

Magazine d'information indépendant

LE JOURNAL DU

MARS 2016 - n° 170

yoga



Jacques
Vigne

Méditant
en action

Micheline Flak
Quelques minutes
par jour suffisent

Charnelle
compétence,
rencontre
avec le temps



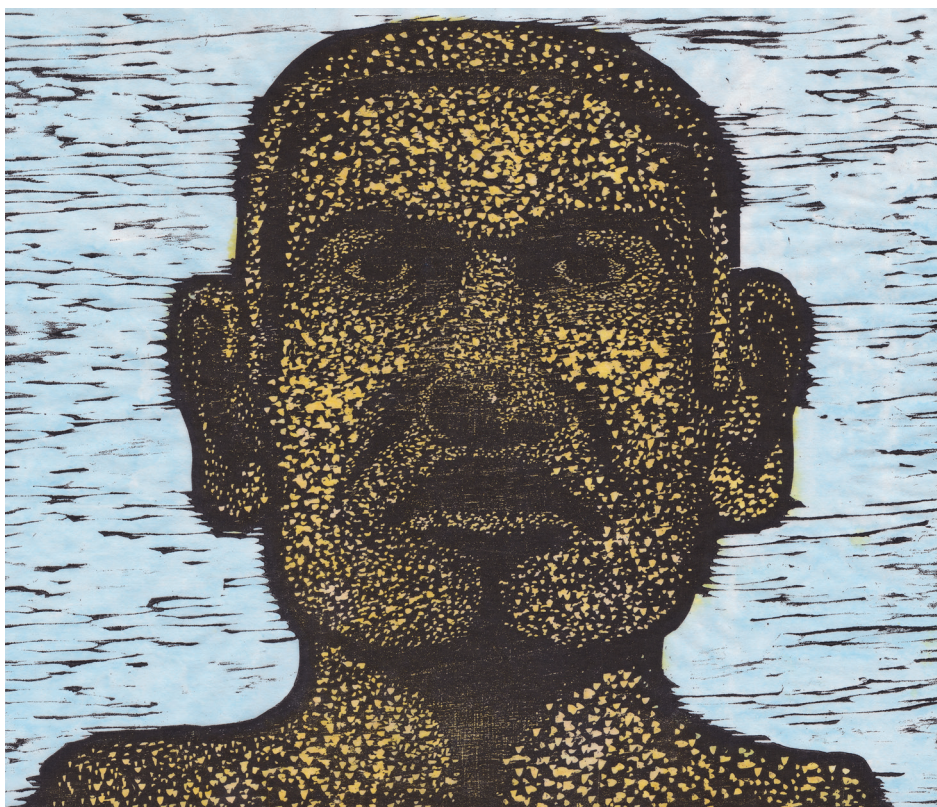
L'esprit
du Boz

Paramahansa
Yogananda
Le kriya yoga



«Retourne en toi-même et vois.

Et si tu ne vois pas ta propre beauté, fais comme le sculpteur :
il enlève ceci, efface cela, jusqu'à ce que se dégage la beauté
inhérente à la statue. » Plotin



© Kristin Meller - Le JdY 170 - Mars 2016

BILLET



Beau, oui

Il était beau, oui. Et d'une beauté tous azimuts. Venu du british comme il faut, il était parti sans boussole, bousculant les clichés, fuyant les chemins balisés, hantant les sous-sols. Seul. Et toujours entouré. Mi-homme, mi-femme, devenu mi-ange, mi-démon. À force de se montrer comme il ne faut pas, il était soudain l'emblématique adulte sans âge d'une culture (est-ce le bon mot ?) qui chahute les âges de la vie pour faire de l'humain un compost indéfini. Mort à 69 ans, il s'est élégamment affranchi du 7 ; qui l'aurait entraîné dans une décennie pour lui impensable, impossible : le vieillir. La vieille ire. La colère froide qu'irradiait tout son corps, même lorsqu'il riait aux éclats.

Déjà prémonitoire, il nous avait surpris, en 69, avec sa superbe Planète bleue. « Planet Earth is blue and there's nothing I can do. » En contemplant ce joyau bleu posé silencieusement dans l'espace, nous avons, comme lui, d'un seul coup compris la beauté à couper le souffle et l'émouvante fragilité de notre habitat-enfant.

