

FIDHY

infos

Revue périodique
des adhérents de la FIDHY

N°65
DÉCEMBRE 2013



*« Le yoga n'est pas un système c'est une proposition,
le yoga n'est pas une méthode c'est une recherche »*
Gérard Blitz

MÉMOIRES AU CŒUR

Page 1	Sommaire
Page 2	Le Conseil d'Administration
Page 3	Éditorial par Catherine LAUGÉE
Page 4	LIRE
Page 7	« La science de l'anatomie au service du yogi » De l'intérêt de la science anatomique pour le pratiquant de yoga par Jérôme RZASA
Page 13	Yoga pour les enfants par Martine PERY
Page 14	Jubilée 50 ^{ème} anniversaire de l'ashram de Swami Satya- nanda à Monghyr par Catherine CHESNAY
Page 16	Entretien avec Yogi Matsyendranath Maharaj Par Tara MICHAEL
Page 20	Regarde-la-Lune par Edith LOMBARDI
Page 22	École Yoga de l'énergie d'Evian : Acte II Hiver, extrait du mémoire « S'ouvrir au fil des saisons » par Isabelle DRENO.
Page 28	Congrès du CNY « L'amour dans la voie spirituelle »
Page 30	40 ^{ème} congrès international UEY Zinal Mémoires au cœur par Catherine CHESNAY
Page 35	41 ^{ème} congrès de l'UEY à Zinal « Vivre en yoga »
Page 36	Calendrier FIDHY 2014



FIDHY
Fédération Inter-enseignements De Hatha-Yoga
322, rue Saint-Honoré - 75001 - Paris
Tél. 01 42 60 32 10
Email : fidhy@orange.fr - Site : www.fidhy.fr

ENTRETIEN AVEC YOGI MATSYENDRANATH MAHARAJ

PAR TARA MICHAËL

Qu'est-ce que le Yoga des Nâthas?

Notre Tradition représente une révélation particulière de la Divinité sous son aspect d'Īshvara ou Shiva, nommé Ādi-nâtha, le Maître des origines, fondée par Matsyendra-nâtha, Goraksha-nâtha, et sa ligne de transmission spirituelle, vers le VII^e siècle en Inde. Cette tradition est célèbre par sa pratique du Hatha-yoga. Le Guru Gorakshanâtha, Gorakhnâth en Hindi, a développé des méthodes de Yoga qui sont décrites dans des textes fameux tels que « La Centurie de Goraksha » (*Goraksha-shataka*), « Le Soleil de la Discrimination » (*Viveka-mârtânda*), « La semence du Yoga » (*Yoga-bîja*), « Le recueil des paroles de Goraksha » (*Goraksha-vachana-samgraha*), « Le Yoga de l'Inconcevable » (*Amanaska-yoga*), « le recueil de Gheranda » (*Gheranda-sambhitâ*), « le recueil de Shiva » (*Shiva-sambhitâ*), « la petite torche du Hatha-yoga » (*Hatha-yoga-pradîpikâ*), etc.

Ces textes contiennent différentes pratiques sous la forme de l'ashtânga-yoga (Yoga en huit parties) et shadanga-yoga (en six parties), qui consistent en Yama, Niyama, Āsana, Prânâyâma, Pratyâhâra, Dhâranâ, Dhyâna, et Samâdhi. Le Hatha-yoga inclut shat-karma (les six actions purifiantes) et sūkshma-vyâyâma (des exercices pour l'extension des muscles), āsana, la posture gouvernant l'état psychophysique d'une personne, prânâyâma, la maîtrise et l'accroissement de l'énergie vitale (prâna) grâce à des exercices respiratoires, les bandhas, des fermetures musculaires spéciales et des mudrâs. Grâce aux bandhas et aux mudrâs les yogins évoquent la force vitale et spirituelle nommée Kundalinî-shakti, l'Énergie Lovée.

