



## FFHY – Antenne SOA



## Newsletter N° 7 Septembre 2022

### Edito

« Selon Krishnamurti, il existe une **Vérité inconditionnée** qui est la **Vie elle-même**, le **Maintenant** qui ne cesse de se donner naissance à chaque instant. »

(Yoga & Vie n°48 )

Tel est l'enseignement de ce grand penseur indien du XX<sup>e</sup> siècle qui n'a cessé d'aller à la recherche du Soi à l'aide de la méditation pour éliminer ses conditionnements et « *Se libérer du connu* », expression qui est aussi le titre d'un de ses ouvrages de référence. Le déconditionnement est pour lui une étape vers la *Moksha*, la Libération.

L'été qui se termine aura peut-être été pour certains d'entre nous l'occasion d'un retour sur soi; plus concrètement de rompre avec ses habitudes, ses réflexes ou ses conditionnements, qu'ils soient matériels ou intellectuels, pour reprendre l'expression de Krishnamurti.

Continuer ou reprendre sa pratique du Hatha-Yoga s'inscrira donc tout naturellement dans la continuité de la pensée de Krishnamurti : aborder sa pratique avec un esprit nouveau.

La tâche du professeur et de l'élève-professeur de yoga n'en sera que plus délicate. Heureusement la pédagogie est un outil précieux; elle évite que la nécessité de la recherche d'un déconditionnement ne devienne une injonction, un conditionnement supplémentaire.

L'année de formation 2022-2023 qui s'amorce sera aussi riche que par le passé en enseignements théoriques et pratiques. L'équipe pédagogique sera heureuse de vous retrouver, professeurs et élèves-professeurs, pour de très bons moments partagés.

Dans cette perspective nous vous adressons nos meilleures pensées.  
Bien cordialement à toutes et tous.

Pierre MIANI





## Lecture

### *La méditation selon Krishnamurti Ou l'observation sans observateur*

Dans son ouvrage « *Se libérer du connu* », paru en 1969, Jiddu Krishnamurti (1895-1986) nous livre ses réflexions concernant les conditionnements qui nous enchaînent; ceci pour nous aider à mieux nous en libérer et *in fine* nous connaître nous-mêmes.

Il utilise la méthode qui sera aussi celle d'Arnaud Desjardins dans « *A la Recherche du Soi* », d'un dialogue retranscrit pour éviter de produire un texte trop savant, et dont les thèmes sont ordonnés en chapitres distincts.

La notion de méditation est abordée dans un chapitre \* aux côtés « **Des expériences vécues** », de « **la satisfaction** » et de la « **dualité** », ce qui donne un aperçu de l'axe de sa réflexion.

Pour éviter les paraphrases, nous reprendrons les traits essentiels de son écrit.

Après l'évocation de l'usage des drogues « **qui révèle la pauvreté intérieure de l'Homme ... qu'entendons-nous par vivre une expérience ?** » Pour lui chaque expérience a déjà été vécue sans quoi nous ne la reconnaitrions pas et « **lorsque nous déclarons avoir une expérience nouvelle, elle n'est pas du tout neuve** ». Ainsi « **nous découvrons maintenant une vérité fondamentale, qui est qu'un esprit à la recherche des expériences vastes et profondes auxquelles il aspire est très creux et obtus, car il ne vit qu'avec des souvenirs.** » Jugement plutôt abrupt s'il en est.

En fait, « **Toute demande intérieure provient d'une dualité : je suis malheureux, je voudrais être heureux... nous devons nous libérer de ces incessantes demandes, autrement il n'y aurait pas de fin au couloir de la dualité. Cela veut dire se connaître soi-même si complètement que l'on ne cherche plus.** ».

« **Mener une enquête dans cette sphère, c'est méditer** » énonce-t-il alors.

« **La méditation n'est pas une concentration où on est le lieu d'un combat entre la volonté insistante de se concentrer et l'esprit qui vagabonde.**

**La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment; à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux.**

**En cet état d'observation, on commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir. De cette lucidité naît le silence... ce silence est une méditation où celui qui médite est totalement absent, du fait que l'esprit est vidé du passé.**

**La méditation est un des arts majeurs dans la vie, peut-être l'art suprême .»**

\* Pages 112 à 118

## De nouveaux professeurs

### Soutenance des mémoires à Paris le 24 septembre 2022

Nous comptons désormais six nouveaux professeurs de yoga issus de l'antenne Sud Ouest Aquitaine :

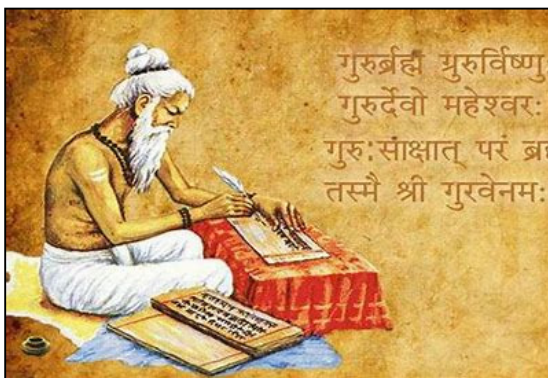
Philippe BASCOUL, Patricia DESCHAMPS, Christine ROUSSEAU, Marie SEGARRA, Béatrice SOULIE et Stéphanie THOMAS entourés de Eliane SALOR (directrice adjointe) et de Martine ROUBINET (directrice) .



### Extrait de mémoire

#### L'EXPANSION DU YOGA : DE LA SOURCE, DE L'ESSENCE A AUJOUR'HUI

Par Philippe BASCOUL



Les anciens sages « rishis » possédaient cette Connaissance, au sens métaphysique du terme : la science de l'être en tant qu'être. Le samkhya et le yoga nous apportent quelques éléments de réponses. L'un traite du macrocosme et l'autre du microcosme. La finalité de cette réflexion spirituelle vise à une libération du cycle perpétuel des renaissances, le samsara, pour tous

L'éthique du yoga est essentielle ; elle est scellée par les 2 premiers anga : YAMA et NIYAMA. Ce sont les piliers de l'éthique qui unissent les codes de conduite entre le professeur et l'élève.

Le yoga a traversé les siècles et malgré ce monde nourri par le « toujours plus vite », la solitude, l'égoïsme, la compétitivité excessive, la violence, cette science de la vie nous enseigne tout le contraire de ce que nous vivons au quotidien : le retour au calme, au tout doucement, la bienveillance, le non-jugement, le partage. L'aspect symbolique, les mantras et les mudra sont des clés d'autant plus importantes qu'elles nous permettent de comprendre et de réaliser que cette discipline ne peut être que spirituelle.

Professeur de yoga c'est être dans l'INSPIR de la tradition et dans l'EXPIR de la transmission.

## Les rendez-vous à venir :

### 15-16 octobre 2022

Prochain

- Accueil et Yogasana
- Patanjali et son invitation à la « Sadhana » MR
- Immobilité et silence dans la posture FB
- Construction et rédaction du mémoire FB
- Anatomie : Les chaînes musculaires (kiné) **J.M MARNIESSE**

- ↓ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ↓ Atelier d'études techniques (fiches de posture)  
*Choix des postures en fonction du programme*

26-27 novembre 2022

21-22 janvier 2023

25-26 mars 2023

13-14 mai 2023

10-11 juin 2023

Pour plus d'information, rendez-vous sur la page :  
<https://www.yoga-sudouest.org/agenda-et-d%C3%A9tails-des-s%C3%A9minaires/>

