



*Si nous agissons comme âmes,
nous reconnaissons peu à peu
que toutes les formes sont des voiles de
son, de couleur et de formes autour de
l'âme et que derrière chaque forme et
ses qualités existe l'efficacité de l'âme.
Il n'existe rien que l'âme qui est efficace
dans de nombreuses formes en tant que les âmes.
En vérité il n'y a pas beaucoup d'âmes,
seulement une.*

Dr. K. Parvathi Kumar

Il existe de plus en plus de personnes qui ressentent qu'elles ont assez vu de la vie extérieure et qui se sentent attirées par une voie spirituelle. Souvent les bases d'une vie spirituelle sont alors ignorées. Beaucoup étudient les enseignements avancés de la sagesse, sans avoir auparavant ordonné leur pensée et leur personnalité, sans appliquer dans leur vie seulement un pour cent de la sagesse étudiée. Ils accumulent un bagage mental et ne sont utiles ni à eux-mêmes ni aux autres. Certains pensent que les circonstances de leur vie ne leur permettent pas de suivre le chemin, ils se créent eux-mêmes les obstacles par leur inertie et leur manque d'équilibre. Il arrive souvent aussi que la spiritualité soit pratiquée au dépend du bon sens. Les responsabilités et les devoirs envers la famille sont négligés. Tous les exercices n'apportent pas de fruits ou alors un développement partiel aussi longtemps que les fondements ne sont pas fermement établis.

C'est pour cela qu'il nous faut suivre les étapes fondamentales, c'est-à-dire les mettre en pratique. Nous pouvons ainsi apprendre lentement à nous réaliser en tant qu'âme. „Bases d'une vie spirituelle“ a pour objectif de donner quelques suggestions.

YOGA, LE CHEMIN DE LA SYNTHÈSE

Unité et synthèse

Lorsque nous assemblons des pétales et les attachons au moyen d'une ficelle de manière à former une fleur, les morceaux forment une unité. Si par contre nous regardons une fleur, sans la cueillir, les pétales se trouvent déjà en état d'unité. Ce qui est construit est une unité, ce qui est créé par la nature s'est établi en raison de la synthèse. La synthèse est l'arrière-plan de toute existence. La conscience de la synthèse de tous les niveaux de conscience pouvant être éprouvée par l'homme est appelé en Sanskrit Yoga. Yoga ne signifie donc pas union ou unité mais synthèse. La pratique du Yoga sert à atteindre la conscience de synthèse. Celui qui est attiré par cette pratique reçoit son impulsion de l'énergie de synthèse, peu importe le nom qui lui est donné. „Yoga“ signifiant synthèse, il ne peut y avoir que le seul Yoga; s'il y en avait plus, ils devraient alors être de faux Yogas. Cependant, tout comme la fleur présente une multitude de pétales, il existe sur le chemin du Yoga de nombreuses branches et subdivisions, sortes de Yoga classique. Tant que l'on les considère comme branches, on ne se perd pas dans l'anatomie d'une partie mais on conserve la conscience du tout.

Existence enflammée

Selon la science de la spiritualité, la création entière est une expression d'énergie, d'un feu de l'existence qui se traduit par des flammes différentes. Les flammes apparaissent comme étant nombreuses, néanmoins, d'après leur être, elles sont une. C'est une syn-

thèse enflammée dont la perception est appelée en Orient Agni Yoga ou Yoga. Il y a dans les écrits trois formes primitives de feu qui sont décrites. Dans les nouveaux enseignements de la sagesse, elles ont appelées feu électrique, ou feu cosmique, solaire ou âme ou feu par friction. Notre mental est une des flammes soufflées à partir d'une existence subtile à une existence de plus en plus grossière, jusqu'à ce que nous rencontrons une résistance dans les couches plus denses, et que nous développons une conscience par les sensations. Par le contact du mental avec le corps, nous commençons à ressentir l'existence de notre corps. Dans les déséquilibres et les problèmes de notre personnalité, nous faisons l'expérience de la brûlure du feu par la friction. Le feu purifie, il réduit en cendres tout ce qu'on lui donne. Sur le chemin évolutionnaire, de retour de la multiplicité au feu originel de l'existence, notre manière de penser, de parler et d'agir est clarifiée dans un processus de purification grâce à une aspiration enflammée. Le chemin originel du Yoga enseigne à neutraliser les réactions du mental et des sens par rapport à l'objectivité, de sorte à atteindre stabilité et équilibre. La pratique du Yoga est un processus de nettoyage régulier, elle maintient notre mental pur et propre, de manière à ce qu'il puisse refléter la vérité. La conscience individuelle peut ainsi se retirer à l'arrière-plan d'une conscience plus grande. Le Yoga n'a cependant rien d'étranger au monde, il est vécu au quotidien. Le Yoga n'est pas un job à temps partiel mais une manière de vie. Lire ce qui concerne le Yoga ne peut être d'aucune aide, il devrait y avoir l'intérêt de pratiquer. C'est une décision consciente de franchir

le chemin jusqu'à atteinte de la perception de la synthèse.

Les huit étapes du Yoga

La méthode comprend d'après les aphorismes du Yoga de Patanjali huit étapes qui sont à suivre systématiquement. Beaucoup se spécialisent sur quelques règles, par exemple sur les exercices physiques ou sur certaines méditations et en sont satisfaits. Bien qu'ils soient importants, ils ne peuvent être désignés comme Yoga.

