

Raja YOGA

La voie royale
de l'Ashtanga Yoga de Patanjali

Une voie vers l'Éveil



Osez dire OUI à la Vie !

Etre enfin maître de sa vie !

Padma
YOGA

Patrick Vesin ~ Swami Aksharananda
LocanA Sansregret ~ Swami Locananda



International Yoga Federation
Fédération francophone de Yoga



Raja YOGA

Une voie vers l'éveil

Une invitation de voyage au cœur de soi,
au cœur du Soi

Osez la Vie !

Locana Sansregret, PYC, PYT, ND
Patrick Akshara Vesin, B.Sc. Ed. phys. PYC

Août 2010

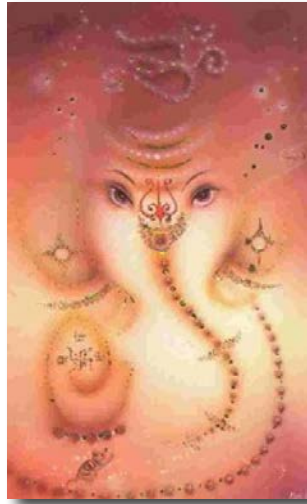
Fédération francophone de Yoga



~ Raja Yoga, une voie vers l'Éveil ~

Padma
YOGA

~ Osez la Vie ! ~ 2



Salutations à *Ganesha*
semence de Sagesse et de Lumière présente en chacun de nous,
force tranquille qui nous permet de balayer tous les obstacles sur notre chemin.

RESPECTS ET PROFONDE GRATITUDE
pour les maîtres de Sagesse, les Maîtres de Yoga
et la lignée des Maîtres qui nous ont enseigné et en particulier à
Swami Shraddhananda, Swami Madhurananda.

Nous leur rendons Hommage
pour la clarté, la puissance et la profondeur de leur enseignement.
Ils ont partagé très ouvertement leur passion et leur connaissance avec nous.

Nous tenons à honorer
plusieurs autres Maîtres inspirants :
Swami Sivananda, Swami Satyananda,
Arnaud Desjardins, André Poray, entre autres.

Puissent ces quelques notes
vous rapprocher davantage de leur enseignement et de leur sagesse.
Puissiez-vous en recevoir les bienfaits et en profiter pleinement dans votre cheminement.

C'est la grâce que nous vous souhaitons.

Que la Paix du cœur vous accompagne.

Locana & Patrick Akshara

Alors que nos noms sont inscrits comme étant les auteurs de ces quelques notes,
il nous faut reconnaître que nous présentons le résultat des efforts
de centaines et de milliers de personnes qui ont pratiqué depuis des milliers d'années.
Nous leur en sommes profondément reconnaissants.

Chaque pas que je fais dans la lumière
est mien pour toujours.
Vivekananda



La tradition yoguïque compare l'être humain
à une fleur de lotus.

