## Yoga Iyengar

**avec Haïat à l’Espace Zmorda et sur Zoom**



*« L’art, la science du Yoga est vaste et sa maîtrise peut se*m*bler ne*

*m*

*s’accomplir que très lentement. Pourtant, alors qu’on ne m’accordait guère plus qu’une vingtaine d’années à vivre en raison de ma tuberculose, il m’a offert une longue expérience de satisfaction et de joie et m’a permis de répandre son message partout dans le monde. Le yoga et moi ne faisons*

*p*

*plus qu’un. Je n’hésite* *as à partager mon expérience avec mes élèves et*

*je continue à fouiller de nouvelles perceptions ; une nouvelle lumière*

*s’installe, bien que l’âge se fasse sentir. Je vis dans mon c*œur *et mes*

*œ*

*cellules. Et j’aimerais pouvoir pratiquer jusqu’à mon dernier souffle en*

*o*

*hommage à ce noble art. Mon seul souhait est de me prosterner devant le*

*Seigneur, de m’abando ner à Lui, de lui offrir chaque souffle de ma*

*n*

*pratique » B.K .S.Iyengar*

*« Quand la conscience* est *liée à l’intelligence, l’honnêteté se met en place,*

*e*

*quand le cerveau et le corps se déplace dans l’harmonie, il est l’intégrité »*

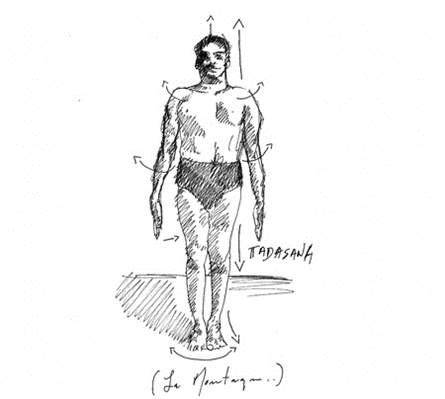
*B.K .S.Iyengar*

*"Il est essentiel de maîtriser l'art de se tenir correctement. Un millier de choses qui s'appliquent à Tadasana s'appliquent à toutes les autres*

*è*

*postures. Voyez combien votre intelligence est mobilisée quand vous*

*entendez Tadasana. Quand on est vraiment en Tadasana, on sent la lumière dans le corps et l'esprit acquiert l'agilité ".*

*B.K.S IyengarTadasana*

"*Comme la pluie, il a touché chacun d'entre nous* " Geeta Iyengar

Ce cours est dédié à la pratique du Yoga selon les enseignements de Yogacharya Shri BKS Iyengar.

***Origines du Yoga : les Yoga sutra de Patanjali***

Le Yoga est une science de vie qui a pris naissance en Inde il y a quelques milliers d'années. Ses origines se perdent dans le temps.

C’est Patanjali, un lettré du IIème siècle avant J.C, dans « les yoga Sutra », codifia et rédigea, en s’appuyant sur des textes et des pratiques bien antérieures à lui, le premier traité sur le yoga.

*Paroles éternelles*

*« Ne croyez pas sur la foi les traditions, bien qu’elles soient en*

*honneur depuis de nombreuses générations et en beaucoup d’endroits ; Ne croyez pas une chose parce que beaucoup en parlent ;*

*Ne croyez pas sur la foi les sages des temps passés ; ne croyez pas ce que vous vous êtes imaginé pensant qu’un Dieu vous l’a inspiré ;*

*Ne croyez rien sur la seule autorité de vos maîtres ou des prêtres,*

Après examen,

*Croyez ce que vous-même aurez expérimenté et reconnu raisonnable, qui sera conforme à votre bien et à celui des autres* ».

*Extrait du KAMALA SUTTA*

# En quoi consiste le yoga ?

*«* *yogah* *cittavṛtti* *nirodhaḥ* »: (2ème sutra, 1er chapitre Yoga Sutra de Patanjali)

Le yoga consiste à suspendre l’agitation psychique et mentale, c’est l’effondrement du roulement du mental, le mental repose en Soi, une anastase !

