



Communiqué de presse pour la Journée Internationale du Yoga 2017

1/2

Le Centre Védantique organise de nouveau cette manifestation pour son édition 2017. Cette année le thème retenu est « **La vision universelle dans la pratique du yoga** »

Comment peut-on dire que le yoga est universel ?

Le yoga est décrit dans les textes anciens de l'Inde, les Védas et les Upanishads. L'approche du yoga que nous pratiquons est celle décrite par Patanjali dans les Yoga Sutras. Étant lui-même un scientifique spirituel, il y décrit la vision idéale du yoga, qu'il développe de manière scientifique. Il ne traite pas seulement de l'aspect physique, mais de tout l'ensemble psychophysique, décrivant le développement total, pour amener les pratiquants à vivre dans l'état de "l'homme total", corps, âme, esprit.

Le yoga est destiné à tout le monde sans distinction de race, de croyance, de sexe ou d'âge. Il peut être pratiqué par chacun et chacune, quelles que soient sa souplesse et sa constitution physique, il n'y a ni compétition ni violence. Le yoga n'est pas une religion ni une thérapie. Bien qu'il apporte le bien-être ou la santé, il n'est pas une discipline de bien-être parmi d'autres, il est beaucoup plus que cela.

La Bhagavad Gîtâ nous dit : *yogī bhava* : deviens un yogi !¹ C'est universel.

Les valeurs yogiques appartiennent à toutes les sociétés. Ces valeurs sont libres de tout fanatisme. Les valeurs yogiques sont au-delà de tous les concepts religieux. La vision universelle des yogis est un défi au pouvoir de la corruption et aux compromis cyniques. La vie vraiment sociale est constituée des valeurs desquelles dérivent toutes les autres valeurs.

Cela signifie-t-il qu'on ne peut pas séparer yoga et spiritualité ?

Si nous voulons faire évoluer notre personnalité, cette séparation n'est ni souhaitable, ni praticable, parce que le corps dépend du mental. Par exemple, si le mental est dispersé, comment les postures de hatha yoga pourraient-elles avoir une quelconque efficacité ?

Alors que la confusion est souvent faite entre la spiritualité et la religion, précisons que ce sont deux choses différentes. Leur assimilation est une pensée erronée.

Le yoga, lui, est inséparable de la spiritualité parce que le psychophysique est non séparable. Le physique et le psychisme, c'est la matière, y compris le mental. Ce qui s'exprime dans l'instrument formé par le corps et la psyché (l'âme), c'est l'esprit, c'est-à-dire le Soi. Nous devons rétablir l'esprit dans notre psychophysique.

Qu'est-ce que l'esprit et comment pouvons-nous harmoniser le corps et l'esprit ?

L'esprit c'est le Soi. Dans la méditation telle qu'elle est pratiquée ici, l'absolu, ou l'infini, est représenté par sept aspects : l'harmonie d'énergie pure, la luminosité, la beauté, l'amour pur, l'intelligence, la connaissance pure et la félicité infinie. Ces sept aspects s'expriment ensemble comme le Soi.

Pour nous amener à la stabilité, nous utilisons le système psychophysique comme un instrument. Les différentes postures nous aident à corriger les déficiences ou les besoins de l'individu, elles nous aident à mieux nous connaître, à nous découvrir nous-même.

Et le mental, quel est son rôle, comment le maîtriser ?

Le mental c'est la matière : c'est la combinaison des cinq éléments. S'il y a déséquilibre dans l'expression des cinq éléments, le mental est perturbé. Par exemple un problème sur l'élément eau s'exprime comme une grippe... Un problème sur l'élément feu,



Communiqué de presse pour la Journée Internationale du Yoga 2017

2/2

provoque de la chaleur et affecte le foie... Un problème sur l'élément air provoque des troubles digestifs, des problèmes de circulation sanguine. Le yoga nous apprend à équilibrer les cinq éléments dans tout notre système. C'est universel.

Rappelons-nous cet aphorisme de Patanjali : « *yogas citta vrtti nirodah* », « le yoga c'est l'arrêt des fluctuations du mental »². Le mental est soumis aux fluctuations des trois *guna* ou qualités. Dans notre recherche d'équilibre, si nous ne sommes pas capables de nous adapter aux changements qui surviennent dans la nature, dans le monde, ces déséquilibres créent la souffrance en nous. Par exemple le matin après un bon sommeil, nous sommes dans un état de tranquillité, c'est *sattva* qui domine. Puis nous entrons dans les activités de la journée avec une tendance à l'agitation ; si cette agitation n'est pas maîtrisée, le système psychophysique est affecté ; la moindre difficulté ou un problème quelconque deviennent suffisants pour provoquer des émotions, nous mettre en colère, c'est *rajas* qui domine. Puis cette agitation engendre la fatigue, le stress, l'anxiété, la peur, il n'y a plus de réflexion ; c'est la domination de *tamas*.

Tout ce qui nous déséquilibre n'appartient pas au yoga. Au contraire le yoga nous enseigne à équilibrer le système psychophysique depuis le matin jusqu'au soir. C'est cela qui nous donne l'harmonie et la paix, l'équilibre en tout, la stabilité en tout.

C'est ainsi que la dextérité dans l'action est développée dans la Bhagavad Gîtâ : « *Yogo bhavati duḥkhaḥā* », « le yoga détruit la souffrance »³.

Patanjali expose aussi les disciplines ; les *yama* et *niyama* aussi sont universels

Les disciplines personnelles et les disciplines relationnelles sont des pratiques essentielles dans le yoga. Patanjali nous conseille de les pratiquer car elles sont universelles. On peut développer *ahimsa*, la non-violence, par exemple en montrant comment dans une posture se respecter, ne pas se faire mal, apprendre à être non-violent avec soi-même. De même pour développer la stabilité l'harmonie, la paix et l'amour, pratiquons *satya*, la vérité. *Satya* c'est le fait d'être, d'être ce que nous sommes, en réalité.

Ces valeurs sont à développer petit à petit. Les textes ne décrivent pas une religion, mais des valeurs universelles qui nous concernent tous, et le yoga nous enseigne comment les mettre en pratique.

Est-ce important pour le Centre Védantique d'organiser de nouveau les journées internationales du yoga ?

Le centre est là pour la société, pour le bien-être de la société. Partout il existe des écoles de yoga, certaines sont encadrées par les fédérations, mais ce n'est pas toujours le cas et il existe des risques de déviance car n'importe qui peut donner des cours, sans connaissance profonde de ce qu'est le yoga. Ici, un espace de calme est disponible avec la protection nécessaire pour pratiquer dans la paix et l'harmonie.

Swami Veetamohananda