« La Terre est bleue, je n'y peux rien. » En chantant cela, qui enchantait nos oreilles et nos yeux émerveillés, cet artiste libéré-libérant nous donnait le secret de la vie sur Terre. Écologique avant l'heure, il sonnait un tocsin joyeux à prendre au sérieux - mais en « dansant », selon son autre tube « Let's dance ». Prenons soin de notre salle de bal, la Terre. Elle est la vie qui nous a été offerte par le Ciel. Bowie est parti, comme tant d'autres que nous avons aimés, parce qu'ils étaient « nous » à force d'avoir eu le talent d'être « eux ». Thank you, David. Have a nice trip !

François Roux

Être dans le flow du temps

« La vie n'est pas trop courte, c'est nous qui la perdons », expliquait en 49 après J.-C. Sénèque à Paulinus (dans son dialogue *De la brièveté de la vie*). Cette alternance entre l'action et le « ne rien faire », apprise avec le hatha, est un des secrets qui fait arriver la chance, nous dit Eva Ruchpaul. La nature, elle, ne se hâte jamais. Laissez-vous porter par le « flow » de ce dossier, comme une méditation sur le temps. PAR PAULINE LORENCEAU AVEC EVA RUCHPAUL, MARC-ALAIN DESCAMPS ET THIERRY THÉVENIN

Pour une qualité de soi-même

Eva Ruchpaul nous dit son histoire du temps avec force et douceur, tout comme son yoga, qu'elle transmet depuis plus de quarante ans. Bon anniversaire, Eva !

« Je n'aurais pas du temps une notion intellectuelle, je ne sais pas ce que c'est ; il peut être si chargé dans un raccourci momentané et tellement vide dans des attitudes de convenance... l'appréciation du temps est totalement hors de notre possibilité de direction. Cela s'éduque peut-être, mais cette aptitude se dirige difficilement. Le temps du souvenir peut être très court et extrêmement brillant. Comme quand vous vous souvenez de l'odeur de la confiture que faisait votre grand-mère. Vous avez en flash tout ce que vous avez apprécié ce jour-là : où vous étiez, le jardin, la cuisine, comment brillait le soleil, voire votre robe de petite fille. Ces temps d'imprégnation psychologique sont accompagnés d'ouvertures sensorielles.

Une dimension variable

En leçon particulière de yoga, les réactions des débutants sont communes. Lors des premières séances, ils sont tous surpris de la brièveté de l'instant : 'Cela n'est pas possible, cela ne fait pas une heure que je suis là !' s'exclament-ils, étonnés du moment raccourci de leur mémoire immédiate ! Là encore, je me retrouve démunie pour évaluer le temps. Je me dis que nous n'avons pas l'outil adéquat.

*Attendre !
Mais avec soi,
plutôt que
contre soi*

Je sais qu'il me devient très long quand je lui suis hostile, quand je n'en finis pas de me dépêcher, sensation horrible ! Mais quand j'entre dans un moment

de compétence, où rien ne vient happer mon geste, où toute mon attention est dirigée sur le point important, là, le temps me devient complice. Je pense que la dextérité ou l'adaptation rapide à ce qui nous est demandé nous rend en retour un temps débonnaire. Il devient brave. On entre alors dans une aptitude à agir.

■ La photographie ci-dessus a été prise un jour de beau temps sans nuage par l'équipage de Columbia lors de sa dernière mission. On voit l'Europe et l'Afrique, où le soleil se couche.

