

AVEC FRANÇOIS ROUX

L'or de la méditation

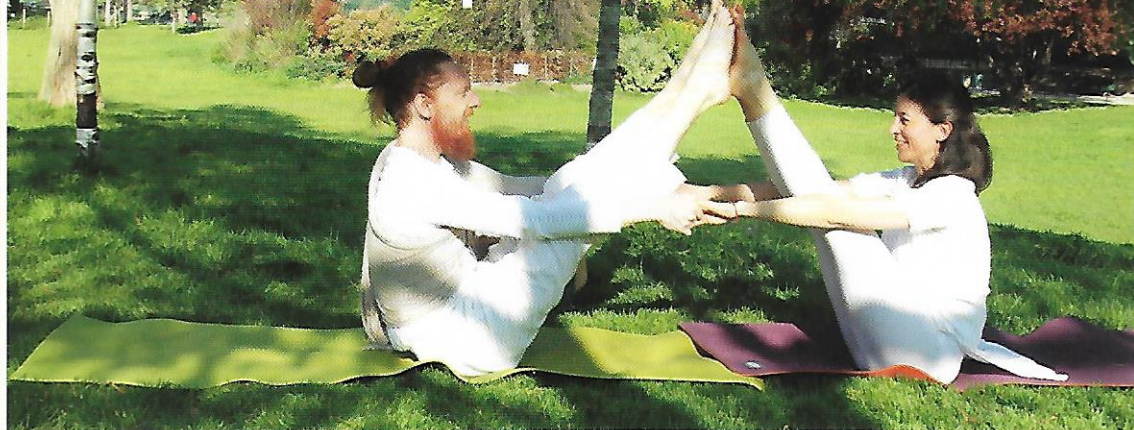
La méditation, pour autant qu'elle soit

authentique, n'exige jamais de nous le rejet de ce que nous sommes. En se donnant les moyens de méditer, il

est essentiel de garder à l'esprit nos moyens de vivre ici et maintenant. Dans le domaine spirituel, les effets de nos actes sont quasi immédiats. Ce que l'on fuit, nous suit. Le méditant se doit de faire face. Mais la méditation n'est pas, non plus, quelque chose « de plus » à rajouter à notre quotidien. Elle est l'acte fondateur d'un vécu à la fois structuré et fluide, centré et ouvert. Pour « greffer » la méditation sur le quotidien, il n'est, pour commencer, que de lui faire une place régulière, tranquille, confiante. La séance de yoga est une excellente introduction à cet état privilégié qui peut également prendre place à d'autres moments. L'important est de faire preuve de sensibilité, de finesse, d'intelligence. D'écouter « ce qui se passe », d'observer attentivement le jeu des polarités : aisance – difficulté, bien-être – mal-être, enthousiasme – doute, progrès – stagnation... C'est la méditation qui, en temps utile, nous aide à alléger le vécu, car elle est dans la vie comme l'or dans le sable de la rivière.. ■ F.R.



Développer l'harmonie dans le couple



Dans le premier chapitre de ses Yoga-sûtra, Patañjali explique que les asana sont un moyen d'abolir l'agitation du mental et de créer un détachement envers les objets sensoriels. Alors, puisque le lien amoureux passe par une forme d'attachement générée par les sens, l'application stricte de la philosophie du yoga est-elle inadaptée pour la vie de couple? PAR NATHALIE KANTA & MAHADEV OK

L'interprétation subtile du terme "vairagya" qui signifie "détachement" par les maîtres yogi de l'Inde nous apprend au contraire que la vie de couple et la vie de famille sont compatibles avec les engagements du yoga et peuvent largement en bénéficier notamment par la pratique régulière des asana.

La lecture attentive des commentaires des Yoga-sûtra relatifs à ce sujet montre que l'attachement qui créé le plus de conflits est ce que Patañjali appelle en sanskrit les *raga* et *dvesa*. Ce sont les attirances et les répulsions, telles que les "j'aime", "je n'aime pas" qui font naître une dépendance du mental pour les sentiments opposés, pour les extrêmes, en le privant de l'équilibre et de la paix dont nous avons tant besoin dans notre vie.

Chaque posture, pratiquée seule ou à deux, offre au mental la possibilité de s'extraire de sa dépendance habituelle aux plaisirs et de son aversion pour la souffrance, de développer l'équanimité.

En maintenant un *asana* pendant plusieurs respirations, les yogi renforcent leur volonté de se situer au-delà du rapport plaisir-souffrance. Ainsi l'attachement sensoriel n'est plus un

obstacle car il atteint un stade de raffinement qui transforme la relation amoureuse sans en altérer l'essence.

La méditation et les *pranayama* (techniques respiratoires) pratiqués conjointement réunissent le couple dans la paix du moment présent; pratiquer ensemble la salutation au soleil le matin pour réveiller et partager l'énergie solaire et cosmique.

De nombreuses autres postures peuvent être réalisées à deux. Là aussi, quelques exemples: le danseur cosmique, position d'équilibre, tenue face à face, ou la posture Siva Shakti, symbole de l'union du féminin et du masculin et de la transcendance dans cette

unité retrouvée.

L'harmonie créée grâce à la pratique des *asana* nourrit le lien entre les deux partenaires et transmute les désirs en leur ajoutant une dimension spirituelle. ■

*Au-delà du « j'aime »,
« je n'aime pas »,
du plaisir et de la
souffrance*

Formés en Inde, Mahadev Ok et Nathalie Kanta enseignent le Hatha Yoga traditionnel, la méditation sonore et le chant des mantra. Nathalie est aussi énergéticienne et sonothérapeute et Mahadev, musicien.

ACTUALITÉ du 05 au 15 août, en Inde Yoga et sons thérapeutiques

Retraite à Pondicherry. Yoga traditionnel, chants, méditations sonores (bains de gong, bols himalayens...). Les puissants effets thérapeutiques du Son, instruments et voix, au Cœur de la pratique. 1995€ tout compris, même le vol AR au départ de Paris
Tél.: 0629393749 - www.kantatherapie.fr
nathaliekanta@gmail.com
<https://anahata-voyages.fr>



■ Nathalie Kanta



■ Mahadev Ok