Se concentrer sur la **posture** amène la personne à **aller en profondeur**, à revenir dans son corps. Habituellement on pense le corps. À travers le Yoga, on passe de la pensée au ressenti. Cela commence par la mobilité articulaire et respiratoire. On ressent ce que l’on n’est pas. L’élève peut alors avoir **l’intuition d’un arrière-plan beaucoup plus large**. La pratique est **évolutive**. Le pratiquant de Yoga apprend d’abord à bouger les grands groupes musculaires pour ensuite raffiner le mouvement.

# Quel est le sens de la posture dans le Yoga ?

En Yoga, il existe les postures corporelles, mais également une compréhension plus **symbolique** de la posture. Le terme qui est utilisé est **ASANAS** qui propose différents sens : **État de tranquillité**, l’**assise**, **être installé dans ce que l’on est**, ou encore **nature profonde**. Les postures du corps sont une invitation à découvrir l’ASANAS.

# Pourquoi le Yoga ?

Le yoga est-ce un moyen pour évacuer le Stress ? la Fatigue? Les Problèmes de dos? La Dépression? Les Maux de tête? Ou les Troubles du sommeil?

Ou

Le yoga comme chemin qui mène à la voie de la Connaissance, à l’Espace de Conscience, la Présence, **Ce qui Est !!!**

Le yoga comme voie de transformation personnelle, qui se traduit par un équilibre entre le « contrôle » et « l'abandon », entre l'effort et la relaxation.

*« Que nous atteignons ou non le but dans cette vie, le chemin vers soi- même accompli en empruntant la voie du yoga en vaut les efforts ».*

Depuis des millénaires, le yoga s'est révélé un outil pour développer le corps et observer l'esprit dans le but d'en arriver à une transformation. Le Yoga est la manière la plus simple et naturelle de trouver l'équilibre

**La pratique de Yoga** permet de donner souplesse à la colonne vertébrale, apaiser les nerfs, tonifier et relaxer les muscles, vivifier les organes et les centres nerveux, apporter de l’oxygène à chaque cellule, éliminer les toxines et protéger l’intégrité du système nerveux.

**Ici et maintenant** nous vous offrons la possibilité d'approfondir votre expérience de la présence qui ne peut être transmise théoriquement mais avec des séances basées et dédiées à la méthode Iyengar.

**La technique** nous permet de pratiquer avec une plus grande profondeur et d'aiguiser notre niveau d'attention. Toutefois, il est important de se rappeler que bien que la technique soit synonyme de beauté esthétique, elle est avant tout un moyen de transformation et non une fin en soi.

# Qu’est ce que le Yoga Iyengar ?

Le yoga iyengar tire son nom de Sri BKS Iyengar à Bellur dans le sud de l’Inde, il était considéré comme une légende vivante. Onzième d’une famille de 13 enfants, il s’est initié au yoga pour venir à bout de graves problèmes de santé dont une tuberculose. Après de très longues années d’ascèse, il a su tirer partie de cette science millénaire pour créer une méthode adaptée aux besoins de l’homme moderne école depuis 1975 et reçoit depuis de nombreux élèves. Il est aussi l’auteur de nombreux ouvrages, dont « Lumière sur le yoga », traduit en 18 langues et considéré comme la bible du yoga, l’arbre du yoga etc.

*« Le Yoga Iyengar est une technique idéale pour prévenir les maladies physiques et mentales et protéger le corps en général en développant une sensation inébranlable d'assurance et de sûreté de soi. »*

*Yehudi Menuhin*



Le **Yoga Iyengar** est une forme de yoga synthétique créée par le maître B.K.S. Iyengar.

Il est basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures de yoga) et du pranayama (la respiration yogique). Après avoir étudié plus de 200 *asanas* classiques et 14 types différents de *pranayama*, B.K.S. Iyengar les a synthétisés et ordonnés en ordre de difficulté croissante, pour permettre au novice une progression graduelle en fonction de son niveau.

