



Les Chroniques de Chantal#2-5

SEMAINE 7 DECEMBRE 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

Je vous renouvelle ma demande pour ces chroniques celles déjà reçues et celles encore à venir **C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci****



OYEZ !! OYEZ !! « RÉSONNEZ HAUT-BOIS, SONNEZ TROMPETTES !!!

Cette nouvelle chronique aura pour thème «**LE YOGA ET LE MERVEILLEUX**»

J'aurais pu aussi écrire « **le merveilleux et le yoga** » ou encore « **LE YOGA C'EST MERVEILLEUX** », car en effet dans les textes il est décrit tous les états subtils, non ordinaires, qui peuvent survenir par la pratique du yoga. Bien sûr, il faut parfois « travailler dur » pour y parvenir, mais cela peut aussi nous être donné dans un moment de « grâce ».

L'homme a de tout temps entretenu une relation parfois étrange avec des phénomènes qui lui apparaissent non explicables, non intelligibles, liés à son système de croyance ou de connaissance, par exemple les éclipses, la médecine et les maladies et épidémies – vous avez dit épidémies ????. Cela provoque en lui soit frayeur soit émerveillement. Parfois cela s'inscrit dans les représentations religieuses avec les archanges, les anges, les démons, les sculptures des églises ou temples, mais aussi dans la transmission des contes, ceux du folklore, les mythologies, les épopées de toutes cultures traditionnelles .

Voyons d'abord dans les écritures « yoga » comme l'expose Patanjali avec son texte des « yoga sutras » - il existe, maintenant, de très nombreuses traductions et ici je vous propose ces versets dans la traduction faite par A. Degrâces, (Ed Fayard).

Ces expériences de phénomènes subtils sont décrites au chapitre III - VIBHUTI PADA – « Les manifestations »

Pour mémoire, les chapitres sont ainsi notés

- CHAPITRE I SAMADHI PADA – le rassemblement/absorption
- CHAPITRE II SADHANA PADA – les moyens
- CHAPITRE III VIBHUTI PADA - les manifestations
- CHAPITRE IV KAIVALYA PADA - l'état d'autonomie ou l'état absolu

Dans le chapitre III il est décrit - citation texte A. Degrâces - « ... *les manifestations qui semblent donner à l'homme l'impression d'avoir des pouvoirs (siddhis) ... car ils prennent place à un moment donné du chemin qui suppose acquises la faculté d'appui et la discrimination* « ... *c'est ainsi que se déploie un ensemble de possibilités en l'homme par le « samyama ».*

Cette notion de « **samyama** » est généralement traduite par « **totale maîtrise** » et c'est lorsque cette totale maîtrise devient l'élément dominant que la manifestation de différents états ou capacités subtiles se produit.

« ... *Cette capacité de « totale maîtrise » se déploie selon 3 axes sur l'objet de maîtrise, l'espace de la manifestation et structure intimement l'esprit. Elle accorde ainsi la fonction nouvelle du contrôle des samskaras (empreintes actives) – permet la connaissance des vies antérieures, touche « citta » la fonction mentale, donne une action élevée des sens (indriya) et permet un travail d'inclusion dans le corps par la connaissance des éléments de base (tanmatra »).*

- verset III,- 4 « la triade ensemble, c'est la totale maîtrise », commentaire A.D. :... il « *devient possible d'accéder à un niveau plus subtil, imperceptible jusque là, mais samyama reste un moyen d'entrer dans un autre niveau et de parvenir à la délivrance, il n'est pas une fin* »
- verset III, 13 « par cela sont expliquées dans les éléments et les organes des sens, les transformations des qualités, des marques (de temps) et des conditions » commentaire A.D. « :... *Montre que les transformations qui peuvent s'opérer chez un être humain doivent toucher une telle profondeur de détermination et de discrimination jusqu'à atteindre la conjonction ininterrompue entre l'empreinte de connaissance et sa réalisation* »
- verset III,16 « par la totale maîtrise de la triple transformation, il y a connaissance du passé et de l'à-venir »
- verset III,17 « il y a confusion par surimposition de l'un et de l'autre, entre le mot, la chose et la représentation ; par la totale maîtrise de leur séparation il y a connaissance des sons de tous les êtres »
- verset III,20 « par la totale maîtrise de la forme du corps, par la suspension de la force qui la saisit, par la séparation de l'œil et de la lumière, il y a placement -en-dedans-invisibilité »
- verset III,21 « l'action a un commencement (de fruits) et est sans commencement : par sa totale maîtrise, il y a connaissance de la mort et des présages»
- verset III,22 « par la totale maîtrise sur l'amitié, etc... les pouvoirs »
- verset III,24 « en se plaçant sur la lumière de l'activité (élevée des sens) la connaissance du subtil, du caché et du lointain»

