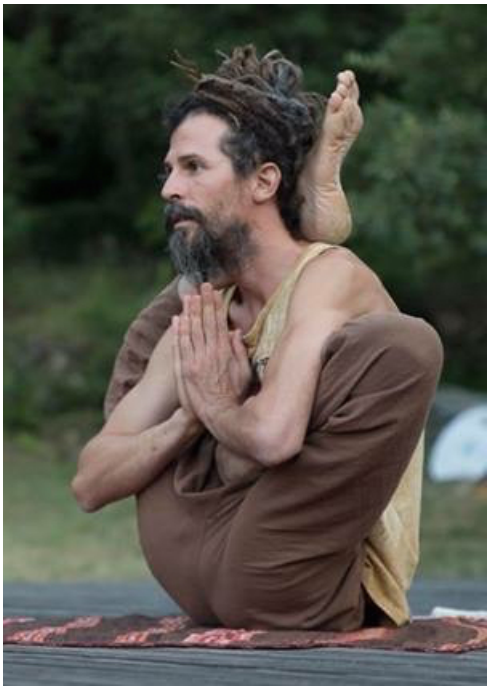
Lorsque la Divine Déesse, nourrie par le Hatha et le Bhakti Yoga, s'envole dans l'Espace Intérieur: un Environnement Propice à l'Expérience du Divin

Yogi Maheśvara

Khecari Devi Ashram – Igreja Corazaõ de Jesus Christo

khecaridevi.com



Héritier d'une tradition atemporelle et immortelle, recevant les initiations de différentes lignées, j'incarne certains enseignements yogiques que je propose de transmettre, simplement, en toute humilité, avec dévotion et abandon pour la source de ces enseignements. L'objectif de ces rencontres est de créer un environnement propice à l'expérience mystique de connexion directe au Divin, connexion qui constitue notre droit de naissance et qui est vectrice de transmission. Un petit groupe, en immersion totale dans un espace naturel, par sa pratique et sa dévotion, permet la mise en place d'un "vortex énergétique" qui nous dépasse et nous nourrit. Hatha et Bhakti yoga sont les outils principaux utilisés pour attiser l'alchimie yogique et nous rapprocher de ce que nous sommes. L'accent est porté sur la ritualisation de la pratique.

ॐनमःशिवाय

"Le privilège rare que représente un corps humain vous a été donné à la seule fin de suivre une discipline pour réaliser votre Divinité.

Vous avez attiré ce corps sur le plan matériel pour que vous puissiez vous-même faire ce que vous avez à y faire, c'est à dire évoluer spirituellement.

L'effort pour s'éveiller à sa nature réelle est le devoir de l'homme en tant qu'être humain."

Sri Anandamayi Ma

"Mes enfants; la fraîcheur de la brise, les rayons de la Lune, l'immensité de l'espace, et toutes choses dans le monde sont imprégnées de Conscience Divine. Connaître et expérimenter cette Vérité est le but de chaque naissance humaine."

Sri Amritanandamayi Devi

"Ayant obtenu ce corps humain pur, libre, bien doué et difficile à obtenir, ce serait une cause de regret de mourir comme un homme irreligieux et envahi des soucis du monde.

Cette vie humaine dans le Kali-Yuga étant si brève et incertaine, ce serait une cause de regret de la passer à poursuivre des buts et des recherches mondains."

Le yoga Tibétain et les Doctrines Secrètes

Les Ecritures, les grands maîtres de toutes les traditions, nous rappellent ce droit fondamental à l'éveil, à l'expérience mystique, spirituelle, celle-là même qui constitue le but de notre incarnation en tant qu'être humain. Un droit de naissance qu'il convient de revendiquer, mais aussi un devoir vis-à-vis de nous même et du monde dans lequel nous avons la chance de vivre. C'est un acte subversif, fondamentalement révolutionnaire, allant à contre courant de ce que notre société nous propose.

Hatha/bhakti yogi, je reçois les initiations de différentes lignées. Je vis dans le monde, suis père de famille et chercheur au CNRS, en sciences dites "dures". Les enseignements que j'incarne sont parfois peu connus car couverts de secret et d'ésotérisme, comme par exemple *khecari mudra*, pratique essentielle du *hatha yoga* sur laquelle j'ai écrit un livre[1] qui témoigne d'une partie de mon expérience de la Divine mudra. Le récit de cette expérience est illustré par des passages de textes de *hatha yoga* traduits depuis le sanscrit (10/15ième siècle), qui montrent que cette technique est bien documentée, bien que peu connue actuellement dans sa forme avancée.