Le Yoga Iyengar est une des méthodes les plus pratiquées dans le monde.

Il met l'accent sur l'alignement correct de toutes les parties du corps dans chaque posture.

# Pourquoi l’accent est-il mis sur les alignements ?

Les personnes qui ne savent pas pratiquer correctement les exercices physiques ont tendance à étirer les zones les plus souples et flexibles de leur corps, et à forcer sur leur masse musculaire.

Pour une bonne pratique, il faut favoriser le dynamisme des segments faibles en réveillant et ré-alignant le corps entier.

En effet, lorsque le corps progresse dans son alignement, cela demande moins d’effort musculaire et la relaxation s’améliore naturellement.

Pratiquer de cette façon apporte de la stabilité, développe l’espace interne et améliore le passage de l’énergie à travers tout le corps.

Sur cette précision se fonde force, endurance, équilibre, flexibilité et un sentiment de bien-être.

# Quel est le sens de la posture dans le Yoga Iyengar ?

En Yoga, il existe les postures corporelles, mais également une compréhension plus **symbolique** de la posture. Le terme qui est utilisé est **ASANAS** qui propose différents sens : **État de tranquillité**, l’**assise**, **être installé dans ce que l’on est**, ou encore **nature profonde**. Les postures du corps sont une invitation à découvrir l’ASANAS.

# Quelle est la particularité du Yoga Iyengar?

C'est une méthode très raffinée, rigoureuse où l'étudiant est guidé progressivement.

Les postures sont ajustées aux besoins de chaque élève.

Des blocs, couvertures, chaises, sangles, bolsters permettent ces ajustements.

A travers la prise de conscience du corps, la respiration, l’organisation des mouvements, la gestion des tensions corporelles et psychologiques, le yoga Iyengar redonne du sens à l'exercice physique.

Il permet de comprendre de l’intérieur les connexions entre les différentes parties du corps et nous aide à faire de notre mieux pour atteindre nos limites en toute sécurité.

Il développe la concentration, améliore la qualité du sommeil, diminue le stress et doit permettre de transférer ces acquis dans sa vie quotidienne, privée et professionnelle.

Il permet de comprendre de l’intérieur les connexions entre les différentes parties du corps et nous aide à faire de notre mieux pour atteindre nos limites en toute sécurité.

# Les bienfaits physiques du yoga Iyengar

Les “asanas” (postures debout) développent la force et la souplesse.

Elles donnent de la puissance aux jambes, augmentent la vitalité générale et améliorent la coordination et l’équilibre.

Elles soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes et favorisent la digestion et la circulation sanguine. Enfin, elles procurent une grande détente. Elles chassent le stress et la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation.

Les personnes qui font du Yoga notent ressentir plus d’énergie, de concentration et de vitalité, cette pratique n’a pas pour autant comme objectif de nous rendre plus performant. **On ne se sert pas d’un art, on est au service de l’art.**

# L'importance de la respiration

La respiration est toujours très importante dans le yoga. Le “pranayama” est l’art d’allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, équilibre l’esprit et améliore la concentration.

Les asanas et le pranayama, **méditation dans l’action**, sont deux disciplines essentielles dans la pratique du yoga pour trouver la paix intérieure.

*"Le pranayama est bien plus que la simple respiration habituelle qui se fait automatiquement pour entretenir la vie. Grâce à l'abondante admission d'oxygène opérée par la discipline des techniques de pranayama, de subtiles transformations chimiques se produisent dans le corps du sadhaka (pratiquant). La pratique des asanas (postures) fait disparaître tout ce qui gêne la circulation du prana (énergie) et la pratique du pranayama régule ce flot de prana dans tout le corps. Elle régule aussi toutes les pensées, tous les désirs et toutes les actions du sadhaka, et procure l’équilibre et l’immense force de volonté nécessaires pour devenir maître de soi-même."*

*Sri BKS Iyengar*

# Qu’est-ce qui compte le plus : les postures ou la respiration ?

Les deux sont liés. Pour que les postures soient les plus justes possible, il faut se concentrer sur l’action et la respiration. Dans le yoga Iyengar, on peut s’aider de supports (briques, couvertures, coussins, chaises, sangles, etc.).