Dans la tradition Nâtha, le Kundalinî-yoga est synonyme de Laya-yoga, yoga de la résorption, reliant le Hatha-yoga au Râja-yoga. Par le Hatha-yoga vous apprenez à maîtriser l'énergie vitale (prâna), et grâce au Râja-yoga à maîtriser l'esprit. Le Laya-yoga implique des éléments de travail avec le prâna et aussi avec l'esprit. En addition l'éveil de la Kundalinî-shakti est possible à travers le mantra qui doit être conféré par le Guru, alors il peut mener à l'atteinte de siddhis (perfections yogiques).

Donc, dans notre école, selon la ligne indienne traditionnelle du Yoga des Nâthas, nous enseignons en premier lieu les méthodes de Hatha-yoga, Mantra-yoga ensuite, puis Laya-yoga et Râja-yoga. Bien sûr, elles sont reliées les unes aux autres, et chacune de ces pratiques incorpore partiellement des éléments des autres.

A quelle religion appartient le Nâtha-yoga?

Il y a une prédominance du Shivaïsme, mais la tradition Nâtha ne se limite pas à une religion ou à une divinité; en elle, les vérités de toutes les religions sont traitées comme les manifestations d'une seule et même Vérité qui ne peut pas être exprimée par des termes ou des concepts humains, appelée « le Sans nom » (Anâman), ou « l'Inconcevable » (Amanaska). Aussi le Yoga est-il ouvert à tous, il se concentre sur des principes universels de bonté, d'existence fondée sur l'harmonie avec la Nature et avec n'importe quel ordre social. Des mantras en différentes langues (shabar mantras) sont utilisés, pas seulement en Sanscrit et en Hindi. Les Nâthas peuvent adorer n'importe quel Dieu ou Déesse, ou ne pas en adorer, parce que la foi est acquise d'elle-même pendant le processus d'étude de soi et de pratique yogique. Le Nâtha-sampradâya est principalement répandu dans l'Inde du Nord. Il y a douze branches appelées des panthas ou panths (chemins), présents au Népal, en Uttar Pradesh, Rajasthan, Bengale et autres Etats de l'Inde, au Pakistan, en Afghanistan, au Bangladesh et à Shri Lanka. Il y a aussi une tradition de dix huit Siddhas en Inde du Sud.

Comment en êtes-vous venu à représenter cette tradition?

Je n'ai pas commencé ma quête spirituelle en Inde. Je suis né à Bryansk, j'étais en Union Soviétique juste avant qu'elle ne s'effondre. A ce moment là les gens commençaient seulement à parler ouvertement du yoga. Les livres disponibles en Russie ne me donnaient pas assez d'informations sur le yoga; il n'y avait pas alors une abondance d'écoles et d'enseignants comme il y en a maintenant. Beaucoup pratiquaient en secret, les uns s'adonnaient à des spéculations mystiques, d'autres s'appuyaient sur des informations disponibles venues d'enseignants connus à l'Ouest. Enfin quelques-uns partirent pour l'Inde. Je pense que tout aspirant-yogi en Russie, d'une manière ou d'une autre, se trouvait confronté à l'une de ces alternatives.

Il y a eu des temps très durs. Les dévots de Krishna m'enseignèrent comment vivre de donations; alors j'achetai un billet aller-simple pour l'Inde dans l'espoir de trouver des Nâthas.

Au début je vécus là-bas comme un moine Vaishnava (Vishnouïte). Je visitai de nombreux lieux sacrés en Inde en ne vivant que dans les temples ou parfois dans des hôtels bon marché. Ma vie en Inde commença immédiatement avec la communication avec les sâdhus, en résidant dans des auberges de pèlerins (yoga-shâlas) peu connues.



A ce moment-là, je pensais que je n'avais pas de chance, tandis que d'autres étudiaient à Rishikesh, Mysore, Munger, Pune, etc., moi je n'avais que mes sâdhus à qui parler. Mais après un certain temps, je réalisais que c'était en fait une très grande chance.

