

19 Sadhana

l'esprit de la pratique

Kriya yoga (ys pada II) le yoga pratique

Yoga citta vritti nirodha (Patanjali, YS I,2)
« Le Yoga, c'est l'arrêt des fluctuations du mental. »

La philosophie de Patanjali qui sous-tend le Yoga traditionnel cible d'embrée l'objectif : écarter les modifications émotionnelles qui encombrent et agitent le mental dans le but d'accéder à notre véritable nature, notre être profond, essentiel.

Cinq causes font obstacle (klesha)

1. Ignorance, littéralement une « non-vision », a-vydia, une forme d'illusion (maya) qui occulte la vérité (satya).
2. Identification à un faux-soi, égoïste, a-smita, sentiment où l'égo se satisfait d'exister dans les états transitoires du corps et du mental.
3. Attachement (raga) et
4. Rejet (dvesha) ont une même cause.
Ce sont les faces opposées d'une même médaille.
5. Peur de la mort : abhinivesha

Pour contourner ces difficultés, souvent notre mental préfère le système binaire en alternance : action-détente / faire- ne pas faire/ actif-passif/ lourd-léger. C'est une version simple : duo complice ou duel d'opposants ?

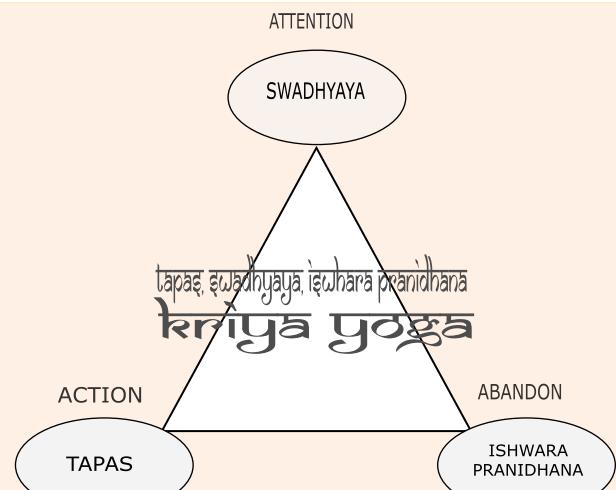
Cependant le yoga propose un chemin à trois voies : ➡ ➡ ➡

cheminement au fil du Yoga

la triple voie du yoga

Action | Attention | Abandon

Ce chemin est détaillé dans le deuxième pada
Tapas swadhyaya ishwarapranidhana (YS II,1)



Le triangle « Action / Attention / Abandon » est un moyen mnémotechnique pour mémoriser ces trois règles. Mais les nuances sont multiples pour en exprimer la subtilité.

parlons sanskrit

ABHINIVESHA peur de la mort, angoisse
 ADHYAYA s'approcher, observer, étudier
 AVIDYA non-vision, ignorance
 AHAM je suis
 AHAM-KARA « je qui fait », l'égo
 ASMITĀ égotisme, faux-je, attachement à ahamkara
 ATMAN âme individuelle
 CIT (CITTA) Conscience associée à Jiva
 DVESHA aversion, rejet
 KLESHA cause de souffrance
 MAYA magie, illusion, « miracle » dévoilant le pouvoir divin
 ISHWARA le Seigneur, dieu personnel, manifestation, reflet divin
 JIVA (JIVATMAN) être vivant, soi en tant qu'individu
 KRIYI méthode, purification, ascèse
 MITHYAM réalité subjective, dépendante, instable, existentielle
 PADA pied, chapitre
 PRĀNI DHANA don du souffle
 RĀGA passion, attraction, attachement, désir exclusif
 SADHANA ascèse, discipline, méthode d'accomplissement
 SATHYAM le Réel, vrai, essentiel, stable, permanent
 SAT Être, Existence « réelle »
 SWADHYAYA s'approcher du Soi, écoute, attention
 TAPAS effort, ardeur, chaleur, action dynamique
 VRITTI mouvement, fluctuation, instabilité du mental

“ ...le pratiquant de yoga est toujours confronté aux deux pôles d'un paradoxe: l'effort et l'abandon. Le divin siège dans l'humain mais sa perception est obstruée par une affirmation de soi qui sépare et voile.

Une parcelle de l'Etre attend que l'autre parcelle, celle qui se manifeste dans le monde, puisse la rejoindre. L'une ne s'impose pas dans son attente et l'autre reste libre de son retournement.

C'est à l'intérieur du même être que réside la séparation, mais tout autant un possible chemin vers l'Unité ...»

Marie-Christine Lechia
(Revue française de Yoga n°34/2006)

l'idée n'est pas de décorer la prison, mais d'en sortir !

Quand il y a peur, c'est qu'il y a attachement....Le bonheur à partir des tout petits riens est le signe du non-attachement....

