

Lorsque la Divine Déesse, nourrie par le Hatha et le
Bhakti Yoga, s'envole dans l'Espace Intérieur:

L'Exploration Yogique: Un Environnement Propice à l'Expérience du Divin

YOGI MAHEŚVARA, PhD - KHECARIDEVI.COM

Khecari Devi Ashram – Igreja Corazaõ de Jesus Christo



Héritier d'une tradition atemporelle et immortelle, recevant les initiations de différentes lignées, j'incarne certains enseignements yogiques que je propose de transmettre dans le cadre de "rencontres exploratoires" dans un "lieu médecine" situé en pleine forêt

Provençale, en face de la Sainte Victoire.

Un petit groupe d'une douzaine de personnes, 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, nous nourrit, nous guérit, nous enseigne... co-création d'un environnement propice à l'expérience mystique de connexion directe au Divin: un droit de naissance qu'il convient de cultiver, ainsi qu'une responsabilité vis à vis de nous même, de nos proches et du monde dans lequel nous sommes invités à vivre.

Hatha et Bhakti yoga sont les outils principaux utilisés pour attiser l'alchimie yogique et nous rapprocher de ce que nous sommes. Une douzaine d'heure de pratique par jour: des propositions à aborder à son rythme, sans challenge ni obligations de résultats.

ॐ नमः शिवाय

”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, de cultiver, ainsi qu'une responsabilité vis à vis de nous même, de nos proches et du monde dans lequel nous sommes invités à vivre. Un acte joyeusement 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" (astrophysique, formation et évolution des grandes structures de l'Univers). 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 livre¹ 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 (10/15^{ième} 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'écriture² et par des moments partagés *d'exploration yogique*, rencontres que je détaille succinctement 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 ini-

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

²Les textes que j'écris sont librement disponibles: <http://khecaridevi.com/category/general/>

tiateur/initié(e)³.

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 *vo*tre *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.

Je ne suis pas un professeur de yoga: je n'ai pas la formation ni les capacités d'un professeur de yoga. Heureusement, une bonne partie des personnes venant pratiquer ici sont professeurs de yoga, ce qui permet si besoin de rectifier certaines choses, notamment dans les *asanas*, et d'apporter un éclairage complémentaire et bienvenue sur les pratiques proposées.

N'étant ni un maître ni un professeur, je n'ai pas de disciples ni d'élèves mais des "collaborateurs/collaboratrices" à qui je propose une expérimentation, une exploration, un échange. J'apprend toujours beaucoup lors de telles interactions et je vous en remercie par avance.

Ce que je propose de partager, c'est cet accès 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 en groupe, j'observe que cela facilite cet accès, augmente la probabilité qu'il s'établisse; faire comme un "partage de connexion".

Déformation professionnelle, l'*Ashram* est un laboratoire de recherche: on se retrouve à une dizaine de personnes, sur quelques jours, à pratiquer une douzaine d'heures par jour, et on voit ce qui se passe!

Avis aux explorateurs de la conscience!

Format Le partage s'organise autour d'un petit groupe (une douzaine de personnes maximum) qui se réunit durant 4 jours et 4 nuits au *Khecari Devi Ashram*. Il n'est pas toujours facile de dégager 4 jours et il est possible de venir moins longtemps. Cependant il est vivement conseillé de rester 4 jours car il y a une cohérence associée au format proposé.

Le *Khecari Devi Ashram* se situe dans la forêt Provençale, en face de la Sainte Victoire. Y sont installés un tipi traditionnel de 7 mètres de diamètre, une yourte de 8 mètres de diamètre et une maison auto-eco construite autonome confortable. Des espaces de pratiques

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."
Sri Anandamayi Ma.

en extérieur sont aussi présents.

Afin de donner une idée, je détaille une journée "type". Celle ci débute vers 5h du matin, autour du *yagna* (feu sacré) sous le tipi, par un moment d'assise silencieuse (typiquement durant 5h) suivi d'offrandes aux feux et de chants dévotionnels partagés (durant 2h): celui/celle qui désire chanter au feu et au groupe est bienvenu de le faire. Il est tout aussi bienvenue de ne pas chanter. Ensuite nous allons en général célébrer au *Lingam Mandir*. Puis nous nous retrouvons dans la yourte où 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 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. Cela nous occupe en général jusqu'en fin d'après midi. Bref la session de pratique dure en général une douzaine d'heures, parfois plus, sans réelle pause. Cela peut paraître long mais nous expérimentons des distortions temporelles et finalement sommes souvent heureusement surpris! Programme exigeant et intense, mais il s'agit de propositions, libre à chacun-e de les accepter, de faire une pause quand nécessaire, sortir et revenir dans l'espace de pratique à tout moment, faire un petit somme, une ballade... L'exigence et l'intensité des pratiques proposées va avec la possibilité d'aller à son rythme et de s'écouter. Il y a toujours de quoi grignoter (fruits frais et secs) en libre service durant la journée. En général nous ne faisons qu'un seul repas, autour de 18/19h.