En effet, ce que je suis en mesure de transmettre ne constitue en rien quelque chose d'original: tout est déjà contenu dans les textes traditionnels et dans la parole des maîtres. Je n'invente rien de nouveau et j'exprime gratitude et dévotion envers la source de ces enseignements, qui est tout simplement Divine. La "valeur ajoutée" que j'apporte est: (i) d'exprimer ces enseignements avec une culture et un vocabulaire contemporains et occidentaux; (ii) d'incarner, de donner vie à ces enseignements en les pratiquant.

Depuis plusieurs années, j'ai pu observer que ma *sadhana* est source d'inspiration pour d'autres yogis et yoginis sur le chemin et que je dispose d'une capacité d'initiation et de transmission de ce que j'expérimente. Cette transmission passe par l'écriture[2] ainsi que par des moments partagés que je détaille succintement dans ce document.

Il s'agit avant tout de partage, de transmission, d'initiation lors desquels une partie de l'interaction est non verbale, même si nous utilisons tout un arsenal de techniques yogiques. Les corps, les auras, communiquent: un savoir, une expérience peuvent être transmis entre une personne qui, au-delà de savoir, a *expérimenté* et incarne, témoigne de certaines techniques et des états de conscience associés, et une autre personne. En général, la transmission se fait dans les deux sens, constitue un échange et permet "d'horizontaliser" la relation initiateur/initié(e)[3].

---

[1] Ce livre est disponible librement, ainsi que sa traduction en anglais, sur khecaridevi.com & academia.edu.

[2] Mes textes sont librement disponibles: http://khecaridevi.com/category/general/

[3] "*Il n'y a pas l'être éveillé et l'être dans l'ignorance. La personne qui se dit éveillée se donne une position.*"

Je ne suis pas un maître! C'est à dire que je ne suis pas capable de cerner totalement le monde intérieur d'un-e aspirant-e, de jauger la qualité de sa méditation afin de l' accompagner jusqu'au *yoga* (l'Union avec le Divin). "Yogi sur le sentier de l'Eternelle Béatitude" (Milarépa), je suis en mesure de partager certaines combines qui peuvent s'avérer utiles pour *votre sadhana*. Je met l'accent sur la notion d'autonomie qui est à mon sens fondamentale, quand bien même on a la chance d'avoir un maître de confiance.

Ce que je propose de partager, c'est cet accés direct et expérimental des techniques et des enseignements; et ce en plongeant profondément dans la pratique. Je dispose de cette capacité à connecter cette dimension; en pratiquant ensemble, je désire faciliter cet accés, augmenter la probabilité qu'il s'établisse; faire comme un "partage de connexion".

Format des retraites/cérémonies Le partage s'organise autour d'un petit groupe qui vit ensemble sur une période plus ou moins longue (entre un week-end et une semaine), en immersion totale dans un cadre naturel. Au *Khecari Devi Ashram*, il s'agit d'une forêt Provençale protégée située en face de la Sainte Victoire. Nous disposons d'un tipi traditionnel de 7 mètres de diamètre et d'une petite maison douillette auto-éco construite et autonome. Parfois, une soirée/nuit se passe au *SivMandir*, au pieds d'un *lingam*, situé à 12 km de l'*ashram*[4].

Les retraites peuvent s'organiser dans d'autres lieux situés en nature en fonction des contacts que je peut développer avec d'autres endroits, en France ou à l'étranger.

En général, nous nous retrouvons en fin d'après midi afin de poser les bases, le cadre de la cérémonie, faire connaissance et procéder à l'ouverture de la célébration.

Afin de donner une idée, je détaille une journée "type". Celle ci débute vers 6h du matin, de préférence à jeun (sauf contre-indications) par un moment d'assise silencieuse (typiquement 1h) suivi de chants dévotionnels. Ensuite, nous pratiquons le *hatha yoga* afin d'entreprendre l'ascension des "étapes" telles que codifiées par Patanjali. Echauffements; *Asanas* combinés avec le souffle; *pranayama* en assise; *dharana*. Nous mettons en place tout le nécessaire afin que la porte de *dhyana*, la méditation, s'ouvre. Pour ce faire, ces pratiques matinales proposent de réveiller le feu intérieur; de titiller la *Kundalini*; d'équilibrer *ida & pingala* puis d'amener le souffle dans *suschumna nadi*, notamment en activant et harmonisant les différents *chakras* ou lotus. Une pause déjeuner fait suite à cette matinée (vers 13/14h). L'après manger est dédié à un temps en nature, typiquement une ballade. En période

---

Sri Anandamayi Ma.