- verset III,28 « sur le centre du nombril, la connaissance de la structure du corps», commentaire ch*** ici il s'agit bien sûr de la structure du corps subtil soit les nadis, chakras et koshas
- verset III,29 « sur le creux de la gorge, la cessation de la faim et de la soif»
- verset III,33 « par la totale maîtrise sur le cœur, la pleine connaissance de l'esprit» commentaire A.D. : *«le cœur représente ce moment de dépassement, ne renvoie pas au seul corps physique et aux sentiments mais désigne le passage à un espace intérieur, à ce cœur « intérieur » dont parlent les upanishad et à l'emboîtement qui devient expérience –anubhava-ce que précise l'étymologie sémantique du mot cœur « hridaya » c'est-à-dire l'âtman, le SOI qui est dans le cœur ('hridi).Le cœur est en fait le siège de la connaissance en acte qui prend l'être tout entier ».* Commentaire ajouté ch***dans notre tradition philosophique cette citation de Blaise Pascal - Les Pensées – « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point » l'explication et la signification s'appliquent ici par rapport à la religion et non pas comme très couramment perçu par rapport aux affects amoureux et en donnent le sens profond en précisant ainsi que la raison n'est pas le meilleur moyen d'appréhender Dieu ; « c'est le cœur qui sent Dieu et non la raison. Voilà ce que c'est la foi ». Ainsi la raison est pour l'esprit et l'intuition est pour le cœur.
- verset III,35 « de là naissent l'illumination (et ses facultés) d'écoute, de toucher, de vision, de goût et d'odorat »
- verset III,38 « par la conquête d'uddâna, il y a non contact avec l'eau, la boue, les épines etc ... et lévitation » commentaire ch***il s'agit ici du souffle « uddâna vayu » qui va vers le haut
- verset III,39 « par la conquête de samana il y a rayonnement» commentaire ch*** ici il s'agit du souffle « samana vayu » souffle de la région de la taille qui préside à l'assimilation
- verset III,41 « par la totale maîtrise sur la relation entre le corps et l'espace et par la transformation de pensée en la légèreté du coton, il y a déplacement dans l'espace »

Si je vous ai retranscrit tous ces versets c'est, peut-être, pour vous donner la curiosité de lire dans le texte ce long cheminement de la pensée et de voir sa complexité ; il est souvent difficile d'en décomposer toutes les étapes vu la fulgurance des connexions cérébrales – une fraction de seconde -.

Ainsi ces facultés et états non ordinaires ont toujours fasciné et ont fait l'objet de récits fantastiques, de contes et de légendes, le ou les héros peuvent ainsi devenir invisibles, minuscules ou géants, voir le passé et le futur (les chamans et/ou oracles tibétains), sauter d'une montagne à l'autre, être à deux endroits en même temps – la bilocation - aller au fond des océans, avoir une force « herculéenne », etc...

A notre niveau, il faut bien en comprendre le sens, ce n'est pas à rechercher mais cela survient ou peut survenir par l'aboutissement de ce long et difficile travail de transformation ,la lumière après les ténèbres.

Quelques lectures et bibliographies pour vous et vos soirées :

- Mystiques et magiciens du Tibet auteur A. David-Neel Ed Plon
- La vie surhumaine de Guésar de Ling auteur A. David-Neel Ed Editions du Rocher
- Le Ramayana auteur Ashok K. Banker Ed Pocket Fantasy(3 tomes- le Ramayana façon « guerre des étoiles »ch***)
- Ombres et Fantômes du Népal auteur MC Cabaud ED L'Harmattan
- Le Mahabharata – l'immense épopée indienne en B.D. auteurs Jean-Claude Carrière/Jean –Marie Michaud Ed Hozihoni
- Tous autres contes de l'Inde, et d'Asie, etc....

Comme suggéré au début de mon propos, ces capacités non ordinaires sont visibles dans certaines occasions, les sculptures par exemple. Voici deux photos pour votre observation sagace !!!!

1ère photo temple d'Angkor Wat- Cambodge 2003- cette belle apsara nous montre les points subtils du nombril et du cœur, son beau visage plein de douceur rayonne, sa coiffure montre des flammes vers le Divin – faites le rapprochement avec les versets !!!!



2ème photo Birmanie – mars 1995 -sur la cloche en bronze d'un monastère , cette belle apsara volante jouant de la flûte –fée du Ciel et musique céleste !!!



