

YOGAKSHEMAM e-Newsletter

Revue de Yogakshemam, France (association loi 1901) et Association Yogakshemam-Suisse

N° 07 - juillet 2017

Aussi publiée en allemand, anglais, espagnol, grec et italien

Stella, une enseignante unique et bien-aimée

Hommage à Stella Ousouni par ses élèves

Stella Ouzouni-Basta était une enseignante de Yoga bien connue. Elle fût initiée au Yoga par Agapi Evangelidi, la première enseignante de Yoga en Grèce, qu'elle a toujours chéri. Elle a enseigné le Yoga pendant plus de trente ans et a eu quantité d'élèves qui l'ont respectée et particulièrement appréciée. Elle éditait les Newsletters de Yogakshemam en Grèce.

Stella avait une manière bien spécifique d'enseigner. Elle avait une vaste connaissance des enseignants et des différentes pratiques de Yoga. Et pendant la dernière décennie, elle s'est consacrée à l'enseignement de Sri T.K. Sribhashyam ainsi qu'à sa transmission. Elle a essayé de transmettre à ses élèves cette sagesse millénaire, soit par l'intermédiaire de l'étude théorique, soit par la pratique. Elle était bien plus qu'une simple instructrice qui enseigne les Âsana. Elle était vive et se consacrait à chacun d'entre nous. Elle prenait soin de notre bien-être physique et psychique.

« Stella fût mon enseignante, mon mentor et ma maman bien des fois. Elle fût la voix de ma conscience qui fait qu'aujourd'hui je suis une meilleure personne » dit un ancien élève. Une enseignante elle-même relate « Stella a tout fait pour nous montrer que le Yoga est bien plus qu'un exercice routinier quotidien. Les Pranâyâmâ, le contrôle et la maîtrise de la respiration qui aident à améliorer nos vies et résoudre des problèmes qui nous tourmentent et nous déséquilibrent.

Elle avait l'habitude de nous dire : « Donnez de l'espace à votre corps, à vos sentiments. Les pensées peuvent vous nourrir ou vous empoisonner, préférez les pensées positives. »

Stella fût une pionnière de sa génération surtout dans un pays comme la Grèce. Toute sa vie elle a suivi le courant, le flux, la rivière. Elle a profité de la vie, elle était présente à tous les films, expositions ou théâtres. Elle faisait des choses les plus étranges que vous pouvez imaginer : comme cuire des sardines sur un toast ou nommer son chat « Sushumna ». Aller nager avec Stella dans la mer et ensuite aller manger dans la plus improbable taverne était une expérience unique.

Elle fût une des meilleures enseignantes de Yoga et pour nous la meilleure. Elle était notre rendez-vous hebdomadaire pour la relaxation et l'introspection profonde. Elle était charismatique, cultivée et expérimentée. Toutes ses pensées étaient pour nous. Avec sa générosité d'âme et d'esprit, elle n'était jamais fatiguée de nous entendre raconter nos problèmes, même les derniers mois de sa maladie.

Sa personnalité bien affûtée ne nous caressait pas dans le sens du poil.

Elle nous a enseigné le jugement « yogique » qui permet de comprendre et de respecter le corps humain qui est le réceptacle de notre âme.- les nôtres et les autres...

Stella avec son humour fût notre bénédiction, notre amie, notre enseignante dans les plus importantes leçons de notre vie.

Chaque fois que nous respirons nous pensons à Stella.

Nous, ses élèves bien-aimés qui avons marché à ses côtés- le chemin du Yoga qu'elle a aimé et partagé avec nous tous - sommes dévastés par cette perte et en même temps nous ressentons le besoin de continuer soit à transmettre son enseignement comme enseignants nous-même, soit en gardant précieusement dans nos cœurs ses paroles et sa façon de faire face à la vie.

Il est normal de voir un chat sans un sourire, mais si vous voyez un sourire sans un chat ?

Conviction, Śraddhā

T. K. Sribhashyam

Dans les pensées védiques, la conviction, *śraddhā* n'est pas un processus intellectuel ni une sorte de confiance aveugle sur certains êtres surhumains. Elle n'est pas, non plus, la croyance aux dogmes d'une religion. La conviction n'est pas le résultat de la volonté. C'est une qualité de l'être humain ; inné en lui. L'homme est doté de foi de la même manière qu'il est doté d'autres qualités humaines.