[4]Voir l'article *"Khecari Mudra, au delà de la Pituitaire"* où j'évoque le *SivMandir*.

hivernale, quelques petits travaux forestiers (fendage de bois).

Ces pratiques intensives matinales permettent de faire monter la vibration. Afin de conserver et de cultiver cette précieuse vibration, le repas du midi est pris en silence (total ou partiel) et ce silence est conservé durant le temps en nature. Les interactions se font alors naturellement via d'autres canaux (regards, pensées...) Conscient que l'aspect bonne ambiance; partage sur des sujets "non-yogiques"; rigolade (voire déconnade!) est un aspect important à ne pas négliger, le repas du soir permet à chacun-e, si il/elle le désire, de papoter/discuter/rigoler.

Aprés le temps nature, nous poursuivons les pratiques jusqu'au soir, en commençant en général par le chant dévotionnel puis un moment dédié au partage d'expériences yogiques (par exemple *khecari mudra*, ou d'autres expériences détaillées dans mes textes). Au delà de l'aspect transmission, ces partages permettent notamment d'illustrer d'un point de vue yogique certains fonctionnement du corps humain (au sens large) et d'éclairer les pratiques proposées. Ces pratiques peuvent se poursuivre jusqu'à tard dans la nuit si c'est pertinent, notamment autour d'un *yagna* (feu sacré), portés par l'énergie dégagée par le vortex énergétique que nous créons tous ensemble. Nous adaptons l'horaire du matin suivant en conséquent.

Si une trame de déroulement assez carrée est proposée, une part non négligeable est laissée à l'improvisation afin que le précieux "unexpected" (imprévu) puisse s'inviter, s'exprimer, de façon "timely and relevant" (au bon moment). C'est ainsi que l'emploi du temps est ajusté "en temps réel" et le plus spontanément et naturellement possible. Il est pour cela important que les participant-e-s dorment sur place. Nous mettons en place les conditions favorables pour que la magie du yoga s'invite, avec confiance et dévotion, sans savoir quand/comment cela se manifestera.

Un moment de repos est proposé durant l'aprés midi, notamment pour ceux/celles qui ressentent le besoin de s'isoler un moment. Je serais disponible pour des entretiens individuels concernant votre *sadhana* ainsi que les expériences que vous vivez durant la retraite ou que vous avez vécu auparavant. Ces entretiens peuvent en partie s'opérer en partageant un moment de silence: simplement en assise face à face, un flux de *prana* entre les corps/auras se met naturellement en place jusqu'à atteindre un équilibre. La seule "intention" que je me permet d'injecter dans ces "manipulations énergétiques" est celle de guérison et de connection à la Grâce Divine.

Alchimie L'idée est d'initier une connexion au Divin par le bas et par le haut, avec un appel du coeur: *Ce qui est en bas a la même nature que ce qui est en haut.*

Le mouvement ascendant sera généré principalement par le *hatha yoga*, outil efficace pour titiller la *Kundalini* et la faire monter, ainsi que pour nettoyer les *nadis* et les préparer au passage de l'énergie. Mécaniquement, la montée de la Conscience suit.

Le mouvement descendant s'opèrera progressivement; en réponse au mouvement ascendant, et par des *dharanas* sur le sommet du crâne et au delà. En fait, le flux descendant est tout le temps présent[5]. Il convient simplement de mettre en place les conditions favorables afin d'être sensible à cette Grâce et de s'y baigner.

A mi-chemin entre "le haut" et "le bas" se trouve le *coeur*. C'est pour cette raison que nous utilisons le *bhakti yoga*. La dévotion, l'Amour et l'abandon au Divin, seront attisés, afin d'harmoniser ces flux d'énergies, et surtout de donner *un sens*, un cadre, et davantage de puissance à ces processus de transformation.

Ce programme se base avant tout sur mon expérience personnelle, qui recoupe les récits d'autres *sadhakas* et ce que l'on peut lire dans les textes traditionnels.