La première étape est appelée *Yama*, ce qui signifie, refrènements - refrènement de l'activité du mental et du corps: régularise les horaires du travail, de la nourriture, du repos et du sommeil et mets de l'ordre dans tes pensées.

La deuxième étape est *Niyama*, ce qui signifie mise au point - écarter tout ce qui n'est pas utile. Ecarte ce qui est néfaste à l'équilibre du mental et du corps. Mets de côté les aliments qui ne sont pas nutritifs malgré leur bon goût et respecte une alimentation choisie. Même celui qui n'est pas un disciple du Yoga, peut suivre les principes de base d'une alimentation yogine et d'une vie rythmique.

La troisième étape est appelée *Asana*. Elle ne devrait pas être confondue avec les asanas physiques comme le font de nombreux livres de Yoga; tous les exercices physiques appartiennent aux deux étapes. D'après Patanjali, *Asana* signifie, trouver en nous-mêmes la stabilité. La stabilité, c'est le „Je Suis“ en nous. Le Je Suis ne nous appartient pas, C'est nous qui appartenons au Je Suis et nous formons une partie de la lumière. Lorsque nous commençons d'une manière régulière à penser au Je Suis, nous créons un centre d'activité intérieur. Nous agissons à partir de l'intérieur et non plus en réaction à notre entourage.

La quatrième étape est appelée *Pranayama*. Le Prana est la pulsation du corps vital. Le Pranayama n'est pas le contrôle du souffle mais le procédé au cours duquel les différentes pulsations du corps sont réglées. Respire plusieurs fois lentement, doucement, avec de longues inspirations et pense au souffle, de manière posée. La pensée apprend ensuite à vivre avec la respiration et rétablit le rythme. Peu à peu, le mental apprend à vivre avec la pulsation, laquelle gouverne la respiration. Ce sont les démarches préparatives.

La cinquième étape s'appelle *Pratyahara* ou absorption du mental et des sens. Le mot *Pratyahara* signifie intériorisation. Le son du mot sacré OM est, au moyen de la voix, prononcé lentement, doucement et de manière continue. L'effet magique conduit facilement et sans

concentration à absorption du mental et des sens, au moyen du principe du son à une conscience supérieure.

La sixième étape est appelée *Dharana* et signifie contemplation ou bien absorption du mental dans la conscience d'arrière-plan. Il faudrait diriger le mental calmé sur la nature élevée de l'homme et sur la lumière qui luit de l'intérieur. On le dirige alors sur „une autre chose“ , jusqu'à ce que cette „autre chose“ cesse et que l'on fonde dans la présence.

La septième étape est *Dyana* et signifie méditation, au sens proprement dit. Le mental, fixé encore dans le *Dharana* sur un objet, est supprimé, et l'objet de la contemplation est uniquement ce qui pour nous existe encore. Par la contemplation et la méditation sur la lumière, nous pouvons établir un contact avec notre Moi Supérieur, c'est le maître de notre Être.

Nous serons, dans nos prières quotidiennes en mesure d'écouter sa volonté et de vivre en accord avec cette volonté.. Si nous savons comment soumettre notre Moi au Moi Supérieur, nous serons capables de faire l'étape du *Samadhi*.

La huitième étape, *Samadhi*, signifie accomplissement de l'union, avec un équilibre permettant de dominer chaque niveau de conscience. Dans cet état disparaît la ligne de conscience entre le monde subjectif et objectif. L'observateur est absorbé dans l'existence et n'existe pour rien d'autre que pour „CELA“. En faisant l'expérience du *samadhi*, le temps n'existe pas jusqu'à ce que l'on revienne à la pensée. On ne peut le décrire, même pas avec peu de mots. C'est un état naturel selon que l'homme séjourne dans le monde objectif ou subjectif. Un être humain peut, simplement par le regard ou une parole d'un être de telle conscience, être transformé et l'âme emprisonnée être élevée.

Chacun peut, par la pratique du Yoga se perfectionner, tout en vivant dans le monde, et en s'acquittant de ses obligations. Le succès ne repose pas en premier lieu dans une application scientifique des règles du Yoga, mais par le service envers l'humanité et par des preuves d'amour.

Ce qui est nécessaire, c'est que le mental inférieur se transforme dans le mental supérieur. Au lieu d'essayer de concentrer le mental, l'élève du Yoga devrait penser au maître. Le maître l'élève alors dans l'état de méditation et de protection ainsi qu'en union avec la création entière.

Sources: E. Krishnamacharya: *The Yoga of Patanjali*. / *Agni Yoga - Yoga of Synthesis*. - K.P. Kumar : *Sankya. The Sacred Doctrine*. / div. notices de séminaires. *The World Teacher Trust / Dhanishtha, Visakhapatnam, India (Site URL allemande www.kulapati.de)*.



Être spirituel signifie être normal

Notre lettre paraît en français, allemand, anglais et espagnol. Si vous le désirez, nous vous inscrirons dans notre registre d'envoi (guter-wille@good-will.ch). Autres informations : www.good-will.ch .

Cercle de Bonne Volonté