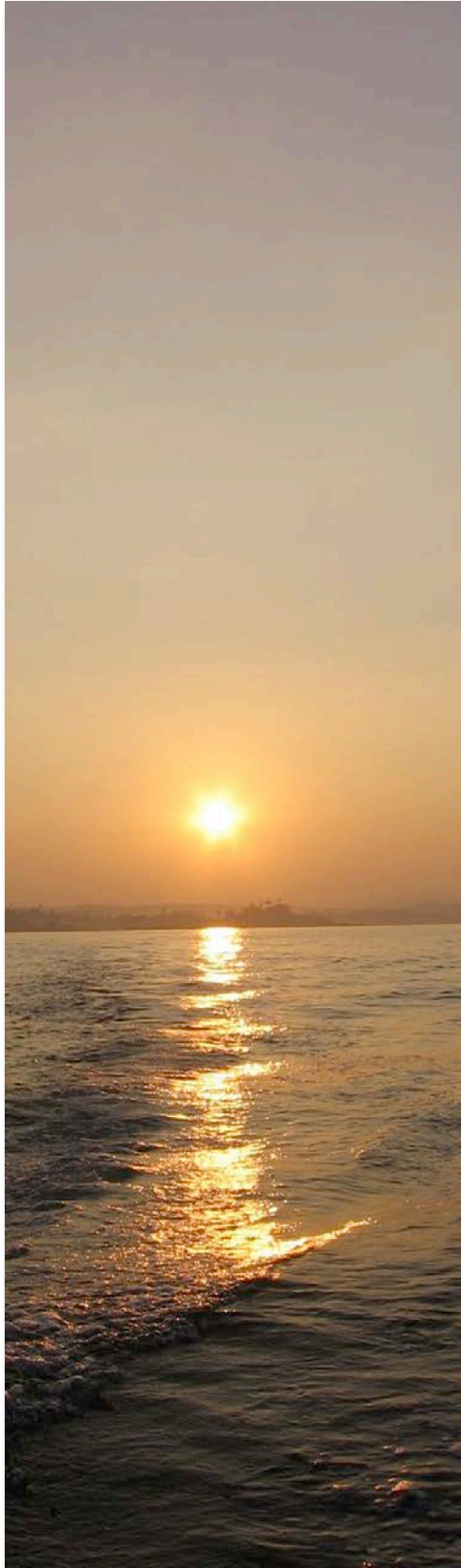
La fleur de lotus s'enracine dans la boue, **l'élément terre**.
Elle dresse sa tige à travers **l'élément eau**.
Elle s'élève vers le soleil, **l'élément feu**.
Elle épanouit sa corolle de pétales dans **l'élément air**.
Elle s'ouvre dans toute sa magnificence vers le ciel, **l'élément éther**.

De même qu'une plante a besoin
de terre, d'eau, de chaleur, d'air et d'espace pour vivre,
de même tout être humain a besoin
de chacun de ces cinq éléments fondamentaux pour vivre.

Comme la fleur de lotus
qui croît dans la vase et s'élève pure
et d'une incomparable beauté
vers la lumière,
la véritable nature de l'être humain
est pure et rayonnante.

Padma

veut dire lotus en sanskrit.



SE METTRE EN ROUTE

Peu importe notre âge,
notre condition de santé, notre travail,
notre vie familiale ou amoureuse,
il vient un temps dans nos vies où nous cherchons

*à améliorer ces conditions, à s'améliorer,
à comprendre, à se comprendre,
à accepter, à s'accepter,
à aller vers la connaissance de soi,
à la Connaissance du Soi.*

Et, nous décidons d'entreprendre un voyage,
un pèlerinage, une démarche intérieure pour atteindre ce but.

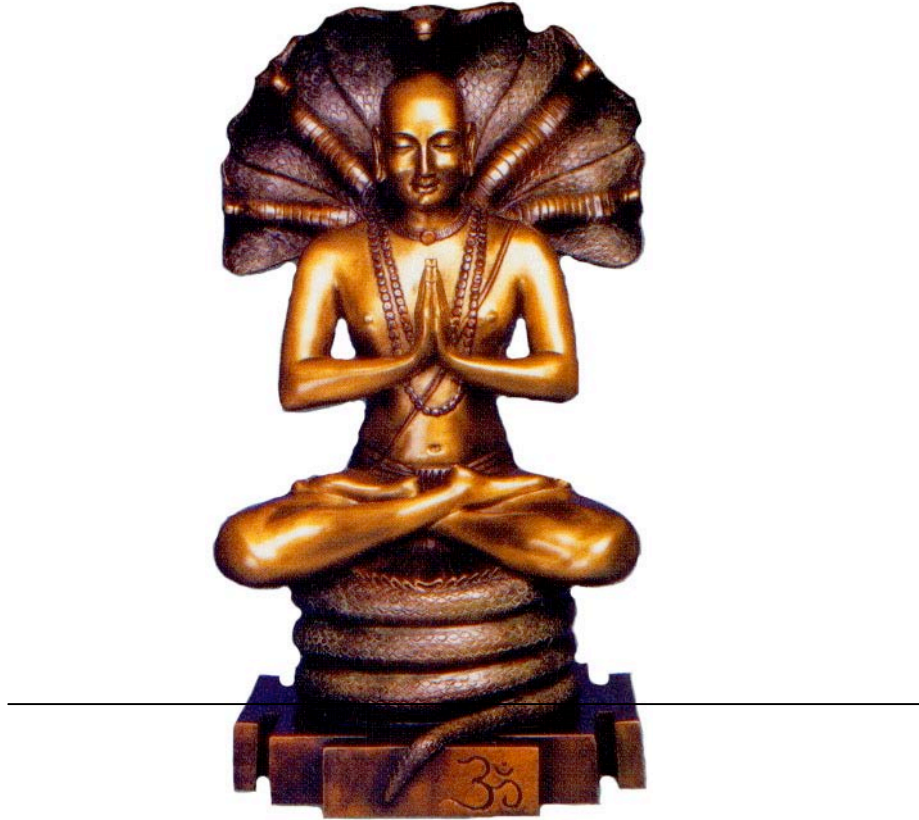
Cette quête spirituelle est donc une invitation
à partir à la découverte de notre vraie nature,
à retrouver le chemin de notre cœur,
à travers les défis de la vie quotidienne.