Outils et contenu Nous pratiquerons le *hatha yoga* dans sa forme traditionnelle, tel que décrit par exemple dans le *hatha yoga pradipika*. Nous utiliserons *asanas* (postures), *pranayama* (techniques respiratoires), *mudras* et *bandhas*. Ces techniques puissantes nous permettront d'aborder les *dharanas*.

Nous pratiquerons le *bhakti yoga*, notamment les chants dévotionnels, la répétition du Nom (*mantra, japa*) et les rituels (*puja*).

Une place sera faite à l'étude et au commentaire de textes traditionnels, du moins leurs traductions depuis le sanskrit. Certains classiques et célèbres (*yoga sutra, hatha yoga pradipika, gheranda samhita*), d'autres moins connus, comme la *Khecarividya*, le *kaulajnananirnaya*.

Le but de ces outils est de pacifier peu à peu le mental afin que la porte de la méditation (*dhyana*) s'ouvre... Ces transmissions, initiations, passent souvent par le silence. Pour cette raison, l'accent est mis sur des séances de méditation silencieuses. En effet, c'est au cours de ces moments que le corps peut, non seulement capter, mais aussi intégrer les enseignements.

Le contenu de ces transmission n'est pas figé à l'avance et dépend de mon intuition et

---

[5] "*Le Divin, l'océan de miséricorde, qui bénit constamment le monde, déverse sa Grâce à tout moment*" Sri Anandamayi Ma.

des initiations que je reçois.

Le temps de pratique n'est pas clairement définit et est ajusté en temps réel. En général, il est proposé au moins une dizaine d'heures de pratique par jour. En fait, la frontière entre "temps de pratique sur le tapis" et le reste de la journée s'effacera naturellement; l'idée est que cette retraite constitue une *pratique ininterrompue*, du matin jusqu'au soir, peut être même la nuit dans notre sommeil!

Si ce programme est trop chargé pour certain-e-s, il est possible de ne pas participer à tout ce qui sera proposé, à prendre du temps pour soi, y aller à son rythme; le vortex énergétique s'occupe du reste!

Lieu & Hébergement Les textes sont clairs sur la pertinence de pratiquer dans un lieu naturel chargé de *prana*. La connexion avec l'environnement naturel, l'accés limité et raisonné à l'eau (de source) et à l'électricité (solaire) font partie intégrante de l'expérience que l'on a tendance à oublier dans notre mode de vie "moderne".

Les repas (végétariens, sauf contre-indications) sont préparés en commun et partagés sur place. Des repas simples et adaptés à la pratique sont proposés. Il est fortement conseillé de ne pas prendre de petit déjeuner avant de commencer la pratique du matin. C'est simplement un conseil, chacun(e) est libre de grignoter. Les participant-e-s dorment sur place; selon la saison: sous le tipi, dans la caravane présente à l'*ashram*, sous une tente, à la belle étoile, ou encore au chaud dans la maison.

A qui s'adressent ces retraites ?

"Qu'il soit Brahmine, ascète, Bouddhiste, Jain, porteur de crâne ou matérialiste, l'homme sage qui est doté de confiance et qui est constamment dévoué à la pratique du hatha yoga atteindra le succès complet.[6]"

Ciblant la dimension Universelle de l'être humain, notre dimension Divine, ces rencontres s'adressent à toutes/tous. Aucun pré-requis autre que d'aspirer vivement à développer cette dimension n'est nécessaire. Ces rencontres sont compatibles avec toute croyance ou religion. L'enseignement est imprégné d'Hindouisme, parfois de Bouddhisme, de Christianisme, mais il n'est pas nécessaire d'y adhérer. Il est même conseillé de n'adhérer à aucune croyance

[6] *Dattaatreyayogaśaastra.*

afin de favoriser *l'expérience directe*. Pas besoin d'être souple ni mince, ni d'avoir un régime alimentaire ou une hygiène de vie particuliers.

Ces rencontres sont intenses et exigeantes, avec typiquement plus de dix heures de pratique par jour. Elles sont destinées particulièrement à ceux et celles qui ont une aspiration sincère à faire de leur *sadhana* (au sens large) une priorité dans leur vie, même si cette aspiration n'en est qu'au stade de l'éclosion.

Cadre Un cadre est proposé dès le premier soir et discuté ensemble. Le but de ce cadre est de mettre en place un environnement "secure" afin d'être en confiance et de pouvoir vivre pleinement ce qui se présente.