La moitié de l'image est dans la nuit. Les points lumineux que vous voyez sont les lumières des villes. La partie supérieure de l'Afrique est le désert du Sahara. Notez que les lumières sont déjà allumées en Hollande, à Paris et Barcelone, alors qu'il fait encore jour à Édimbourg, Londres, Lisbonne et Madrid. Le soleil brille toujours sur le détroit de Gibraltar. La mer Méditerranée est déjà dans l'obscurité. Au milieu de l'océan Atlantique, vous pouvez voir les Açores, en bas à droite, les îles de Madère, un peu au-dessous les îles Canaries, et plus au sud, à proximité du point le plus à l'ouest de l'Afrique, les îles du Cap-Vert. Notez que le Sahara est immense, et on le voit clairement, tant de jour que de nuit. En haut à gauche le Groenland, totalement gelé.
www.banboo.fr

Appelons cela la charnelle compétence. Être qualifié là où vous êtes, au moment où vous êtes. Vous ne le décidez pas, une aptitude personnelle devient fonctionnelle. Alors nous avons tous les temps de la Terre. Nous nous approprions le moment de l'action, et notre mental est rassuré dans ce mouvement. L'action et le temps sont absolument indissociables. Une autre métaphore exprime, pour moi, la présence du temps, il est le pot en verre qui contient justement la confiture de l'action.

La charnelle compétence

Des études chez les jeunes enfants ont montré qu'au-delà de vingt minutes ils n'entendent plus. Ils ont des dispositions physiologiques, des moments d'aptitude dans la journée. Ces moments à chérir sont en mode pendulaire tout au long de la journée...

Nous nous retrouvons alors en dehors de la mesure du temps, il nous devient bon. Nous ne sommes pas exilés de l'activité parce que nous ne faisons rien. La charnelle compétence, on peut la reconnaître lorsqu'on est bon cuisinier. Pourquoi savez-vous, sans goûter, qu'il faut rajouter un peu de sucre? Comment faites-vous pour comprendre?

Les femmes viennent plus facilement au yoga, pour explorer cette charnelle compétence, qu'elles pratiquent quotidiennement avec les enfants. Nous partageons un monde qui n'est pas rassurant par l'exploration intellectuelle. Une recette avec les mêmes ingrédients, selon le tour de main, peut avoir un goût fort différent.

Nous avons à faire confiance à nos « horloges » non intellectuelles, injustifiables par des raisonnements mentaux.

Nous avons même la possibilité de nous accorder avec le temps de l'attente, si nuisible et fragile dans notre culture. Nous

patientons partout, dans les salles d'attente des médecins, dans l'administration, les files des voitures, dans le métro... Toutes nos démarches pénibles sont doublées par l'attente. Pourtant, nous sommes si nombreux sur Terre, il va bien falloir s'attendre à attendre! Mais avec soi, plutôt que contre soi... Et l'attente n'est plus pénible, et revoilà la charnelle compétence.

L'alternance des temps

Parmi toutes les techniques de yoga, je m'en suis approprié certaines, qui consistent à jouer l'action à fond dans une prise de position, puis à tout relâcher avec un moment 'de rien du tout'. Les postures choisies sont coûteuses, tenues souvent à vide, cela crée une urgence de compensation dans ce

temps de vide. Une des élèves, physiologiste du cerveau, pense que cette alternance procure

*Tout ce qui nous encombre,
nous nous en occupons
quand notre corps ne fait rien!*

la libération de la fatigue. Tout ce qui nous encombre, nous nous en occupons quand notre corps ne fait rien, sans intention, sans mise en cause. Cet entraînement semainier permet d'aboutir à une qualité de soi-même.

La place à la chance

Vous verrez, si vous en avez la patience, que tout ce qu'il vous est arrivé d'important, s'est produit quand vous ne faisiez rien. J'appelle cela faire la place à la chance! Faites bien proprement ce que vous avez à faire, soyez bon, rapide dans ce que vous avez à faire, puis, comme nous ne pouvons pas être efficaces tout le temps, soyez content d'être bon à rien! Cette alternance est vraiment apprise du hatha yoga. Ne vous faites pas un ennemi du temps et créez la place à la chance dans votre vie. » *Propos recueillis par P. L.*

Le temps des plantes

« La Nature ne se hâte jamais; ses révolutions suivent un cours régulier. Le bourgeon se gonfle imperceptiblement, sans hâte ni désordre, comme si les courtes journées du printemps étaient une éternité. »

Cette phrase superbe, écrite en 1839 dans le journal de Henry David Thoreau, illustre parfaitement l'abîme qui sépare le temps du monde végétal de celui du monde animal et a fortiori de celui de l'humanité.

La simple fréquentation des plantes, des arbres, du jardin est sans nul doute l'antidote le plus puissant et le plus précieux dont nous pou-



Le temps nous croyons l'avoir...