A mesure que le mental s’unit au corps et au souffle, on trouve le bon placement. La découverte et le relâchement des tensions physiques et des résistances psychologiques permettent de progresser.

La régularité compte. En effet, plus on pratique, mieux on arrive à se concentrer, donc à se relaxer.

# Y a-t-il des précautions particulières ?

En principe, s’il est exécuté correctement, le yoga Iyengar ne fait pas de mal et améliore la condition physique. Beaucoup d’élèves remarquent que leurs difficultés physiques diminuent avec l’amélioration de leurs alignements.

Si vous avez une maladie ou un problème physique, vous devez en parler à votre professeur au début du cours, il pourra modifier et ajuster les postures pour mieux répondre à votre condition.

# Les différentes familles de postures de Yoga Iyengar et déroulement d’une séance



Une séance dure 1h30mn à 2h. Un short ou un leggins et un t-shirt suffisent. Le matériel de pratique est fourni

Le premier tiers de la séance est consacré à des mouvements destinés à ouvrir le corps, le second à des postures soutenues et la fin de la séance à des asanas de relaxation profonde.

Les différentes familles de postures sont :

- **Postures debout** sont les postures de base, puisqu’elles nous apprennent à développer le sens de l’équilibre, la distribution du poids sur les pieds et les jambes, et qu’elles assouplissent et renforcent le corps. On dit que les postures debout rompent l’inertie et apportent du dynamisme.

* **Flexions avant** : Ce sont les postures qui profitent aux glandes surrénales et aux reins. Elles libèrent également des tensions dans le corps et dans les épaules et dans la ceinture pelvienne, et améliore la souplesse de votre colonne vertébrale.

**Flexions arrière**, aussi appelées ‘arcs’, sont connues pour leurs effets dynamisant et stimulants. Notre vie quotidienne n’inclut pas souvent ce type de mouvements : il est plus courant de se fléchir vers l’avant, ce qui laisse toute une série de possibilités de mouvement complètement inexplorée. Les arcs représentent l’ouverture, l’expansion et la vitalité

* **Postures assises** : Les postures assises vous permettent d'insuffler l’énergie, et de vous revitaliser en vous donnant une sensation de calme et de tranquillité. Ces postures contribuent grandement à façonner les fesses et les jambes, et ajoutent de la vitalité et de la souplesse à la colonne vertébrale.

## -Postures sur le dos et à plat ventre -

Ces postures libèrent les tensions dans votre abdomen et accroissent la mobilité de votre colonne vertébrale. Ils restaurent la force dans le dos, les bras et les jambes, et la communiquent à vos hanches et les aines.

## Torsions

Les exercices de torsion libèrent les tensions dans votre dos, soulagent vos maux de dos et rend vos épaules plus souples. Ils facilitent également la circulation du sang et des nutriments dans l'organisme, ce qui est très bénéfique pour les disques intervertébraux.

## Postures inversées

Ces postures défient la gravité et développe la coordination, l'endurance et la force, améliore la grâce, l'agilité et l'équilibre. Elles améliorent également la concentration et le recentrage. Le calme est nécessaire pour être capable de faire les postures inversées car elles nécessitent beaucoup de concentration.

## Postures allongées :

* **Détente** : Postures de régénération

Chaque cours est différent (niveau, intensité…) et se clôt toujours par une relaxation guidée et un retour à soi

La **relaxation** clôture chaque séance dans la détente, l’abandon et l’apaisement nerveux.

Comme tout apprentissage, la régularité en termes de périodicité et de durée est nécessaire pour progresser.