Nous vous invitons à découvrir un ensemble de techniques,
dont la pratique permet l'Épanouissement de l'Être,
en utilisant les techniques anciennes et millénaires du Yoga.

Ce voyage intérieur est un système complet
de techniques extrêmement efficaces.
Le *Yoga* nous fournit les moyens d'entreprendre
et de mener à bien ce voyage intérieur.

Le *Yoga* nous conduit
vers une nouvelle façon de vivre,
favorisant l'ouverture, le développement de la conscience
et l'expression de l'amour véritable qui nous habite
et ce, dans toutes nos activités quotidiennes.

*Mettre en lumière le sens sacré
et symbolique de la vie, de notre Vie.*



atha yoga anusasanam

Et maintenant voici l'enseignement traditionnel sur le yoga.
Yoga Sutra, ch 1, verset 1

Ce premier verset des *Yoga Sutras* présente ici l'idée essentielle. Une promesse réciproque de confiance mutuelle est faite entre celui qui transmet et celui qui reçoit.

L'enseignement du Yoga est fondé sur un vécu et une continuité dans la tradition orale, étant basé non sur un savoir, mais sur une expérience. Cette référence explique l'attitude de profond respect que l'on entretient envers le Yoga.

RAJA YOGA

La spiritualité au quotidien.

Démarche proposant de renouer avec l'être profond, la source en Soi , *le Raja Yoga* est à l'Esprit ce qu'est le *Hatha Yoga* au corps.

Tout en proposant de renouer avec la vie intérieure, le *Raja Yoga* ne renie pas le monde extérieur et est conscient de l'importance d'organiser sa vie afin de poser les fondations nécessaires au développement d'une structure intérieure solide.

Le *Yoga* est l'étude de cette réalité qui sous-entend tout le monde du changement. C'est aussi un chemin ou une voie qui peut répondre à la question

« *Qui suis-je ?* »

Ce parcours est à la portée de tous et correspond à une nécessité dans l'évolution humaine: comprendre le pourquoi des choses afin de pouvoir orienter sa vie dans le sens d'une relation consciente avec soi-même d'abord, ensuite, avec les autres et le reste de l'Univers, le Cosmos.

Le mot *Raja* veut dire royal, être roi, dans le sens d'être enfin maître de sa vie.

La valeur, la portée et la profondeur de ce cheminement sont bien au-delà de ce que nous pourrions en saisir au premier abord.

Cependant, toute personne animée du désir de comprendre et de s'épanouir y trouvera ce dont elle a besoin et accomplira ainsi une progression répondant à ses possibilités.

Ce cheminement peut être comparé à une longue route tortueuse, en lacets, qui monte continuellement, et qui conduit à un sentier étroit au sommet de la montagne, avant de déboucher sur une belle éclaircie.

*Cette voie demande persévérance,
engagement et pratique.*



LES HUIT ÉTAPES DU RAJA YOGA

La spiritualité au quotidien.