Une "pause logistique" d'une heure et demi a lieu soit en début d'après midi (l'hiver quand les jours sont courts) soit en fin d'après midi. Durant cette pause, nous nous occupons de la logistique de l'ashram (remplir la réserve d'eau destinée aux douche et à la vaisselle, s'occuper des toilettes sèches, déplacer en fendre du bois de chauffage, faire la cuisine, ranger et nettoyer, petits travaux forestiers de "paysagisme spirituel").

Le mardi après midi, après la cloture de la cérémonie, nous prenons le temps de nettoyer les différents espaces de pratique et de vie (maison, tipi et yourte).

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.

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 connexion 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 présent⁴. 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, de la sécurité et davantage de puissance à ces processus de transformation.

L’approche dévotionnelle est au coeur de ces explorations. Pourquoi? Parceque cela correspond à ce que je peux expérimenter de plus puissant, de plus efficace pour aller vers l’Union⁵. Dans ce cadre, il est proposé de ritualiser et de consacrer toutes nos pratiques, notamment celles de *hatha yoga*. Cette approche passe aussi par le chant dévotionnel, les *pujas* (au feu, au *lingam*...) et la répétition du Nom (*mantra, japa*)⁶.

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.

⁴” *Le Divin, l’océan de miséricorde, qui bénit constamment le monde, déverse sa Grâce à tout moment*” Sri Anandamayi Ma.

⁵” *Le chemin le plus facile pour accéder au Divin, c’est l’amour et la dévotion*” Sri Anandamayi Ma.

⁶” *Dans le Kali Yuga, il n’y a que le Nom du Seigneur qui puisse apporter le salut*” Sri Anandamayi Ma.

Outils et contenu Nous pratiquons le *hatha yoga* dans sa forme traditionnelle, tel que décrit par exemple dans le *hatha yoga pradipika*. Nous utilisons *asanas* (postures simples), *pranayama* (techniques respiratoires), *mudras* et *bandhas*. Ces techniques puissantes nous permettent d’aborder les *dharanas*, dans le but d’entrer en méditation (*dhyana*), voire au delà.

Même si ma *sadhana* m’a propulsé de façon inattendue dans des postures ”avancées”, je ne suis pas expert dans ce domaine et n’envisage pas de le devenir. Les postures proposées seront plutôt simples, accessibles tout en étant puissantes. Je ne maîtrise pas la posture ”parfaite” recherchée dans d’autres types de yoga davantage portés sur l’aspect postural. La posture la plus importante à mon sens reste l’assise que nous apprendront à apprivoiser afin de l’oublier et d’entreprendre des pratiques intérieures de plus en plus longues.

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

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.

Durant le séjour à l’ashram, nous sommes invités à réduire nos discussions verbales de façon *significative*. Le vendredi soir et le mardi midi sont dédiées à du blabla ”normal”, et le reste du temps il est proposé de prendre soin de parler uniquement si c’est vraiment nécessaire, et ce afin de cultiver le Silence intérieur.

Le contenu de ces transmission n’est pas figé à l’avance et dépend de mon intuition et des initiations que je reçois.

Le temps de pratique n’est pas clairement défini et est ajusté en temps réel. En général, il est proposé au moins une douzaine 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 ces rencontres constituent 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!

AUCUNE OBLIGATION DE RÉSULTATS!

Etant donné le caractère EXPLORATOIRE, il n'y a pas de programme clairement défini à l'avance.

Le contenu précis dépendra de ma *sadhana*, qui évolue assez vite, et surtout de la qualité, de la saveur, du vortex énergétique que nous co-créons et avec lequel s'établira une connection qui guidera l'exploration.

Je souligne l'aspect EXPLORATOIRE de cette proposition! C'est pour cela que le contenu ne peut pas être précisé à 100%, ce qui est à mon sens rassurant et excitant! Tels des expérimentateurs de la Conscience, nous créons un laboratoire de recherche!

Entre les rencontres Je reste disponible pour un suivi, pour partager sur vos expériences, vos doutes, problèmes, joies... par téléphone, vidéo ou une rencontre directe.