Le nom de Matsyendranâtha m'a été donné dans le culte de la Shrî Vidyâ que j'ai suivi en premier, par mon premier

Guru en Shrî Vidyâ, Shanti Prakash, un disciple de Sîtarâm Kaviraj (Dattatreyaânanda, qui a quitté son corps). Ensuite, j'ai reçu la « consécration plénière », pûrnâbhishekam, de Guru Rameshchandra (dans l'autre ligne de la Shrî vidyâ), un homme plein de connaissance sacrée et de réalisation spirituelle. Il vit à Kishangarh au Rajasthan et a écrit beaucoup de livres en hindi et en sanscrit.

Ce nom n'est pas facile à porter, c'est celui du Mahâsiddha fondateur de la tradition tantrique des Kaula en Assam, et le patron du Népal; cependant, mes Maîtres, considérant mon intérêt dans le Tantra et les informations de mon horoscope, ont décidé qu'il me convenait. Toutes les voies et les approches spirituelles, dont certaines sont très anciennes, ont été continuellement transmises en Inde. Mais théoriquement du moins, elles ne peuvent pas être toutes étudiées en une vie. Finalement, j'ai compris que l'on a besoin de choisir une voie, et de l'approfondir par la pratique, pour acquérir l'expérience. La tradition de Gorakshanâtha permet de très bien comprendre les autres points de vue (Darshanas) variés de l'Hindouisme. N'importe quelle personne pouvait être acceptée parmi les Nâthas, à condition de comprendre profondément l'essence de leur enseignement, sans que soit pris en considération le système des castes et toute autre restriction sociale ou religieuse qui existe en Inde.

Bien sûr, il y a des restrictions dans le Yoga lui-même, mais elles sont relatives à la discipline spirituelle (sâdhana). Nous rendons hommage au Maître et fondateur de la lignée initiatique, Gorakshanâth, considéré comme une manifestation de Shiva et le patron des yogins. La tâche du Guru n'est pas d'attacher le disciple à quoi que ce soit, mais de l'aider à se découvrir lui-

même, à explorer les possibilités qui lui sont données. Et il n'est pas important que vous soyez selon votre foi des Bouddhistes, des Jinas, des Hindous, des Chrétiens, des Taoïstes ou des Musulmans. La chose principale est que vous deveniez plus parfaits, vivant en harmonie avec l'univers.

Comment avez-vous trouvé les Nâthas ?

Pendant que je vivais en Inde et que je parlais avec les habitants, je savais où les trouver. Je dus faire d'abord le tri entre les véritables Nâthas et toutes sortes de néo-Nâthas et de mouvements qui passaient par le même nom.

Au début, en dépit d'une attitude bienveillante envers moi, mes frères Nâthas ne voulaient aborder avec moi aucun sujet élevé. J'étais un homme du monde pratiquant avec eux, ne demeurant que temporairement dans les temples. J'ai rencontré mon Guru à Gorakhpur. C'est une ville située dans l'Uttar Pradesh, qui a reçu son nom en l'honneur de Gorakshanâth. Je n'ai pas choisi le Guru, ça s'est fait naturellement. Pendant que j'étais dans le temple, où je participais à des classes et pratiquais sukshma-vyayama, âsanâs, etc., un sâdhu entra dans ma chambre. Je ne savais pas alors qu'il était le Guru et ne connaissais rien de ses pouvoirs spirituels. Il ne me dit rien au sujet du Yoga, à la différence de tous ces gens qui allaient aux classes du matin. Il me dit simplement comment faire l'âsana le mieux possible le matin après s'être éveillé, et qu'après s'être lavé, on n'a pas besoin de parler avec qui que ce soit, mais on peut immédiatement commencer le mantra. Il me dit des choses simples qui marchèrent immédiatement quand je commençai à les faire. Dès le début en sa présence, j'éprouvais qu'il y avait une autre Réalité à côté de moi, ce que je n'avais éprouvé qu'épisodiquement avec les pratiques précédentes, mais là, cela se produisait spontanément. Je lui demandai : « Qui êtes-vous ? » Il répondit : « Guru ». Et sans pouvoir me contrôler, immédiatement, je demandai : « Puis-je devenir le disciple Nâth ? », auquel il répondit calmement : « Oui ».