Les sages de l'Antiquité ont acquis leur savoir tout au long de leur quête de réalisation spirituelle. Les principes du Yoga ont ensuite quitté les ermitages himalayens et sont parvenus jusqu'aux villes. Ils sont peu à peu devenus la science de l'être humain et la première école de psychologie de l'histoire de l'humanité. Le code de conduite et le style de vie enseignés par le Yoga nous apportent non seulement la santé physique, l'harmonie mentale, l'élévation morale et spirituelle. Ils nous révèlent également les dimensions divines de l'homme et de l'univers.

Il faut toutefois se rappeler que le Yoga est un chemin qui demande efforts, persévérance, discipline et abandon. Sans un effort intense et durable, l'être humain ne peut espérer une quelconque transformation effective. Voie de mutation par excellence, le Yoga va lui proposer un ensemble de techniques diverses qui s'adressent à lui dans sa totalité et lui permettront par leur pratique assidue de «naître» à sa réelle nature. Cette mutation intérieure va se trouver jalonnée par des seuils importants à franchir, parfaitement balisés par le *Raja Yoga*.

Il n'y a pas de *Yoga* instantané. Il ne suffit pas de fermer les yeux et de s'asseoir dans une certaine posture. Il faut avant tout cultiver une certaine attitude et une autre façon de voir la vie. Il ne s'agit pas d'un savoir livresque mais d'une connaissance à la fois profonde et pratique à intégrer dans la vie de tous les jours. Il ne suffit donc pas de penser Yoga, il faut être *Yoga*, vivre Yoga.

Il faut également comprendre que le Yoga ne remplace pas l'action. Au contraire, il demande des efforts permanents qui nous permettent d'accomplir notre mission de façon plus efficace, plus juste et plus honnête.



*«Au lieu d'explorer le monde extérieur comme s'y emploient les autres sciences,
le Raja Yoga s'occupe d'explorer le monde intérieur,
d'y libérer la puissance et la connaissance qui y sont contenues.»
Paramahansa Satyananda*

L'ARBRE DE YOGA

L'ARBRE DU SOI



Le Yoga est une science basée sur huit étapes qui jalonnent le chemin jusqu'à la libération de la douleur et de la souffrance. Chaque étape nous élève progressivement vers une créativité supérieure, une connaissance lucide, un éveil de conscience.

À l'intérieur de la riche tradition du Yoga, l'arbre est souvent utilisé comme une métaphore élégante pour illustrer le développement, la transformation personnelle et profonde de l'être humain et l'intégralité du cheminement spirituel.

Traditionnellement donc, l'arbre de Yoga est connu sous le nom de *ashtanga yoga*, qui veut littéralement dire « les huit étapes du yoga ». Chaque membre ou *anga* incarne une des qualités naturelles d'énergie et d'intelligence que chaque être humain doit posséder et développer.

Les huit membres du Raja-Yoga sont des principes essentiels et des outils à mettre en pratique dans sa vie de tous les jours.

Pour faire pousser une plante, un arbre, on commence par préparer le sol, on l'ameublit, on enlève les mauvaises herbes, on apporte les amendements et les engrais nécessaires. Puis, on place une graine, on la recouvre délicatement de terre, on l'arrose et on attend. Au bout de quelques jours, un germe sort de la graine, s'enracine et s'ancre de plus en plus dans le sol. Une tige grandit, s'élance vers la surface pour la percer et trouver la lumière. Cette tige se divise et produit bientôt des feuilles. Elle se développe régulièrement jusqu'à devenir un tronc et produit ainsi des branches qui partent dans différentes directions avec leurs nombreuses feuilles.

De la même façon, l'arbre du soi nécessite des soins. Les sages, qui ont fait l'expérience de la contemplation de l'âme, en ont découvert les étapes et les ont décrit dans le *Raja Yoga*.