Pour avoir du courage et de la détermination sur ce chemin, ayez en mémoire l’allégorie qui dit que **« Le bonheur est la cible, le yoga est l’arc et vous êtes la flèche**

# L’enseignante :

A été formée par Hervé VanLlierde, Faeq Biria, Corinne Biria et Christine de Bussy. Haïet Ouenna est professeur certifiée par le Ramamani mémorial yoga Institute(Pune, Inde depuis 2012, )

Aujourd’hui elle poursuit sa formation auprès d’enseignants avancés.

« Soyez votre propre lampe, votre ile, votre refuge. Ne voyez pas de refuge hors de vous-même » ….

# Matériel et salle de pratique

La tenue recommandée est un shorts (de yoga = serré aux cuisses) ou bermuda ou un leggin, et T-shirt.

-La salle de pratique est équipée avec des supports étudiés pour faciliter la prise de posture (tapis, couvertures, briques, ceintures).

-Pour Zoom préparez le matériel, aussi bien le tapis, les couvertures, le bolster, la chaise, les blocs, les sangles, le bandage etc…

# Quelques conseils avant de pratiquer

La pratique du yoga est un travail physique et mental intense, mais elle est également une activité spirituelle à caractère sacré: tant avant qu'après les séances de yoga, il est donc très vivement recommandé d'observer un certain nombre de préceptes.

## Deux grands objectifs sont poursuivis :

Préparer son corps et son esprit à travailler dans des conditions optimales. Réaliser un passage progressif et naturel entre l'état de concentration créé au cours de la séance de yoga et la "vie normale" qui la suit, afin de

prolonger aussi longtemps que possible les bienfaits du travail de la séance.

## Le corps doit être léger :

Il est donc essentiel de ne pas manger ni boire avant un cours: par exemple, après un bon repas, attendre au moins 4 heures avant de pratiquer; après une collation, 2 heures; après un thé ou un café, 20 à 30 minutes.

Eviter de mâcher du chewing-gum ou de sucer des bonbons, des pastilles ou encore de prendre des médicaments avant ou pendant la pratique.

Il est également recommandé de vider la vessie et les intestins avant la pratique.

## Le corps doit être propre :

Entrer dans le cours avec les mains et les pieds propres (éviter néanmoins de prendre une douche ou un bain dans les vingt minutes qui précèdent la séance).

Changer régulièrement les vêtements utilisés pour la pratique. Autres recommandations :

Eviter les bains de soleil avant une séance. Ne pas arriver essoufflé au cours.

Prendre quelques minutes pour se centrer et se préparer intérieurement. Prévenir le professeur de sa situation de santé qui nécessite de prendre des précautions, par exemple les règles pour les femmes, ou encore une anesthésie, grossesse, hernie discale, hypertension etc) pour que sa pratique soit adaptée

Eviter de pratiquer toute la journée après une séance d'ostéopathie ou de toute autre manipulation de la colonne vertébrale. Par contre, une bonne séance avant la manipulation en augmente les effets.

# Après la séance

Garder votre calme intérieur, éviter les discussions bruyantes dans le vestiaire.

Attendre au moins une vingtaine de minutes avant de se laver.

Attendre également une vingtaine de minutes avant de boire, et environ une heure avant de manger, même des aliments sains et légers.

Ces préceptes ne doivent pas être perçus comme des règles rigides, mais

chacun en appréciera de lui-même le bien-fondé en les mettant en application.

Les cours sont donnés en présentiel ou sur Zoom.

# Les Horaires

Le mardi et jeudi : de 17hmn à 19h

Le samedi de 10h à 12h

# L’Ashtanga yoga

le yoga des huit membres (ashta, huit, anga, membre), ou les huit piliers, étapes, du yoga.

"Tels des perles enfilées sur un fil, ils forment un précieux collier, un diadème de connaissance fulgurante. Comprendre leur message et le mettre en pratique permet la transformation de tout l'être en une personne hautement cultivée et civilisée, rare et bénéfique."

Sri B.K.S. Iyengar

**1/ Les cinq Yamas,** l'art de vivre en société, l'éthique, ces moyens habiles, ou actions justes, grandes lois universelles, non liées à l'époque ou au lieu. Ils témoignent du respect de soi-même et d'autrui et initient à cette dimension fondamentale qu'est la compassion, l'amour inconditionnel et universel.