Par la suite je me rendis compte que le Guru connaissait toutes mes pensées. Il arrivait à transmettre une vaste connaissance à mon faible intellect, il m'expliqua toutes les nuances de la tradition. Guruji Shri Mithleshnâtha Mahârâj (de la ligne du Dharma panth) fit une grande exception pour moi : il me permit de demeurer dans le temple, alors que même les sannyâsins des différents ordres ne peuvent y demeurer plus de trois jours. Il s'adapta à mon nom, bien

qu'il soit imposant, et, sans le modifier, après plusieurs mois, il me donna l'initiation (dikshâ) dans l'ordre des Nâthas, sous le nom de Yogi Matsyendranâth.

Initialement Guruji m'avait dit qu'après quarante ans, je deviendrais un sannyâsin, mais il y a cinq ans, il me dit que j'étais prêt pour le sannyâsa. Par la bénédiction de mon maître Shri Guru Mithleshnâth, j'ai reçu la chira-dikshâ de Siddha Guru Shri Devnâth Mahârâj (Ai panth) et suis devenu un Darshanî-sannyâsi. A cause du sannyâsa, le titre de Mahârâj est accolé à mon nom.

Dans le Nâtha-sampradâya, il y a deux catégories d'initiés. Le premier stade est celui des novices, Aughar. Ils reçoivent un *janeu* (*yajnopavita*) noir, ils sont habilités à faire des pûjâs pour le Guru et les divinités. La seconde catégorie est celle des Darshanî-sâdhus (ceux que les Musulmans appellent Kânphata-yogîs). Aughar veut dire quelqu'un qui n'est pas encore stable; et Darshanî est celui qui est établi dans la Tradition. J'ai toutes ces dikshâs, et j'ai le droit de les transmettre, même la sannyâsa dikshâ. Mais en dépit de cela, je n'ai passé jusqu'ici que des initiations aughar, parce que je veux être sûr que les personnes comprennent à quel point c'est sérieux.

Pourquoi cette tradition ?

Parce qu'en fait toutes les écoles traditionnelles de Yoga ont beaucoup emprunté aux Nâthas. La doctrine (Siddhânta) des Nâthas est orientée spécifiquement vers le Yoga. Elle donne une compréhension de ce qu'est le corps (Pinda), et comment travailler avec lui. Elle est associée au Hatha yoga à un point que je n'ai rencontré dans aucune autre tradition. Le Kâya-sâdhana (voie de réalisation par le corps) n'y est pas un élément superficiel, extérieur, formel, mais joue un rôle central, associé à la vision du monde des Nâthas. Je ne considère pas le Yoga comme simplement un exercice du matin, il possède bien plus qu'une valeur thérapeutique.

Quelle est la différence entre cette tradition et les écoles bien connues (Pattabhi Jois, Iyengar) ?

Ces maîtres ont fait beaucoup pour le monde moderne du Yoga. Mais leur enseignement est dirigé vers l'Occident. On peut citer d'autres écoles aussi. Mais le problème est qu'ils divisent le Yoga en styles. Maintenant nous ne savons pas ce que Krishnamacharya lui-même pratiquait, parce que chacun de ses étudiants enseigne son propre style et le considère comme le plus correct, et les styles sont complètement différents. En outre, les Nâthas ne se restreignent pas au travail corporel, il y a aussi le mantra-yoga, les sâdhanas tantriques, et ni Iyengar, ni Pattabhi Jois n'enseignent cela. Il vaudrait mieux dire que leur système de Yoga est un système

semi-traditionnel. Autrefois Gorakshanâth avait reçu en héritage l'expérience spirituelle de toutes les autres traditions plus anciennes de l'Hindouisme, mais dans l'école des Nâthas on n'a jamais fait une séparation radicale entre cette expérience et ce qui peut être enseigné aux Occidentaux, le détachant ainsi de la Tradition. En réalité tout devrait commencer par une initiation. La tradition, selon ma compréhension, c'est l'introduction à un mode de vie où la dikshâ est nécessaire. Sans celle-ci le sâdhana ne peut même pas commencer.

Qu'enseignez-vous ?

