



Les exercices de hatha yoga m'ennuient. J'aimerais mieux ne pratiquer que la méditation qui m'attire davantage, sans passer par les asanas et le pranayama. Est-ce possible ?

« Postures et exercices respiratoires ne représentent qu'une petite partie de l'immense science yogique. En revanche, la méditation sous ses formes diverses, propose l'essentiel : l'union avec le tout. Et le hatha yoga est le tremplin pour y parvenir. Votre pratique pourrait-elle s'en passer ? Remplacer les postures par des sports ? Alors la marche et la natation représentent des alternatives intéressantes qui vous conviennent peut-être. Marcher ou nager avec une cadence lente et régulière qui feraient la part belle au rythme conscient des membres et du souffle, serait une aide appropriée à la méditation, surtout si vous y ajoutez la répétition d'un mantra. Gare en revanche aux sports violents, où le plaisir joue peut-être un rôle gratifiant, mais où l'équilibre énergétique est impossible à respecter. Autre cas de figure : vous n'aimez pas «vous bouger», tout exercice physique vous rebute. Cela peut venir de votre éducation qui a relégué comme superflu tout entraînement corporel. Supposant que vous échappiez, par chance ! à des raideurs articulaires et que vous teniez, immobile, sans préparation, pendant une demi-heure à méditer, peut-être observerez-vous des effets positifs sur votre santé et sur votre moral. Le psychisme agit sur la physiologie. C'est bien, mais chose surprenante, vient un temps où chez les méditants résolus, le besoin se fait jour de tenter les postures. Tout se passe comme si, pour évoluer, notre esprit cherchait à entretenir l'énergie de ce corps qu'on croyait pouvoir laisser à la traîne. Quelques pratiques posturales associées à la respiration vous conduiront sûrement à une méditation de qualité. ■

L'amour inconditionnel : force infinie de guérison ?

Le 7 avril prochain, au Forum 104 à Paris, l'abbé tibétain Phakyab Rinpoché partagera son expérience hors-du-commun : la complète guérison d'une gangrène et d'une tuberculose osseuse par la seule force de la méditation.

Dans le dossier de décembre dernier sur la nouvelle médecine intégrative, Sofia Stril-Rever avait évoqué l'histoire de Phakyab Rinpoché comme preuve du pouvoir guérisseur des mantras. Après avoir subi la déportation et la torture dans les prisons chinoises en 2003, cet abbé responsable de trois monastères au Tibet, avait en effet contracté une gangrène. Parvenant à s'enfuir aux Etats-Unis, il avait alors réussi sur la demande du Dalai-lama, à soigner sa jambe infectée par la force des mantras et de l'énergie d'amour inconditionnel.

Agé aujourd'hui de quarante-sept ans, Phakyab Rinpoché, arrivera de New York ; il fera part de son regard sur la maladie, empli de compassion. Car s'il s'est guéri physiquement, il s'est aussi éveillé à l'amour et la compassion universels. C'est un enseignement au plus près de la réalité de la vie, de la souffrance et des extrémités de la torture, que l'abbé tibétain délivrera.

Sofia-Stril-Rever, présidente de l'association MENLA LING, association dédiée à la transmission de la méditation et des sciences internes de la guérison, sera la traductrice de Phakyab Rinpoché. Pour elle, la soirée du 7 avril a un goût d'inédit : « on parle dans le bouddhisme des sciences contemplatives, suite aux différentes études menées aux Etats-Unis sur le comportement du cerveau de méditants qui ont accumulé plus de 70000 heures de méditation au moins : c'est de la recherche. Or l'expérience de Phakyab Rinpoché se situe dans le vif du vécu. »

Il sera question d'amour inconditionnel, de conscience non duelle, de l'éveil à la réalité des mondes, humain, animal, et subtil.

L'ignorance naît d'une perception erronée

« Pour le bouddhisme, la cause fondamentale de la maladie est l'ignorance ; l'ignorance naît, non pas d'un manque de connaissance mais d'une perception erronée de la réalité. C'est pourquoi, la guérison passe par la découverte de la véritable nature de l'esprit. »

Cette soirée marquera également le début d'un programme d'une durée de trois ans sur les sciences internes de la guérison. Phakyab Rinpoché, qui fut reconnu par le Dalai-lama comme le huitième détenteur de la lignée des grands maîtres du transfert de conscience, a choisi la France pour initier ce nouveau programme : dans la Vallée de l'Eure en Normandie.

« Ce programme, fondé sur l'expérience de Phakyab Rinpoché, travaillera sur les corps yogiques. Par la suite il souhaite enseigner ce programme en Asie, en particulier aux Chinois » annonce Sofia Stril-Rever. Second miracle de la compassion himalayenne? C.C

CARNET D'ADRESSES

www.phakyabrinpoche.org

Forum 104 : 01 45 44 01 87

LIEU DU YOGA À AHMEDABAD

Dans l'ashram de Gandhi

C'est ici, dans la capitale de l'Etat du Gujarat que le Mahatma Gandhi, de retour d'Afrique du Sud, a fondé le Satyagraham ashram en 1915.

Un séjour de 15 ans où il a façonné la future Inde indépendante et son symbole : le charka, le rouet traditionnel pour tisser le fil de coton. Les piliers de sa philosophie (non violence, autosuffisance, égalité entre castes et religion, éducation, hygiène...) ont pris forme ici. Sur l'écritoire de sa chambre réduite au strict minimum. Et sous l'arbre face à la rivière Sabarmati où il venait réfléchir et méditer. C'était aussi le lieu des deux prières quotidiennes collectives : un rite qui n'a jamais cessé. Se joindre à l'une d'elles est une expérience unique de partage entre sikhs, musulmans, hindous, étrangers...

A sa mort en 1948, le lieu devient un Memorial pour préserver sa mémoire et les activités sociales, artisanales, agricoles, éducatives... que Gandhi y avait initiées - ne voulant pas restreindre l'ashram à un seul lieu de prière mais à un lieu de vie où l'on pouvait s'auto-suffire et où toute religion et caste (surtout les Harijan, les Intouchables alors discriminés que Gandhi protégeait) vivaient en harmonie. Ces activités ont été poursuivies au point que l'ashram et ses cinq branches agissent comme une ONG. « Dans l'esprit de Gandhi, nous poursuivons et avons élargi ce qu'il avait initié. Agriculture, artisanat, scolarisation, recherche et développement sur des énergies vertes... nous contribuons au développement éthique des populations rurales et les aidons à être autosuffisantes » explique



Umret Modi, l'âme des lieux.

Un lieu valorisé par l'ouverture du musée en 1963. La collection impressionnante d'archives (photos, écrits de Gandhi, ses correspondances personnelles et politiques...) permet de se plonger dans la vie du Mahatma et celle de l'ashram dans les moindres détails. Ce lieu historique d'où est partie la première Marche du Sel respire la présence du Mahatma et fouler la terre nous fait réellement sentir sa présence. Gandhi qui écrivait « Ma vie est mon message » serait fier de ses disciples qui perpétuent ici et ailleurs son message depuis 1948. Pauline Garaude

www.gandhiashram.org.in