La conviction précède la pensée, la volonté et la décision dans le sens où c'est la foi qui rend la pensée possible. C'est la foi qui rend possibles les décisions morales et autres, en nous ouvrant l'horizon des actions qui auront un sens dans notre vie. Toute action réalisée sans conviction n'est qu'un mouvement automatique, sans contenu humain. Une telle action ne peut pas être appelée une véritable action humaine.

La foi est profondément enracinée en nous. Lorsque nous agissons avec une telle foi profondément enracinée, l'hésitation n'est pas possible. Lorsque vous accomplissez une action avec une telle foi, elle résultera d'un élan issu de votre for intérieur et non d'une influence externe. L'homme qui doute périt ; il se détruit. Ici, nous ne faisons allusion ni à l'hésitation intellectuelle ni à l'indécision de la volonté. C'est le doute qui pénètre le cœur même de l'âme qui est toxique.

La foi ne se réfère pas aux croyances sur lesquelles vous pouvez nourrir votre doute intellectuel, la foi est faite de ces convictions qui sont profondément enracinées dans votre être propre, même si vous n'en êtes pas conscient. La foi est la première émanation de la vie, elle est cachée dans la racine de notre cœur.

La manifestation concrète de la foi consiste à croire à la signification et à l'efficacité des actions. La foi est aussi la condition fondamentale pour approcher un enseignant spirituel, car sans une telle approche, aucune connaissance réelle ne peut être transmise ou reçue. C'est une qualité nécessaire à la réalisation spirituelle. La foi chez l'homme s'exprime comme un abandon au Seigneur. Elle est donc fortement liée à la dévotion.

Upadesha Sahasri (Traité des mille enseignements) de Shankaracharya

Une étude de William Altman - n° 4 -

Dans le Chapitre 19 de son "Traité des Mille Enseignements" qui s'intitule : Dialogue entre l'âme et le mental, Shankaracharya qui est un Maître, un Être établi dans sa nature profonde et fondamentale, pointe la difficulté qui se présente à chacun de nous dans cette recherche spirituelle. Bien qu'il s'adresse au disciple, qui est un individu déjà bien engagé dans cette démarche, et qui possède une certaine conviction quant à sa nature et au but suprême de l'enseignement qu'il reçoit ; nous nous apercevons que les difficultés, les obstacles que nous rencontrons sont du même ordre pour chacun d'entre nous quel que soit le degré d'avancement dans notre quête spirituelle. La question première qui se pose : comment parvenir à faire taire ou tout au moins atténuer l'influence du mental et ne pas se laisser diriger par lui afin que notre nature profonde se révèle à nous ?

Shankaracharya ne formule pas un simple discours philosophique élaboré au fil de constructions conceptuelles, qui vont se transformer au gré des circonstances extérieures. Il nous expose une initiation à partir d'un vécu, d'une pratique, d'une discipline qui s'appuie sur les écrits des Rishis (Sages réalisés du passé). En prenant le parti de nous présenter ce dialogue entre l'âme et le mental, Shankaracharya nous décrit les obstacles qui se présentent inmanquablement à chacun d'entre nous au quotidien, tout en nous donnant les moyens de les surmonter.

3/ Comme je ne suis rien d'autre que l'Être Suprême et Eternel, je suis toujours satisfait et n'ai aucun désir. Éternellement satisfait, je ne désire aucun bien pour moi-même, mais je désire ton bien-être. Efforce toi de rester tranquille.

A nouveau il est demandé au mental de rester tranquille sinon l'Être Suprême et Eternel mentionné par Shankaracharya ne peut être appréhendé, ne peut se révéler. Contrairement à l'âme, le mental constamment insatisfait nous entraîne toujours vers plus de désirs, d'accumulations de biens, de recherches de plaisirs dans une chaîne sans fin. C'est la poursuite de ce monde que Shankaracharya nomme "illusion", c'est elle qui crée cette dualité entre l'âme, notre nature profonde, et le personnage que notre mental nous fait jouer dans la vie de tous les jours.

Cette injonction à l'égard du mental de rester tranquille se répète à plusieurs reprises dans chacun des cinq premiers aphorismes de ce Chapitre. Cette répétition peut sembler superflue, pourtant n'est-ce pas l'obstacle majeur auquel nous sommes confrontés en permanence ? C'est à dire l'interférence du mental qui nous entraîne inlassablement vers plus de distractions. Le mental afin d'assurer sa survie poursuit des objectifs qui nous orientent vers des désirs toujours renouvelés, vers la recherche de plaisirs qui aboutissent à l'insatisfaction, car ils ne sont pas en mesure de nous procurer la plénitude à laquelle chacun de nous aspire.