J'enseigne la méthode que j'ai maîtrisée dans le Gorakshanâth Mandir. Cela inclut le sukshma-vyâyâma, mais il est différent de celui que Dharendra Brahmachari a décrit. Seulement après avoir maîtrisé le Vyâyama, quand il n'y a pas de blocage dans le corps, et que l'énergie circule librement, nous travaillons les âsanâs. Dès le commencement, j'essaie de donner une compréhension de ce que c'est que l'âsana et le prânayâma, leurs principaux aspects spirituels, seulement après cela la personne peut commencer la pratique. J'explique l'interprétation fondamentale des âsanâs à partir de textes plus anciens de notre école, comme « Le Guide des Principes des Siddhas » (*Siddha-siddhânta-paddhati*), « Le recueil des paroles de Goraksha » (*Goraksha-vachana-sangraha*), « le Soleil de la Discrimination » (*Viveka-Mârtânda*) et autres textes. Bien sûr, beaucoup dépend de la pratique, mais à partir du tout commencement, vous devez savoir ce qu'est l'âsana correct dans le Hatha-yoga, et seulement après vous pouvez tirer beaucoup de bénéfice de ces pratiques qui sont décrites dans d'autres textes. Je m'oppose pas mon enseignement à celui de Iyengar ou à l'un quelconque des autres maîtres modernes. Cela ne serait pas correct entre Nâthas. Tous ces styles: Iyengar, Pattabhi Jois, Swami Shivananda, Dharendra Bhramachari, Yogi Bhajan, etc., sont acceptés par nous. Mais la tradition Nâth n'est pas un style, c'est quelque chose de plus profond. Ce n'est pas la forme qui est importante, mais la plénitude de la tradition.

Quel fut l'accueil à votre retour en Russie ?

Je ne connaissais pas le yoga commercial auparavant. D'une façon générale, un nouveau Yoga est apparu en Occident, le « Western Yoga ». En outre en Inde, beaucoup de gens ont réalisé que pour vendre ce Yoga, point n'est besoin de se rendre en Occident. Ce Yoga est prévalent en Inde, maintenant, en particulier dans les vastes zones métropolitaines. Je ne veux pas dramatiser, simplement décrire la situation telle qu'elle est.

Quelques années plus tard, quand je revins en Russie, beaucoup de professeurs locaux s'intéressèrent à mon enseignement. Mais alors je fus confronté au fait qu'en Russie tous les enseignants de yoga sont constamment en lutte les uns avec les autres. Certains me demandèrent de ne communiquer qu'avec eux, pas avec les autres, les autres me demandèrent la même chose, et la Fédération de Yoga de Russie fut divisée en deux. Je préfère rester neutre et ne pas être impliqué dans leurs conflits. Je décidai d'attendre de voir qui sera responsable. J'ai des disciples qui se sont récemment établis et ils ont encore beaucoup de travail à faire.

Comment une personne peut-elle obtenir de l'information sur la tradition des Nâthas et qui la représente sur le territoire de la Russie, de l'Ukraine et de l'Europe ?

En Russie, je représente cette tradition. Gururji m'a donné la permission de la transmettre et d'enseigner notre doctrine, mais cela ne signifie pas que je vais construire ma structure personnelle et « ramer sous ma propre enseigne » ! Si quelqu'un comprend que cette tradition ne lui appartient pas en propre, et qu'il est prêt à la développer dans le C.I.S. (Commonwealth of Independent States, Confédération des Etats qui ont succédé à la dissolution de l'Union Soviétique: Russie, Biélorussie, Ukraine etc.), je ferai tout pour que cette personne puisse représenter la tradition s'il s'en rend digne. Jusqu'ici, je fais tout moi-même, traduction de livres, séminaires, bien que je sois plus enclin à des retraites prolongées, mais pourtant, j'ai aussi à me préoccuper de l'aspect organisationnel. J'ai conduit des séminaires en Lettonie, Lituanie, Pologne, Israël, Italie et Australie.