Dans notre culture occidentale nous avons aussi des intercesseurs, des anges, des démons, des lutins et des fées, des chevaliers et des épées magiques qui nous suggèrent ainsi qu'il y a d'autres mondes que notre monde « visible » ; alors comment les voir ? comment entrer en communication avec ? comment expliquer **ce MERVEILLEUX ?**

Etudier tous ces intercesseurs dans cette chronique n'est pas possible aussi je ne dirais que quelques mots concernant les fées ; savez-vous parler aux fées ? et les fées vous parlent-elles ? connaissez-vous l'histoire des fées ??

Au fur et à mesure que le christianisme a pris le pas sur l'Ancienne Religion et sa philosophie, on a perçu les fées comme des êtres intermédiaires, ni assez malfaisants, ni assez bienfaisants pour demeurer dans la hiérarchie angélique du ciel. Ce sont surtout dans les mythologies celtes et nordiques que les fées sont actives !!! En fait les fées sont profondément dévouées et reliées à notre Mère la Terre. Bien que chacune d'entre elles soit un individu doté d'intelligence, elle en est la manifestation par son esprit, comme nous-mêmes, et ce malgré le fait de restreindre le champ de notre conscience au lieu de l'élargir.

Les fées sont liées aux anges et sont servantes de la Terre, maillons invisibles d'une chaîne qui nous régit. S'il est des anges de lumières et des anges des ténèbres, les fées ne servent que les anges de lumières, c'est pourquoi nous n'avons aucune raison de les craindre. Cependant pour les rencontrer ou même les voir il nous faut être aussi lumineux et rayonnants qu'elles, sinon cela peut nous causer tort et malaise ; c'est une question de niveau et de capacité énergétique ; c'est une notion que l'on retrouve aussi dans certaines pratiques de yoga et du travail sur les corps subtils – koshas et shariras –

Il nous faut être à l'écoute, ne pas outrepasser les limites, ni brûler les étapes et manquer de respect c'est-à-dire être prêt dans notre vérité, utiliser notre intuition et l'écoute de l'intelligence du cœur, de notre cœur.

Dans cette hiérarchie spirituelle, nos guides pour nous éveiller et nous protéger : quatre archanges liés aux quatre éléments qui composent l'univers, la conscience, la structure interne de l'atome, l'espace-temps et les points cardinaux – le sud avec le Feu, le nord avec la Terre, l'ouest avec l'Eau et l'Est/Orient avec l'Air.

Cette notion d'éléments de base constituant l'univers est ainsi déclinée en yoga : les chakras Muladhara C/Terre- Swadhisthana C /L'eau – Manipura C/ le Feu – Anahata C / l'Air – Visshuddhi C/ l'Ether, l'Espace ; on appelle ces 5 éléments « BHUTA » ou TAN MATRA ; De la même façon on retrouvera les fées liées à ces éléments, soit, les sylphides avec l'Air, les ondines pour l'Eau, les salamandres pour le Feu, les gnomes pour la Terre ; toutes sont placées sous la protection de la Grande Déesse ou Grand Ange de la Terre qui est un aspect maternel de Dieu ; c'est dans la tradition indienne que cet aspect est le plus vénéré avec la figure de la DEVI – Grande Déesse aux pouvoirs multiples

Par nature ce sont des êtres de « lumière ».

Encore quelques mots sur ce pouvoir du « merveilleux » Extrait : Le Merveilleux - auteur M. Meslin Ed Bordas

« le merveilleux ne serait-il pas un sixième sens, celui de « l'impossible » au point qu'on pourrait le tenir pour la manifestation individuelle et collective de cette fonction de l'irréel ? comme une filiation régulière du réel à l'imaginaire ? le « merveilleux » est une dimension fondamentale de la nature humaine , il a ainsi revêtu tant de visages au cours des siècles et selon les cultures et des niveaux d'évolution fort différents. Il existe cependant un archétype du « merveilleux » via l'inconscient collectif.

Le « merveilleux » est tout ce qui est contre l'ordre ordinaire de la nature, l'exceptionnel par rapport au régulier, l'insolite par rapport à la norme. »

Bibliographie

- Le Merveilleux, auteur M. Meslin Ed Bordas
- La psychanalyse des contes de fées, auteur B Bettelheim
- Le cœur conscient, auteur B. Bettelheim ED Robert Laffont
- Conversations sur l'invisible, auteurs J Audouze/M Cassé/JC Carrière Ed Belfond sciences
- Un merveilleux malheur, auteur Boris Cyrulnik Ed Odile Jacob
- Tous contes et légendes celtés, les chevaliers de la table Ronde, Mélusine, le roi Arthur Lancelot, Merlin et la fée Viviane, etc....
- Musique de Mozart- son opéra La Flûte Enchantée



Un ange - Moyen Age – 1480 – observez les doigts des mains – ces ailes nous indiquent qu’il a atteint la sphère « pneumatique », c’est-à-dire au-delà du spirituel ; commentaire de Nil : « avoir nos omoplates comme des ailes d’ange » !!!!