B.K.S. Iyengar a magnifiquement bien expliqué cette image de l'arbre. Écoutons-le :

«Un arbre est fait de racines, d'un tronc, de branches, de feuilles, d'écorce, de sève, de fleurs et de fruits. Chacun de ces éléments a son identité propre, mais aucun ne peut par lui-même devenir un arbre. Il en va de même pour le Yoga. De même que toutes les parties de l'arbre mises ensemble constituent un arbre, les huit étapes du Yoga mises ensemble forment le Yoga. Les principes universels de *Yama* sont les racines et les disciplines individuelles de *Niyama* forment le tronc. Les *âsanâs* sont comme diverses branches se déployant dans différentes directions. *Prânâyâma*, qui insuffle de l'énergie dans le corps, est comparable aux feuilles qui font respirer l'arbre tout entier.»

«*Pratyâhâra* empêche l'énergie des sens de s'écouler à l'extérieur tout comme l'écorce préserve un arbre du dépérissement. *Dhâranâ* est la sève de l'arbre, elle assure la vigueur du corps et de l'intellect. *Dhyâna* est la fleur qui s'épanouit pour donner le fruit du *Samâdhi*. Tout comme le fruit est l'ultime accomplissement de l'arbre, la réalisation de notre être véritable (*âtma-darshana*) est le point culminant du Yoga.»

LE RAJA YOGA, une voie initiatique

En utilisant la voie du *Raja Yoga*, nous mettrons en pratique des principes universels pour faire ce voyage au cœur de notre Etre.

Ce sont les huit étapes du *Raja Yoga* ou de *l'Ashtanga Yoga*.

YAMA

la pratique de principes moraux universels, les comportements intelligents. Ce sont de véritables outils de transformation intérieure.

C'est la pratique quotidienne de règles pour une vie heureuse, la mise en application de principes moraux universels et de comportements intelligents. Ils forment les racines de l'arbre. Ces principes disciplinent les organes d'action, ce qui nous permet d'être en relation avec le monde extérieur.

NIYAMA

la pratique de disciplines personnelles. Ce sont les attitudes personnelles qu'ils nous faut développer afin de s'établir dans une pratique quotidienne qui fait du sens.

Ce sont des recommandations pour la relation avec soi-même. C'est la pratique de disciplines et d'attitudes personnelles. Ici, nous retrouvons le tronc. Ces principes maîtrisent les organes de perception.

ASANA

la pratique des postures physiques qui reflètent nos attitudes intérieures en mettant également nos habiletés en action.

Du tronc partent les branches, l'une s'étale dans un sens, l'autre dans un autre. Ce sont les asana, les postures variées qui mettent les fonctions physiques et physiologiques du corps en harmonie avec le schéma psychologique de l'être. La pratique des postures physiques, des attitudes intérieures concernent le physique tout autant que le mental.

PRANAYAMA

la pratique du contrôle du souffle, la respiration consciente. Retrouver notre force et notre énergie vitale.

Nous avons ici l'image des feuilles. Leur interaction avec l'air fournit l'énergie à l'arbre tout entier. Les feuilles absorbent l'air extérieur et l'amènent aux parties internes de l'arbre. Ces feuilles correspondent au *pranayama*, la science du souffle, reliant macrocosme et microcosme, extérieur et intérieur. La pratique de la respiration consciente permet aux systèmes respiratoire et circulatoire de fonctionner harmonieusement et de développer la conscience du souffle. Ainsi, nous prenons justement de plus en plus conscience du lien entre le corps et l'esprit. Observez comment les poumons ressemblent à un arbre renversé.



PRATYAHARA

S'intérioriser simplement, observer ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Pratyahara, c'est l'attitude de l'esprit tourné vers l'intérieur, serein, sans être distrait par le monde environnant et ses résonances émotionnelles. On observe ce que l'on sent à l'intérieur de nous. C'est l'écorce qui permet d'isoler l'arbre et de le différencier des autres.

DHARANA

la pratique de la concentration, de l'attention dirigée. On redécouvre le vrai pouvoir de la concentration.

Dharana correspond à un état de concentration, où l'ensemble des ressources mentales est focalisé en un point, un concept, une attitude, un symbole. C'est la sève de l'arbre, le suc qui véhicule l'énergie pendant ce voyage intérieur.

DHYANA

la pratique de la méditation, l'attention soutenue avec une sensation d'unité avec les plus grandes forces de l'Univers.