**Le temps, nous croyons l'avoir et c'est lui qui nous a.
Nous sommes dans le temps et nous n'en pouvons pas sortir.
Et du temps, nous en avons de moins en moins au fil de la vie.
Dans l'enfance, on a tout son temps.
Le temps s'écoule très lentement
On trouve le temps long et on cherche à tuer le temps.
Dans la jeunesse, soudain le temps s'accélère.
Mais on reste maître de son temps, simplement on l'économise.
À la maturité, le temps s'accélère encore, on n'a plus le temps, le temps presse et on s'aperçoit qu'on a perdu son temps.
Dans la vieillesse, on n'a plus le temps.
Le temps est parti, s'est évanoui, volatilisé.
Puis toutes les choses tombent dans la nuit des temps.**

Cet instant qui passe

Tout est soumis au temps, rien ne demeure tel qu'il est, tout évolue : la glace fond, le sucre se dilue, la rose se fane, les humains vieillissent. Toute vie évolue vers la mort. Tout ce qui est né doit mourir un jour pour renaître et remourir sans cesse. Et moi aussi, j'évolue. « Rien ne saurait être plus différent de moi-même que moi », comme l'expliquait André Gide. Mes idées se succèdent et mes opinions aussi, ainsi que mes goûts, mes envies et mes besoins. Moi aussi, j'ai été un nouveau-né, un bébé, un enfant, un adolescent, un jeune et un adulte... Et je ne me souviens même plus de la moitié de ma vie, mais qui suis-je ?

Le temps passe et ne revient plus. Il est insaisissable, partagé entre un futur qui n'est pas encore et un passé qui n'est plus. Tout est dans l'instant présent, qui change sans cesse. Il faut cueillir cet instant qui passe sans cesse, « carpe diem », disaient les Épicuriens. Non pas en sombrant dans les plaisirs les plus dégradants, mais en vivant chaque instant avec intensité, avec pleine conscience, comme l'enseigne le Mindfulness dans ses stages. Or le yoga contient cette Pleine Conscience. Il est fait de postures que l'on tient pendant au moins cinq respirations et non de mouvements que l'on répète vingt fois comme en gymnastique.

Un exercice de yoga

Maintenant, fermons les yeux et entrons en nous-mêmes. Dans l'immobilité, tout commence à se calmer et, peu à peu, je vais oublier et mon corps et le monde.

À l'intérieur de moi, je vis chaque instant l'un après l'autre. Et il y a toujours un instant nouveau. Je m'y situe et vis l'instant présent.

Dès que j'ai pu entrer dans l'instant présent, le temps cesse de s'écouler. Je coïncide avec la durée (Bergson). Je suis dans le présent immobile, sans plus aucune succession de sensations.

Un avec moi-même ne désirant plus rien, j'arrête de fabriquer le temps. Le temps s'est arrêté, il ne s'écoule plus. C'est la succession de mes sensations, images, idées, désirs qui l'engendre et le constitue.

Puis j'arrive au centre, au centre de mon être. Un point de conscience absolue, d'une densité exceptionnelle. Le toujours présent est indestructible. C'est éternel. Je suis projeté en pleine éternité, je fais l'expérience de l'éternité. Dedans, le temps ne passe plus.

Je suis toujours là, éternel. Je suis. Quelle heure est-il au centre de moi-même ? Selon quel fuseau horaire dans mon cœur ?

Il n'y a plus de temps lorsqu'il n'y a plus rien pour l'enregistrer.

« Le temps n'est que l'image mobile de l'Éternité », comme l'avait découvert Platon (Le Timée).

Et soudain, je me souviens. C'est très familier. Est-ce la première fois que je fais cette expérience ? Y a-t-il eu une première fois ?

Non. J'ai déjà fait cette expérience de cette stabilité, de cette éternité, de cette plénitude absolue. Il en a toujours été ainsi. Comme nous en a déjà avertis Jean Tauler, « Celui qui découvre vraiment son terrain originel, sait qu'il était déjà là de toute Éternité ». Je le connais car j'en suis sorti en naissant.