Brièvement résumées, ces cinq règles de vie sociale comprennent :

* + Ahimsa : La non-violence, le respect et la protection de toute vie.
  + Satya : La vérité, la parole juste, allant de la vérité à l'abstention de tout bavardage futile, source trop souvent ignorée d'agitation mentale.
  + Asteya : Le respect de la propriété d'autrui, allant jusqu'à ne pas s'approprier ce qui ne nous a pas été donné.
  + Brahmacharya: Pour l'homme du monde, une conduite sexuelle consciente, respectueuse d'autrui et établie dans une relation à long terme.
  + Pour le renonçant, l'abstinence complète, destinée à transcender l'énergie sexuelle en énergie spirituelle.
  + Aparigraha : La sobriété, c'est-à-dire le voeu de ne pas consommer plus que ses besoins et de s'abstenir de ce qui trouble l'esprit, comme les drogues, dont l'alcool. A ce chapitre et pour notre époque, le maître vietnamien Thich Nhat Hanh ajoute la modération dans ces médias qui envahissent notre vie, internet, presse, radio, télévision, etc.

Exprimés différemment, les cinq yamas recoupent donc notre décalogue. Ils se résument en "Vie simple, pensée élevée".

**2/ Les cinq Niyamas,** l'art de vivre avec soi-même, les qualités personnelles à retrouver en soi.

* + Saucha : Pureté (de la pensée, des actes, des actions).
  + Santosa : Contentement. Désire tout ce que tu as et tu auras tout ce que tu désires.
  + Tapas : Discipline, ce feu qui consume notre vieille nature obscure et ignorante. Ardeur spirituelle, intrépidité joyeuse sur la voie.
  + Svadhyaya : Étude de soi à travers les textes sacrés, pour retrouver son maître intérieur.
  + Isvara Pranidhana : Abandon à Ishvara, Dieu ou conscience suprême.

Bien comprises, vécues non dans l'austérité, mais dans la joie de l'amour pour soi et les autres qu'elles génèrent, ces deux premières étapes initient l'apaisement du mental en nous permettant de vivre consciemment passions et instincts sans plus en être les jouets. Plus que les asanas et le pranayama, qui sont là pour nous donner la force de les respecter, ce sont elles qui permettent les premiers changements réels dans notre quotidien.

## Notre vie devient vertueuse, non au sens moral, mais dans la mesure où nous apportons du bien.

**3/ Asana,** les postures, qui purifient le corps pour en faire un bon serviteur plutôt qu'une source de tourments et qui ramènent l'esprit, si souvent ailleurs dans l'espace et le temps, dans l'ici et maintenant de la réalité des sensations.

Que ce corps redevienne le temple de l'esprit.

**4/ Pranayama,** purification de prana, l'énergie, par le biais de la respiration et de l'attention. Mais une respiration autrement plus puissante et subtile que celle qui nous habite ordinairement et caractérisée par de

très longues apnées; et une attention sans commune mesure avec celle que nous connaissons, capable de réveiller et d'harmoniser les énergies dans tout l'être.

**5/ Pratyahara**, retrait ou maîtrise des sens

Ces cinq premières étapes allègent considérablement, mais pas totalement encore, les contraintes du monde extérieur pour nous permettre de plonger avec infiniment moins de distractions à l'intérieur de nous-mêmes. De nombreux voiles du mental sont tombés, laissant poindre toujours plus l'Homme authentique.

Le yoga est le plus souvent connu sous l'appellation de Hatha-Yoga.

Ha signifie soleil et symbolise l'énergie créatrice, réalisatrice, masculine, etc. Tha veut dire lune et symbolise l'énergie réceptive, féminine, l'intelligence profonde, la sensibilité, la faculté d'intériorisation, etc. Le terme yoga vient de la racine sanscrite yuj qui signifie lier, unir, attacher, atteler sous le joug ou diriger et concentrer son attention, ou encore utiliser et mettre en pratique.

