décidés à faire un travail sur eux-mêmes. Et ce que vous en attendez, c'est pouvoir mieux gérer les tâches et les défis qui vous attendent à la maison. L'activité engendre de l'énergie et de la force pour agir.

« *Quand on est actif, on est stable. Ce n'est que par l'action qu'on atteint la stabilité. Quand on atteint le bonheur, on est actif. Celui qui n'arrive pas à trouver le bonheur n'est pas actif.* » (Chandogya Upanishad). C'est un secret que beaucoup ont découvert lors de nos stages.

Sans le Karma Yoga, il ne serait pas possible de mener des stages d'une telle envergure. Le stage offre différentes voies d'approfondissement. Mais les résultats attendus ne pourraient pas être obtenus d'une façon harmonieuse sans activités tournées à l'extérieur et des tâches pratique en commun. Quand vous lâchez prise et que vous donnez de vous-même, alors vous êtes mieux disposé pour recevoir ce que vous étiez venu chercher. L'énergie se transforme et se met à votre disposition. Le Karma Yoga est une activité qui établit un équilibre dans tout le déroulement du stage et contribue de ce fait à augmenter votre bien-être.

Le Karma Yoga est au programme environ une heure et demie chaque jour. De plus, vous participez une ou deux fois

par semaine aux tâches de cuisine, soit l'après-midi, soit le soir.

## Le nettoyage intestinal

Le Yoga commence par *les processus de nettoyage* (Neti, Kunjal et Shankprakashalan) auxquelles nous consacrons une journée au début du stage. D'abord, on rince tout le système digestif en buvant de l'eau salée tiède. Aidée par des exercices spécifiques, l'eau passe de l'estomac dans les intestins avant d'être évacuée naturellement ; et toujours avec de l'eau salée, on vide l'estomac et pour finir, on se rince le nez (voir aussi le magazine Bindu no 8). Ensuite vous vous reposez confortablement puis vous mangez un plat spécial. Pendant les dix jours suivants, vous suivez un régime qui protège les intestins et qui entretient et prolonge l'harmonie acquise par le corps lors de ce processus de nettoyage.

Si vous fumez, il vous sera plus facile d'arrêter dans le cadre de ces exercices – ne laissez pas l'habitude décider automatiquement, mais soyez attentif à votre corps et évitez de fumer pendant la durée du régime. Avec l'aide du Yoga, vous pouvez donner à votre système nerveux la possibilité de s'en sortir lui-même sans la tutelle de la nicotine.

Le Shankprakashalan élimine les tensions grossières dans le corps, aide à développer une plus grande sensibilité et vous fait profiter davantage du stage. *Le Neti* ou nettoyage du nez peut être pratiqué tous les jours pendant le stage. Il nettoie les voies respiratoires, prévient allergies et rhumes, et facilite l'entraînement aux exercices de respiration (au sujet du *Neti*, voir l'illustration page 7 en haut et *Bindu* no 3).

## Conférences et discussions

Différents sujets qui aident à clarifier l'usage du yoga et de la méditation sont abordés : quel comportement adopter face aux influences et à la douleur ; l'utilité de l'état détendu et méditatif ; différentes techniques de méditation et pratiques, élémentaires et avancées ; *la faculté de ressentir* utilisée comme moyen de guérison et de prévention des maladies.

## La musique et la danse

Jouer de la musique ensemble, chanter des chants méditatifs amérindiens, arabes ou indiens, s'exprimer par la danse en exécutant des mouvements libres ou inscrits dans une tradition : soufie, africain, vous-même – tout cela va, quand vous vous y adonnez, libérer votre énergie et nettoyer vos émotions. A l'aide de différentes danses, votre faculté de communiquer autrement qu'avec des mots se développe et vous vous percevez comme faisant partie d'un ensemble, d'une communauté.

*L'expérience unit  
le jugement sépare*

## Le silence...

Le silence (Mauna) figure littéralement au programme. Nous permettons ainsi au cerveau de se reposer, surtout la moitié gauche. Nous ne parlons pas, n'écrivons pas et ne lisons pas pendant les deux jours et demi du stage pendant lesquels dure le silence (voir aussi les stages de Kriya et de trois mois page 10 et 11).

La plupart des gens sont agréablement soulagés. Le silence favorise l'attention intérieure et l'ouverture au monde extérieur. L'esprit s'affine et l'apprentissage du yoga et spécialement de la méditation s'en trouve facilité. La pratique du silence pendant une longue période supprime des tensions surtout dans le cerveau et sur le visage.

En plus des jours où nous gardons le silence toute la journée, nous vous demandons *d'être toujours silencieux dans la salle de yoga*, quelle que soit l'heure à laquelle vous y entrez, et aussi lors des repas dans la salle à manger.