Dhyana, c'est l'état de sérénité et d'illumination intérieure, avec une sensation de plénitude, un état où l'on se sent en liaison avec les grandes forces de l'univers et de la divinité. La sève relie l'extrémité de la feuille à l'extrémité de la racine. On retrouve ici la pratique de la méditation. La méditation permet d'éprouver cette unité de l'être depuis l'extérieur jusqu'au centre, où observateur et observé ne font plus qu'un. Quand l'arbre est en bonne santé, que la provision d'énergie est suffisante, les fleurs s'épanouissent.

SAMADHI

la réalisation, l'illumination, l'intégration et la synergie de tout l'ensemble. Un pas à la fois.

Enfin, la fleur se transforme en fruit, *Samadhi*. C'est le but ultime, la réalisation, l'illumination, l'intégration croissante vers la plénitude, l'intégrité, la libération intérieure. C'est l'Union fusionnelle avec l'énergie universelle, la divinité... indescriptible selon les sages...

CES HUIT ÉTAPES CONSTITUENT LA MÉTHODOLOGIE DE BASE DU YOGA.

Le Yoga est basé sur une compréhension profonde de l'être humain et de sa position dans l'univers. C'est un système qui reconnaît l'interaction entre le corps et l'esprit. Le Yoga étudie en détail la structure de la personnalité humaine, analyse les complexités psychologiques, les causes de la souffrance, de la peine et de la douleur.

Les sages du Yoga ont mis au point des techniques qui ont pour but de traiter l'ensemble corps-esprit, d'apporter l'harmonie et d'intégrer toutes les facettes de la personnalité sur tous les plans, physique, émotionnel, mental et spirituel, dans toutes les activités, et à tout âge.

*Chaque branche de la forêt bouge différemment dans le vent et la brise,
mais dans leur balancement, elles sont toujours en contact avec les racines.*

Rumi

Les différentes étapes s'enchaînent ainsi en une remarquable succession. L'ordre de ce cheminement reflète les différents plans de l'être humain, depuis sa relation avec le monde extérieur jusqu'aux éléments les plus subtils de lui-même. Cependant, l'ordre de présentation de ces étapes correspond rarement à la démarche en Yoga. Mais, il faut bien les décrire tout en sachant que leur mise en pratique se fait plus ou moins simultanément.

C'est comme jouer les différentes notes de la gamme musicale. Quand nous nous mettons en harmonie avec un niveau profond d'énergie et de conscience, nous créons une transformation intérieure qui est en parfaite harmonie avec notre nature véritable.

Nous avons rassemblé dans ce cours de *Raja Yoga*, un ensemble d'enseignements et de pratiques qui s'inspirent aux sources traditionnelles du Yoga, mais également à des techniques plus occidentales. Ces techniques nous ont été transmises par différents maîtres de Yoga, et plus particulièrement par *Swami Shraddhananda* et *Swami Madhurananda*. Ces pratiques, nous les avons nous-mêmes mises en pratique dans le quotidien. Et cela, depuis plus de trente années maintenant.

On ne doit jamais perdre de vue que cet enseignement est avant tout une expérience intérieure, guidée de l'intérieur par notre propre « guide », l'Esprit, l'Universel, le Divin, peu importe le nom que nous lui donnons, si nous nous mettons à son écoute.

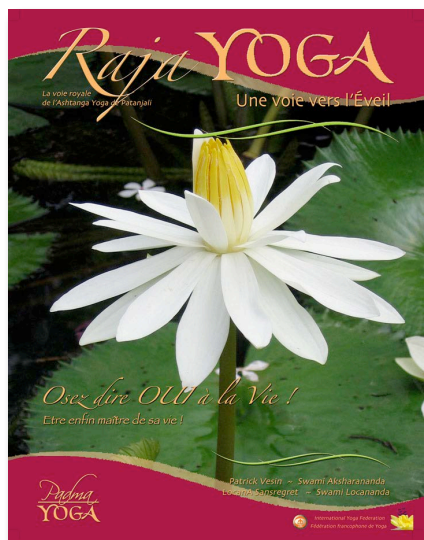
L'ensemble des *angas* peut sembler un système de contraintes très exigeant. Il faut plutôt voir tous ces éléments comme des pièces d'un même édifice: la base doit être installée avant la toiture, mais les fenêtres sont percées en même temps que les murs s'érigent. À la fois, il ne faut pas brûler les étapes, ce cheminement demande du temps, et d'autre part, certains éléments progressent ensemble, et viennent d'eux-mêmes au moment propice. Il est important de garder à l'esprit que l'équilibre vient du bon dosage des ingrédients.