Par cette répétition, Shankaracharya met l'accent sur ce qui, à l'image de notre vie quotidienne, concerne chacune de nos actions, de nos pensées et de leurs motivations. Cette injonction faite au mental de rester tranquille lui permet d'accomplir sa fonction que l'on pourrait définir comme purement organique, à savoir, appréhender le monde sans l'interférence des émotions, des désirs, des frustrations etc.

Shankaracharya nous fait comprendre que le mental, ici utilisé dans le sens de l'égo, est un obstacle essentiel dans notre appréhension juste du monde qui nous entoure. Il nous convie au seul moyen de surmonter cet obstacle qui est de nous référer, de nous appuyer en permanence sur notre âme qui n'a aucun désir, qui est éternellement satisfaite. Seule, cette certitude, cette conviction absolue nous permet d'accéder à la Connaissance du réel.

À suivre...

Conte Soufi - Intégrité

Le grand guerrier Hazrat Ali était connu pour sa sagesse, sa générosité et sa connaissance.

Surnommé 'Le Lion', il avait également la réputation d'être un guerrier invincible.

En plein milieu d'une bataille Ali venait de vaincre un combattant de l'armée ennemi. Il avait son couteau sur la gorge du soldat lorsque celui-ci lui cracha au visage. Brusquement Ali se leva, remit le poignard dans son étui et dit à l'homme : « il ne m'est pas permis de te tuer, vas-t-en ! ».

L'homme, sauvé parce qu'il avait craché au visage du grand guerrier surnommé 'Le Lion' fût stupéfait.

« Oh Ali, j'étais impuissant, vaincu par toi, et tu étais sur le point de me tuer. Je t'insultais et tu me laisses partir... Pourquoi ? »

Hazrat Ali répondit : « Quand tu m'as craché au visage, cela a éveillé la colère de mon ego. Si je t'avais tué à ce moment-là, ce n'était pas pour remplir mon devoir de guerrier, mais pour satisfaire mon ego. Cela aurait fait de moi un simple tueur. Tu es libre de t'en aller.»

Le soldat, ému par l'intégrité d'Ali, devint son disciple.

Conte Soufi - Amour

Pendant la bataille contre les injustes un jeune et bel homme s'apprêta à attaquer Hazrat Ali.

Ali eut le cœur rempli de pitié et de compassion face à ce jeune soldat malavisé. Il cria : « Oh jeune homme, ne sais-tu pas qui je suis ? Je suis Ali, l'invincible. Personne ne peut fuir mon épée ! Cours et sauve-toi ! »

Le jeune homme continua à l'approcher, l'épée dans sa main.

« Pourquoi veux-tu m'attaquer, pourquoi veux-tu mourir ? » demanda Ali.

Le jeune homme répondit : « J'aime une fille qui m'a promis d'être à moi si je te tue ».

« Et si toi tu meurs ? »

« Qu'y a-t-il de mieux que de mourir pour celle que j'aime » répliqua-t-il. « Au pire, ne serais-je pas soulagé des tribulations de l'amour ? »

En entendant cette réponse, Ali laissa tomber son épée, ôta son casque et étendit son cou comme un agneau sacrificiel.

Confronté à ce geste, l'amour dans le cœur du jeune homme se transforma en amour pour Ali et pour Celui qu'Ali aimait, Dieu.

Traduction : Aurelia, Claire, Elisabeth, Estéban, Ines, Katerina, Petra, Sofia

Contact : Allemand : elisabethvolk@gmx.de ; Anglais : brigitttekhan@yoga-traditional.com ;

Espagnol : cabezasesteban@gmail.com; Français : pascale.rimet@sfr.fr ; clementl@bluewin.ch (pour la Suisse) ;

Grec : sof mavropoulou@gmail.com ; Italien : aureliadebe@gmail.com

Pour lire les anciens numéros et d'autres articles surfez sur www.yogakshemam.net

Yogakshemam, France, 145 Chemin des Courtioux, 38680 St André en Royans, France ;

Association Yogakshemam-Suisse, rue des Vermondins 18, 2017 Boudry, Suisse.