Cher Père Noël,

A collection of horizontal lines for writing, set against a blue background with falling snow and a faint forest scene.



S'il est un personnage qui appartient au « merveilleux » c'est bien le Père Noël, alors écrivez-lui !!!!

VOTRE PRATIQUE POUR CETTE SEMAINE

Comment retrouver le « merveilleux » dans votre pratique

- Relaxation
- Préparation complète
- Postures de votre choix
- Ou
- Pawanmukta 1 – en position debout , jambes légèrement écartées pour être stable (largeur du bassin) , les 2 poings fermés positionnés à hauteur des épaules, coudes légèrement écartés sur les côtés, en expirant d'un seul coup projeter vers l'avant les 2 bras toujours poings fermés et sans contracter la gorge, en inspirant **lentement** ramener les bras pliés vers les épaules , paumes de mains ouvertes, à la fin de l'inspir fermer les poings pour recommencer une nouvelle expiration – cycle 10 ou 15 fois – permet d'évacuer les restes de colère, d'agressivité ou simplement de fatigue – c'est un geste « magique » , subtil, doit donc être habité de l'intérieur
- Premier cycle de »SHAKTI BANDHA « , position départ assis sur talon mains posées sur genoux, en inspirant lever les 2 bras par les côtés et jusqu'à la verticale, paumes des mains tournées vers le haut , courte suspension de souffle poumons pleins, puis en expirant se porter vers l'avant jusqu'à poser les 2 bras au sol , front au sol, sans que les fessiers ne quittent les talons, rester un moment ainsi poumons dits vides , puis avec une nouvelle inspiration se redresser bras vers le haut, expiration en abaissant les bras sur les côtés , paumes de mains tournées face au sol = 1 cycle , faire 7 fois le cycle complet
- Posture demi-roue debout un pied décalé en avant les 2 bras dans le dos tendus mains serrées, les paumes se touchent, en inspirant recul du cou et tête renversée en arrière, « crosser » le haut du dos vers l'arrière – sans cambrer (tenir le bassin) - les deux mains glissent le long de la jambe arrière
- Posture du nez au gros orteil, posture de fente – 4° triangle – 2 bras posés sur le dos poignets tenus avec mains, se pencher vers l'avant jusqu'à approcher suffisamment le nez du gros orteil du pied avant – pour placer le buste, écarter légèrement la cuisse avant
- Posture assise les 2 jambes croisées les genoux se superposent, les pieds se placent à hauteur des hanches, vers l'extérieur en essayant de retourner le mieux possible le cou de pied sur le sol, crocheter les gros orteils avec les doigts des mains-pouce/index/majeur- respiration ample et tranquille – puis changer la superposition des genoux – commencer par le genou droit par-dessus le genou gauche, les fessiers doivent être posés sur le sol, si nécessaire caler avec un coussin –
- Repos et détente

PRATIQUE ASSISE

Je vous propose de découvrir cette pratique de « **KALPA VRIKSHA - l'arbre à souhaits** » En effet en plus des chakras déjà longuement cités et étudiés – chakras majeurs - nous en avons beaucoup d'autres dispersés dans le corps et considérés comme des -chakras mineurs- celui-ci en fait partie mais est une aide précieuse .

- position départ assis les jambes croisées dans une position confortable, les yeux fermés, les 2 mains entrelacées posées sur le devant du corps un peu sous le sternum , soit sous la poitrine et un peu sous Anahata chakra , les mains sont posées mais n'appuient ni ne pressent le corps , ce qui laisse un petit espace d'air sous le creux des mains , les bras et épaules restent détendus
- respirez lentement et très régulièrement en laissant s'installer les suspensions de souffle
- observez la zone du corps sous les mains et essayez de ressentir les pulsations, localisez précisément cette zone , laissez venir les sensations (chaleur)
- quand cette zone est bien ressentie, venez y inscrire votre **SANKALPA**, votre résolution positive, votre souhait bénéfique et utile à votre pratique et votre vie (formulez votre sankalpa de façon positive soit ne pas utiliser de négation : « je n'arrive plus en retard » mais « j'arrive à l'heure » ou « je ne m'agace plus » mais « je reste calme »- cette formulation, ce sankalpa doit représenter pour vous un objectif proche, immédiat , et non pas lointain ou trop « philosophique » c'est le concret et son application qui reste le plus probant) ch**