Hatha-yoga signifie donc union du soleil et de la lune ou équilibre des énergies et qualités qu'ils symbolisent.

Les cinq premières étapes décrites jusqu'ici constituent la phase évolutive, solaire, Ha. Elles font culminer l'être au sommet de ses possibilités d'action. La phase involutive, lunaire, Tha, peut alors être abordée plus radicalement avec les trois dernières étapes, souvent regroupées sous l'appellation de Raja Yoga.

" Le corps est le fondement de notre croissance spirituelle. Mais non sa fin. Continuez à vous élever toujours plus vers la joie suprême, celle de l'âme ". (Amrit Desai).

La quête de la connaissance illuminante, de la paix et de la joie se poursuit dès lors à travers:

**6/ Dharana,** la concentration, décrite comme un flot de conscience toujours plus continu sur l'objet d'attention choisi, qu'il soit souffle (le plus fréquemment), flamme de bougie, mantra (répétition d'une syllabe - OM par exemple - ou d'une sentence sacrée), perceptions sensorielles (images, contacts, sons, odeurs, goûts), sensations émotionnelles ou psychiques, ambiances intérieures, pensées, centres d'énergie, ou autres.

Ainsi concentrée, l'attention rencontre de moins en moins de fluctuations. Celles-ci sont toujours plus courtes et toujours plus vite repérées.

Quand la concentration ne connaît plus de distractions elle entre en :

**7/ Dhyana,** méditation. A ce stade, l'observateur est encore conscient de lui-même. Il garde la notion d'une séparation, d'une dualité entre l'observateur et l'observé. La méditation s'approfondissant, l'esprit accède à un nouvel état, **samyama**, la perception directe, irradiation de la conscience mentale par la lumière de la spiritualité, qui offre la réalisation que toute chose s'apparente à la même Énergie créatrice, que nous ne sommes pas des individus séparés, isolés, que nous participons de manière à la fois insignifiante et essentielle au jeu de l'Univers. L'ego est alors pratiquement aboli, de même que les imprégnations du passé (vasanas). Un être neuf se profile pour naître, ou plutôt renaître, à sa nature originelle, parfaite. La métamorphose sera parachevée au cours de l'ultime étape :

**8/ Samadhi**, purification définitive du mental, libération des contraintes de ce monde, union à Ishvara (Dieu) ou au Tout, connaissance

suprême (antidote de l'ignorance, cause première de la souffrance), nirvana, bonheur hors de toute cause ou condition. Paix, Joie, Harmonie véritables.

# Texte à méditer : Regarder là-bas... ou regarder ici

Un maître de la tradition de la Grande complétude, un homme qui vit actuellement à l'Est du Tibet, nous dit ceci :

"Avant d'être (instruit), vous étiez sous le contrôle (de vos pensées) à cause de la confusion engendrée par le fait de regarder vers l'extérieur et de ne pas voir la réalité telle qu'elle est. Mais à présent, vous regardez vers l'intérieur, vers l'esprit vacant de la claire vision qui, libéré de l'objectivité, est libre de centre et de directions, est limpide et nu. Il est manifeste est c'est lui le "la claire vision du Corps absolu". Mipham a dit :

Comparé aux centaines d'enseignements Que l'on regarde vers là-bas,

L'enseignement unique de l'esprit Que l'on regarde vers ici

Est suprême. Toi, être puéril

à

Qui adore regarder l Sache qu'à présent Il serait bon

De regarder ici !

-bas,

Cette sorte de vision claire, nue, limpide, immaculée, dépourvue de tout voile, cette transparence parfaite qui ne peut être exprimée verbalement ou mentalement est la grande conscience originelle qui surgie d’elle-même. Les objets des six sens qui apparaissent d'elle sont le jeu de sa créativité et sa parure."

Ontul Tenpai Wangc ouk, *Les Reliques du Corps absolu*, traduit de la

h

traduction anglaise de Tony Duff, pp. 25-26

Avec Amour et Gratitude! Namaskar !

*Haïet……*