Lieu & Hébergement Il est pertinent de pratiquer dans un lieu naturel chargé de *prana*. Les rencontres se font au *Khecari Devi Ashram*, en immersion dans la forêt Provençale. Cela fait plusieurs années que j'accompagne le développement la vibration de ce "lieu médecine", qui se trouve être particulièrement propice à la *sadhana*, aux prises de conscience, au processus de transformation, aux guérisons, comme l'atteste un bon nombre de personnes venant pratiquer ici, ainsi que d'autres intervenant-e-s qui utilisent le lieu pour leurs cérémonies.

La connexion avec l'environnement naturel, l'accès limité et raisonné à l'eau (de source) et à l'électricité (solaire) font partie intégrante de l'expérience. Nous disposons de deux espaces couverts: un tipi traditionnel de 7 mètres de diamètre, et une yourte de 8 mètres de diamètre. Il y a plusieurs espaces de pratique extérieurs dans la forêt, notamment le *Lingam Mandir*. Une petite maison autonome est disponible, disposant de tout le confort (bois, enduits terre, poêle de masse, salle de bain et cuisine sur-équipées).

Les repas (végétariens, sauf contre-indications) sont préparés en commun et partagés sur place. Des repas simples et adaptés à la pratique sont naturellement préparés avec Amour et Dévotion.

Les participant-e-s dorment sur place: sous le tipi ou la yourte (chauffée); dans la maison (chauffée), sous une tente, à la belle étoile...

Il est demandé de venir avec de quoi dormir (draps, duvet, coussin, couverture...). Des matelas sont disponibles sur place. Pour ceux-celles qui viendraient en transports en commun et ne pouvant pas trop se charger, il est possible d'emprunter de quoi dormir sur place.

L'*ashram* est accessible en transports en commun, depuis Marseille ou Aix en Provence.

Je viens vous chercher à l'arrêt de bus le plus proche (3 km de l'*ashram*). Il est possible d'arriver la veille, et/ou de repartir le jour suivant la cloture de la rencontre si cela simplifie le trajet, ou si besoin de rester un peu plus longtemps en nature pour faciliter l'intégration.

A qui s'adresse ces Explorations ?

”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.”⁷

Ciblant la dimension Universelle de l'être humain, notre dimension Divine, ces rencontres s'adressent à toutes/tous. Il n'y a pas à mon sens de ”débutants” en yoga. Nous recevons tous et toutes l'initiation à la naissance puis vivons des expériences tout au long de cette vie. 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, de Bouddhisme, de Christianisme, mais il n'est pas nécessaire d'y adhérer. Il est même conseillé de n'adhérer à aucune croyance afin de favoriser *l'expérience directe*. Pas besoin d'être souple ni mince, ni d'avoir un régime alimentaire ou une hygiène de vie particulier.

Ces rencontres sont intenses et exigeantes, avec typiquement plus de douze heures de pratique par jour. Ceci dit cela passe en général vite et bien et nous aurons loisir d'expérimenter des distortions spatio-temporelles réjouissantes! 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 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!

⁷*Dattaatreya yogaśāstra.*

Les pratiques proposées peuvent nous faire contacter la dimension émotionnelle, qui fait partie intégrante du travail yogique⁸. Les décharges émotionnelles sont bienvenues et accueillies avec non jugement et bienveillance. L'aspect "travail de groupe" est fondamental, nous *co-créons* quelque chose de sacré ensemble! Il nous arrive de vivre des choses intimes durant ces rencontres et une règle de confidentialité est posée. Ces rencontres sont proches de "groupe de thérapie".

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 Les dates des rencontres se trouvent sur le site internet de l'ashram, rubrique événements:

<http://khecaridevi.com/events/>

Tarifs Nous pratiquons le prix "libre et conscient" (<http://khecaridevi.com/prix-libre-et-conscient/>), avec un *minimum* suggéré de 200 euros par rencontre (50 par jour). Ceci comprend les pratiques, l'hébergement, les repas (sauf le picnic partagé du vendredi soir), le suivi entre les rencontres et entretiens personnels. Si sincère motivation mais difficultés financières, il est certainement possible de trouver un arrangement. L'argent sert à la maintenance et au développement de l'*ashram*: les lieux de vie, de pratique, ainsi que les deux hectares de domaine forestier.

Inscription & Contact Pour "formaliser" l'inscription, il est nécessaire d'avancer 50 euros, remboursables jusqu'à deux semaines avant la rencontre. Pour tout renseignement complémentaire et inscription: me contacter via le formulaire dédié sur KHECARIDEVI.COM, par email (yogimaheshwar@gmail.com) ou par téléphone (06 52 66 06 85).

MERCI !

⁸Voir l'article "*La psychotérapie, une puissant outil yogique*".