Tout est là, présent à la fois et non plus l'un après l'autre. Tout à la fois, l'expérience de l'éternité. L'omniprésence simultanée ou l'infinité de la présence.

Je me sens calme, apaisé, tranquille. La sérénité découle de la plénitude.

Je sais désormais que sous la couche des apparences se trouve la présence de l'Éternité et que je peux la retrouver, en faire l'expérience à chaque fois que je le désire, comme l'ont déjà fait avant moi bien des sages et philosophes :

Bouddha : « Il se tient à chaque instant à l'origine de lui-même, la pensée souple, vigilante, dressée hors du temps. »

« En vérité, pour celui qui sait ceci, le soleil jamais ne se lève ni ne se couche, il n'y a pour lui que le jour à jamais.

Il est entré dans la paix du Temps absolu.

Dans la durée avec laquelle il coïncide, il cesse de fabriquer le temps »

Chandogya Upanishad •

Marc-Alain Descamps

vons disposer pour faire face à l'agitation extrême et délétère qui envahit chaque année, chaque jour davantage nos vies.

Emplir un panier, fleur à fleur, tout l'après-midi, les étaler sur une toile de coton dans un endroit dédié, tranquille, aéré de la maison. Attendre, trois jours, quatre jours, une semaine qu'elles soient parfaitement sèches avant de les garder dans des petits sachets de papier. Nous les retrouverons, dans six mois, au cœur de l'hiver, dans

l'armoire aux remèdes. S'arrêter sur une corolle, un calice, dessiner, regarder, identifier, imaginer le fruit futur encore ovaire caché tout au fond de la fleur. Intimité et patience botanique.

Semer. Attendre des jours et des semaines, les premiers germes des pois, les feuilles, les vrilles qui du matin au soir enroulent imperceptiblement leur support où nous irons chercher bientôt, bien plus tard, les gousses promises.

À travers les saisons, les quêtes, les cueillettes, leurs espoirs, leurs promesses et leurs surprises ; (re)prenons le temps des plantes, elles apaiseront à coup sûr nos âmes tourmentées. T. T.

À LIRE : *Les plantes sauvages – connaître, cueillir et utiliser*, de Thierry Thévenin. Éd. Lucien Souny. 300 p., 24,90 €. Disponible sur www.herbesdevie.com Thierry Thévenin est un paysan-herboriste, porte-parole du syndicat des Simples. Stages de botanique et d'herboristerie dans la Creuse : www.herbesdevie.com

ORGANISATEUR DU YOGA FESTIVAL PARIS

LE JOURNAL DU yoga



**SUIVEZ-NOUS TOUS LES MOIS
ABONNEZ-VOUS AU JOURNAL DU YOGA
sur www.lejournalduyoga.com**

LE JOURNAL DU **yoga**

ABONNEMENT MENSUEL

53,50 € POUR 1 AN

SOIT 11 NUMÉROS.

FRAIS DE PORT INCLUS POUR LA FRANCE

+6,50€ POUR L'EUROPE, +9,90€ POUR LE MONDE

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

E-mail :

@

Tél. :

☐ CARTE BANCAIRE N° :

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Date de Validité : □ □ / □ □

Cryptogramme : □ □ □ □

☐ CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL,
à l'ordre du Journal du Yoga

Date et signature obligatoires :

INFORMATIONS À ENVOYER À :

DMG / Le Journal du Yoga
BP 11 - 91590 La Ferté-Alais

ABONNEMENT HORS DE FRANCE

À noter : pour les Européens, les prélèvements trimestriels sont maintenant possibles sans frais. Voir le formulaire sur www.lejournalduyoga.com

Également : par virement international avec un e-mail de confirmation au Journal (il y a des frais bancaires) :

Pour le compte : RC Éditions
IBAN : FR76 1010 7001 0300 4140 2988
660 - Code BIC : BREDFRPPXXX (Bred Paris Bourse)

Motif du virement :
votre nom /adresse / e-mail

Contact par e-mail
abonnement@lejournalduyoga.com

contact@lejournalduyoga.com
ou directement sur le site
www.lejournalduyoga.com
Tél. : 09 50 00 87 94

Abonnez-vous en ligne sur
www.lejournalduyoga.com