Roger Druet, session Banneux 1999

Cytha

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)
04 226 72 79 citayoga@hotmail.com





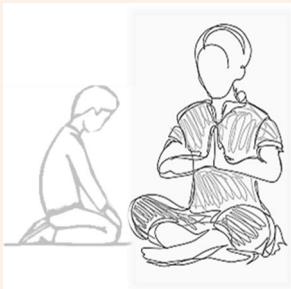
Tapas

Dans Tapas, ferveur et ardeur sont associées à la chaleur, au feu qui transforme et purifie. C'est l'application intense de forces concentrées, un effort soutenu qui peut aller jusqu'au sacrifice. C'est l'aptitude à durer, à s'impliquer, à construire des bases solides avec enthousiasme. Dans tapas la tiédeur n'a aucune place. Cependant Tapas n'est ni brutal ni impulsif. C'est la détermination sereine, une motivation sans réserve, la rigueur dans le choix. Une ardeur morale qui ne baisse pas les bras devant l'obstacle. C'est la préparation du corps. De ce point de vue on peut dire que cette action est une ascèse, une discipline qui s'applique à toutes les actions sur tous les plans : physique, émotionnel, intellectuel.



Ishwarapranidhana

Littéralement, Le Seigneur est *Ishwara* " celui qui est rempli de puissance ", et « *prānidhana* » signifie le don (*dhana*) du souffle (*prāna*). S'abandonner à Lui ne signifie pourtant pas s'abandonner à un autre. Quel est ce « seigneur intime », ce soi du Soi qui aurait à recevoir ou rendre le Souffle ? Et quelle est la nature de ce don ? *Ishwara pranidhana*, c'est l'abandon, la soumission à ce Seigneur qui est Atman, l'âme intérieure, libérée des entraves (*klesha*). A-ban-donner, c'est donner sa bannière, déposer les armes, faire confiance à cette part la plus intime du soi, le Soi du soi. Roger (Druet) disait : *la soumission de ce que j'ai à ce « je suis »*.



Swadhyaya

Pour se « rapprocher du Soi spirituel », il faut développer l'attention, en tant qu'observation de tout notre être sous ses diverses formes (physique, émotionnelle, mentale). C'est l'étude de toute la structure de notre personnalité qui inclut les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels. Cette observation provoque des comportements, des pensées, des réactions, des attentes, des déceptions, des ajustements. Cette écoute de plus en plus subtile intervient dans notre pratique pour l'accompagner de manière juste, bien dosée, sans acharnement, sans compétition, dans le respect du corps et dans la conscience des limites et des pièges de l'ego jusqu'à la découverte du Soiqui n'est pas que moi !

Se délester de l'illusoire pour atteindre le cœur de l'être dans sa pleine vacuité, en son point d'extrême présence !

Frédéric

sources

BOUCHARD D'ORVAL JEAN Patanjali, la maturité de la joie
RABINDRANATH TAGORE Sadhana
SATYANANDA Propos sur la liberté (commentaires des yoga-sutras)
TARDAN-MASQUELIER YSÉ L'esprit du yoga
ANTONY DE MELLO Sadhana, Sources spirituelles, Redécouvrir la vie
CHRISTIANE SINGER Les âges de la vie / Du bon usage des crises
GEORGETTE DRUET-DEMASY, la règle des trois A (mémoire Rye 1993)
• ROGER ET GEORGETTE DRUET sessions résidentielles à Hurtebise
Kriya yoga 1999 / le yoga de Patanjali 2001 / la Triple Voie 2005 /
Effort et abandon 2006 / Klesha, les causes de souffrances 2008 et 2015.

agenda 2026

cours suspendus du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026

week-end résidentiel : 7-8 novembre 2026

atelier d'approfondissement samedi 18 avril 2026

déjà parus sur le site

1. Les étapes de Yoga selon Patanjali
2. Structure d'une séance personnalisée
3. Pranayama, la respiration yogique
4. Les concepts du yoga
5. Symbolisme et yoga
6. Le lâcher-prise
7. La notion de purification dans le Hatha-yoga
8. Souffle, Parole, sons, vibrations et vayu
9. Influence de la pratique sur les poumons
10. L'équilibre
11. Méditation-dyana-zen
12. L'élan vertical, de la terre au ciel !
13. Tradition-Transmission
14. L'art de voir -yoga des yeux
15. Le pouvoir de l'habitude
16. Phonation - la voix
17. L'esprit du geste
18. La parabole du char

Sadhana - janvier 2026

19



10h-12h
Pratique Hatha-Yoga
« comme des enfants »

Se rendre disponible et sentir
que c'est la Vie elle-même
qui joue en soi !

14h-17h
Atelier « Masque neutre »
avec Valérie Bienfaisant
Pédagogue, comédienne

Accessible aux élèves
déjà engagés dans une
pratique du yoga

PAF 80 €
65 € pour les membres
étudiant affiliés 55€
(TC activités - repas)
possibilité choix végétarien