Même si un certain effort est nécessaire pour progresser, s'il se base sur la privation, la frustration, il ne peut qu'entraîner dureté, rigidité, tristesse, ou colère, ce qui ne correspond pas vraiment à la définition qu'on attend de la réalisation de soi.





Adieu, dit le renard.
Voici mon secret.
Il est très simple :
On ne voit bien qu'avec le cœur.
L'essentiel est invisible pour les yeux.
Antoine de Saint-Exupéry



RAJA YOGA

UNE DÉMARCHE SPIRITUELLE ET INITIATIQUE

Osez la Vie !

Mettre en lumière le sens sacré et symbolique de notre Vie.

**La voie du Raja Yoga
est faite d'expériences personnelles
qui mènent celui qui cherche
vers sa propre vérité.**

Nous offrons une formation en Raja Yoga qui s'échelonne sur huit rencontres d'une journée, étalées sur plusieurs mois, afin de mieux intégrer dans le quotidien l'enseignement reçu de cette démarche initiatique.

Ce cheminement intense demande un engagement important de la part de tout voyageur.

La personne qui s'inscrit s'engage pour toutes les rencontres.

La spiritualité au quotidien :
Être maître de sa vie !

Jusqu'où êtes-vous prêt à aller ?



Patrick Vesin
Swami Aksharananda



LocanA Sansregret
Swami Locananda



Vous pouvez nous joindre facilement de plusieurs façons.

www.padma-yoga.org

padma@padma-yoga.org

Patrick Vesin
514-656-7442
akshara@padma-yoga.org

Locana Sansregret
819-358-6038
locana@padma-yoga.org

Une once de pratique vaut une tonne de théorie.
Swami Sivananda



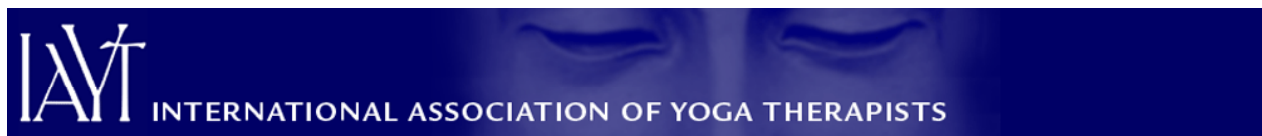
Le centre *Padma Yoga* est un membre certifié
de la Fédération francophone de Yoga.

Locana Sansregret et Patrick Vesin
y ont été nommés membres à vie.



Le centre *Padma Yoga* est un membre certifié
de l' *International Yoga Federation*.

Locana Sansregret et Patrick Vesin
ont été nommés sur le conseil mondial de cette fédération en 2007.



Locana Sansregret
est membre de
International Association of Yoga Therapists depuis 2004.

Le centre *Padma Yoga* est reconnu comme établissement d'enseignement
par le gouvernement du Québec.



a reçu
le Prix Sarasvati 2007
de la Fédération francophone de Yoga
pour l'excellence de son enseignement et de son rayonnement.



Nous remercions tous les élèves qui nous permettent
de nous améliorer et de leur offrir toujours un peu plus de nous.

Patrick

Locana

*Ces notes de cours représentent
beaucoup de temps de préparation, de travail et aussi d'Amour.*

*Nous vous demandons d'honorer
et de respecter tout cela.*

Tous droits réservés 2010.

Merci de ne pas photocopier ce document sans autorisation des auteurs.

Merci de respecter votre pratique de *Yamas*.