Il n'y a que trois véritables sannyâsins et gurus parmi les étrangers à l'Inde qui ont une connexion directe et une excellente relation avec l'ordre de Gorakshanâth. Ce sont Mahant Yogi Adjaypalnâth d'Italie, Yogi Omkarnâth Mahârâj de Chine, et moi-même. Il y a quelques personnes qui ont reçu une initiation en Inde, par exemple Yogirâj Shivendranâth d'Autriche, Hindou d'origine, et Sharabandanâth d'Australie, mais autant que je sache, il a quitté l'ordre Nâtha et obtenu la Guru Dikshâ dans l'ordre Védantique Giri. Seulement les trois ci-dessus mentionnés peuvent transmettre la dikshâ. Bien sûr, je ne prends pas en considération les pseudo-sectes des néo-nâthas, ils existent aussi, mais ils n'appartiennent pas aux Nâthas, et ne font que spéculer sur la doctrine.

Pour avoir de l'information sur l'histoire de la transmission initiatique des Nâthas (Nâtha-sampradâya), je vous conseille de lire le livre de G.W.Briggs, *Gorakhnâth and the Kânpata-yogis*, il a décrit la tradition des Nâths plus ou moins correctement. Plus récemment, un bon livre est paru sur l'alchimie et la tradition

des Nâthas ou Siddhas, par David Gordon White, intitulé: *The alchemical Body*. Certains textes classiques de l'école, comme « Le Guide des principes des Siddhas » (*Siddha-siddhânta-paddhati*) ont besoin d'être expliqués, car une traduction littérale serait obscure pour une personne qui n'est pas familière avec la doctrine. Peut-être le nom de Gorakshanâth et sa doctrine sont-ils encore peu connus de beaucoup, parce que cette tradition est spirituelle et vise à la transformation de soi-même, et non à améliorer les relations sociales sur un plan extérieur. Mais que chacun se change et tout sera changé. Leur enseignement est destiné à ceux qui veulent se transformer et manifester en eux-mêmes les plus hautes qualités du corps, de l'âme, et de l'intelligence. Malheureusement, on connaît peu les Nâthas à présent, bien qu'on leur emprunte beaucoup. Je veux remplir ce vide, autant que je peux. Bien sûr je serai heureux de faire tout ce que je puis pour les yogins de France, peut-être que ceux qui intitulent déjà leur école « Nâtha-yoga » pourraient recevoir beaucoup de moi et découvrir plus profondément l'univers du Nâtha-sampradâya, s'ils le souhaitent.

Yogi Matsyendranâth Mahârâj

Bibliographie en français:

Tara Michaël ajoute aux ouvrages cités par Yogi Matsyendranâth Maharaj, les livres suivants, où elle a décrit la tradition des Nâtha-yogins: « La petite torche du Hatha-Yoga », *Hatha-yoga-Pradîpikâ*, avec le commentaire de Brahmânanda, Fayard, Paris 1974, en particulier pages 17 à 23.

Dans le livre *Corps subtil et corps causal, les six cakras et le Kundalini-yoga*, éditions Courrier du Livre, Paris 1979, introduction au texte de Mînanâtha, « Le domaine du Yoga », p. 41 à 51, introduction au chapitre 2, intitulé « l'examen du corps », du « Guide des principes des Siddhas » (*Siddha-siddhânta-paddhati*) de Gorakshanâtha, p. 61 à 71.

Les deux ouvrages de Véronique Bouillier: *Ascètes et rois, un monastère de Kanphata Yogis au Népal*, CNRS éditions 1997, et *Itinérance et Vie monastique, les ascètes Nâths Yogis en Inde contemporaine*, éditions Maison des Sciences de l'Homme

Enfin, l'édition critique et la traduction de la « Centurie de Goraksha » (*Goraksha-shataka*), suivies de la traduction intégrale du « Guide des principes des Siddhas » (*Siddha-siddhânta-paddhati*), éditions Almora Paris 2007.

Information:

Yogi Matsyendranâth Mahârâj est venu pour la première fois en France du 10 au 30 juin 2013. Les personnes intéressées peuvent contacter: Tara Michaël, 4 rue des Flamants, Barriol, 13200 ARLES, France, courriel: taramichael@laposte.net, tél. 04 90 93 90 52.