## ... et l'accompagnement individuel

Ce n'est que les derniers jours que beaucoup de personnes commencent à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire et de l'effet des techniques. C'est alors que nous pouvons avoir des conversations utiles et prendre position par rapport à certains problèmes, si ceux-ci ne se sont pas résolus par eux-mêmes.

A la fin du stage, nous parlons de ce que vous avez appris et de la façon d'en faire usage chez vous. Vous avez aussi la possibilité d'avoir un entretien privé avec le professeur du stage. Vous pourrez aussi demander des conseils individuels pendant le stage.

Mais n'attendez rien de semblable à la psychothérapie ; car le plus important ici est d'être ouvert et de faire l'expérience. *Dès le début nous vous demandons de ne pas parler de ce que vous ressentez pendant la méditation avec les autres participants. Votre avis ou celui des autres ne doit pas être fixé trop tôt. Digérez-le vous-même et profitez ainsi au maximum de ce que vous apprenez.*

*Toi, être humain à part entière  
Quoi que tu fasses  
tu peux  
le faire*

## Conditions de participation

*Veillez lire attentivement toute la brochure avant de vous inscrire, afin de connaître les conditions et afin d'être préparé à ce qui suit :*

*Vous devez être présent à toutes les séances et respecter tous les horaires. N'utilisez pas la voiture durant la période du stage. N'allez pas en ville.*

*Quitter les environnements de l'école pendant le stage équivaut à quitter le stage.*

*Nous vous prions de respecter le silence comme il est décrit ici dans la brochure.*

*Ne mangez que la nourriture servie aux repas pendant le stage et seulement dans la salle à manger.*

*Ne fumez pas dans la zone de l'école, ni à l'intérieur, ni à l'extérieur. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de fumer, alors faites-le en vous promenant seul afin de ne pas déranger ni par la vue, ni par l'odeur, ceux qui veulent arrêter.*

Pendant le stage de Kriya Yoga et pendant le stage de trois mois, il est totalement interdit de fumer.

Autant qu'un stage, c'est aussi une « retraite » ou un refuge. Cela signifie que l'on prend une pause par rapport aux influences et impressions habituelles, et de cette façon, ce séjour ici est davantage un congé pour le corps et l'âme que beaucoup de vacances stressées où les touristes s'attroupent. Cela ne veut naturellement pas dire que la vie quotidienne avec ses influences soit mauvaise, mais il est très salutaire de prendre un vrai repos pour prendre du recul – et trouver le calme que vous êtes venu chercher.

Nous vous prions de bien vouloir informer votre famille que vous ne désirez pas recevoir de correspondance (ou que vous la limitez au strict minimum) et qu'il est impossible de vous téléphoner ou de vous rendre visite - et que vous ne prendrez pas contact avec eux non plus – ceci pour pouvoir vivre pleinement le stage sans être dérangé.

Pendant tout le stage il n'est donc pas possible de téléphoner ou de recevoir des visites. Laissez le téléphone portable, le réveil radio, le baladeur, l'ordinateur ou autres à la maison ou bien déposez-les au bureau de l'école dès votre arrivée.

L'école se réserve le droit de renvoyer un participant sans remboursement si cela s'avère nécessaire, conformément aux conditions énoncées dans cette brochure.

## **Inscription et paiement**

Voir l'annexe à la plaquette sur le stage en Ariège

## **Ne cherchez pas à convaincre qui que ce soit**

... de faire ce stage avec vous ! Ne tentez pas non plus de persuader votre conjoint(e)/ami(e) si celui-ci (celle-ci) n'est pas lui-même (elle-même) pleinement motivé(e). Faites-le pour vous.

Venez dans l'intention de participer. Quels que soient vos motifs, ne venez pas par curiosité, pour voir qui nous sommes.

Venez parce que vous avez envie de partir à la découverte de vous-même et de faire un travail sur vous-même.

*« Je suis allé en Inde pour en apprendre plus sur le yoga. Là, j'ai visité plusieurs ashram, mais l'enseignement du yoga que j'y ai reçu était superficiel. Nulle part je n'ai vécu le processus intense et profond que sont vos stages. » (un élève suédois)*

### **Une journée**

peut se dérouler ainsi

6h - 8h	Yoga et exercices de respiration
8h - 8h30	Boisson aux céréales
8h30 - 10h	Karma yoga
10h - 12h	Yoga Nidra et Ajapa Japa
12h - 16h30	Déjeuner et temps libre
16h30 - 18h	Entre autres, exercices de respiration
18h - 20h30	Repas du soir et temps libre
20h30 - 22h	Méditation, kirtan ou conférence