La règle de base est la bienveillance, vis à vis du groupe, et vis à vis de soi même. Chacun/e va à son rythme par rapport à ce qui est proposé, avec la possibilité de sortir d'une pratique à tout moment si l'on considère qu'elle n'est pas adaptée ou que ce n'est pas le moment. Aucune obligation de résultats!

Les pratiques proposées peuvent nous faire contacter la dimension émotionnelle, qui fait partie intégrante du travail yogique[7]. Les décharges émotionnelles sont bienvenues et acceuillies avec non jugement et bienveillance.

L'aspect "travail de groupe" est présent et pertinent.

Il nous arrive de vivre des choses intimes durant ces rencontres et une règle de confidentialité est posée.

Celles et ceux qui ont des résistances quant au yoga postural sont invité(e)s à aller à leur rythme, à ne pas se forcer et prendre leur temps. Si besoin l'assise sur une chaise peut remplacer l'assise au sol.

Les enseignements proposés font partie du "domaine public" et ne sont pas couverts de confidentialité. Chacun-e peut expérimenter, modifier, diffuser ce qui est transmis. Il est cependant recommander d'attendre qu'une expérience soit assez stable pour la partager.

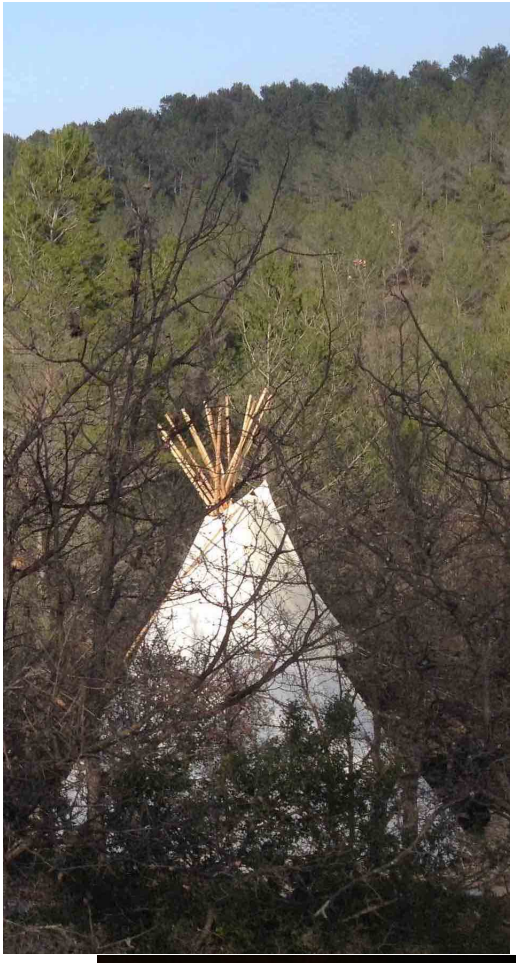
Dates Ce document étant "générique", pas de dates. Elles sont communiquées sur le site khecaridevi.com, rubrique événements, et généralement (pas toujours) relayées sur la page facebook "yogi maheshwar".

---

[7]Voir l'article *"La psychotérapie, une puissant outil yogique"*.

Tarifs La participation dépend du nombre de jours passés ensemble, ainsi que du budget de chacun-e. Pour les retraites sur 4 jours/4 nuits, hébergement et repas compris (sauf le picnic partagé du premier soir), le tarif proposé se situe dans la fourchette 250-350 euros. Il est possible de laisser plus. Le troc est possible pour une partie de la participation, à discuter au cas par cas. Lorsque j'anime chez d'autres personnes/écoles, je ne maîtrise pas l'aspect financier et fait confiance à mes hôtes.

Sur mesure! Je suis ouvert à toute proposition. Par exemple, j'ai récemment répondu à une personne voulant offrir un week end d'initiation au yoga à ses amies, avec une nuit sous le tipi. Nous avons discuté ensemble du format, du tarif; trouvé une date, et célébré!

Je suis aussi ouvert aux déplacements dans d'autres lieux/écoles. Tarifs des interventions à définir en fonction de la durée, du nombre de participant-e-s, du budget disponible.

Contact Pour tout renseignement complémentaire et inscription: me contacter par email (yogimaheshwar@gmail.com). Il est conseillé de feuilleter mon livre sur *khecari mudra*, ainsi que les articles que j'écrit, ce qui permettra de se familiariser avec l'approche du yoga que je propose.