

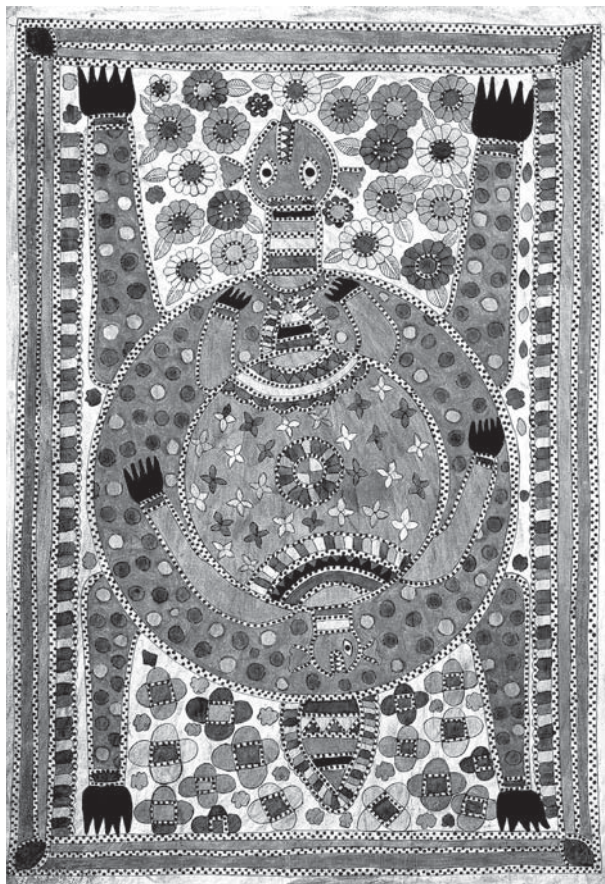
# FIDHY

## N°83

DÉCEMBRE 2019

# infos

Revue périodique  
des adhérents de la FIDHY



- P. 3 **L'éditorial**  
*Virginie Zajac*
- P. 4 **Art & Yoga : Art Mithila**  
«*Tout est dans tout*»  
*Delia Curro*
- P. 5 **Mémoire d'École**  
«*Yoga au jour le jour, le temps quotidien*»  
*Françoise Viou d'Estais*  
EYVL
- P. 8 **La Voix des Écoles**  
**Naissance et renouveau au sein des écoles FIDHY**  
*AGAMA, Yotham Baranes*  
*CEFYTO, Noëlle Milliat*  
*NADANJALI, Benjamin Bernard*
- P. 14 **Théma : les bandha**  
**Mahabandha, le rien du Tout**  
*Jérôme Rasza*
- P. 17 **Dossier Thématique**  
**Comparaison entre Védânta et Tantra La conscience n'est-elle qu'un pur Témoin inactif ?**  
*David Dubois*
- P. 21 **Focus : Zinal 2019**  
**Mon expérience de Toumo**  
*Marie-Claude Jolliot*
- P. 21 **En partage**  
Lire - La rentrée des Écoles - Stages
- P. 23 **Agenda des stages**



Fédération Interenseignements De Hatha Yoga  
322 rue Saint-Honoré - 75001 Paris  
01 42 60 32 10  
fidhy@orange.fr - www.fidhy.fr

# Stage de Printemps

## Yoga & Méditation tantrique de la « Grande Résorption »

OUVERT À TOUS

**28 et 29 mars  
2020**

Stage organisé par la  
FIDHY

### Lieu :

36 avenue du Maréchal Juin  
93260 Les Lilas  
Métro Mairie des Lilas  
(ligne 11)

### Programme et inscription :

[www.fidhy.fr](http://www.fidhy.fr)  
Tél. 01 42 60 32 10



La « grande résorption » est une méditation guidée et dynamique issue de la tradition du yoga tantrique. On trouve des références de cette pratique dans de nombreux textes comme le Vijnāna-Bhairava Tantra, le Tattva Sambara, le Śrimad Devi Bhagavatam et bien d'autres. Elle fait partie de ce que l'on appelle le Laya-yoga ou le yoga de la dissolution.



Il s'agit de la dissolution des *tattva* que l'on trouve tout d'abord dans la doctrine du *Samkhya*, un darśana qui fait partie des six points de vue de l'hindouisme.

Selon cette doctrine, la manifestation de toute existence est exprimée donc par des *tattva* (principes de la manifestation), allant de la « Conscience pure » (l'élément le plus subtil), jusqu'à l'élément terre (l'élément le plus matériel). Cette approche a considérablement marqué toute la pensée indienne.

Le tantrisme lui aussi reprend cette énumération, mais la développe pour démontrer qu'il existe trente-six *tattvas*

*« Si l'on exerce sa méditation sur les principes subtils et sur les principes très subtils contenus dans son propre corps, ou bien ceux de l'univers comme s'ils se résorbaient les uns dans les autres, - en dernier lieu la suprême Déesse se révélera. »*

Vijnāna-Bhairava Tantra

(Traduction Pierre Feuga, Cent Douze Méditations Tantriques)

Lors de la méditation dite de la « grande résorption », il s'agit de résorber progressivement les *tattva* les un dans les autres, en partant de l'élément le plus dense, à savoir la terre, jusqu'au *tattva* le plus subtil, Śivā, la pure conscience. Une fois la résorption accomplie, la dissolution a lieu alors dans l'absolu. La prochaine étape consiste à reconstituer les *tattva*, cette fois dans l'ordre de la manifestation et à ramener cette prise de conscience vers la matière incarnée que nous sommes.

Cette méditation a donc comme but de nous libérer d'une vision partielle du monde et de donner accès à une connaissance plus universelle.

Dans cette pratique, nous utilisons comme support des visualisations, des *mantra* et des *yantra*. Nous allons également lors du stage chanter des *mantra*, pratiquer des *āsana* et des *pranāyama* afin de célébrer le yoga dans sa globalité.

Yotham Baranes

École de Yoga AGAMA

[www.yotham.com](http://www.yotham.com)



## “ La mission de Vie ”



*« Les gens vous aiment parce qu'il veulent faire de vous ce qu'ils veulent. Ils sont avec vous tant que vous êtes utiles. La séparation est douloureuse le jour où vous voulez être ce que vous êtes, vous êtes abandonné. Prenez le risque et vous êtes sauvé. L'ancien monde n'existe plus. Pourquoi s'inquiéter ? Réjouissez-vous de poursuivre votre propre chemin »*

Swami Veetamohananda (1941-2019), Lumière du Jour du 13 novembre 2019.

**E**n yoga, nous savons que dès notre naissance, nous avons une dette qu'il nous faudra rembourser toute notre vie, envers nos ancêtres pour avoir reçu ce cadeau de la Vie, envers la communauté, car nous ne sommes pas seuls, envers notre nature, nous devons construire et non détruire, enfin envers nous-même, nous n'avons pas le droit de gaspiller notre Force de Vie.

Ainsi, chaque être humain a une mission de Vie, grâce à laquelle il progresse et peut rembourser sa dette.

En quelques mots, Swami Veetamohananda aborde et détruit ce qui limite notre progression : les apparences, l'image, le besoin d'exister à travers l'autre, se poser en défenseur, en protecteur, se rendre utile non pas pour le but à poursuivre, mais pour exercer un pouvoir sur l'autre, faire rayonner son ego sous couvert d'une pseudo humilité, de connaissances. Il évoque aussi l'amour-possession, le manque de courage, les traditions, la peur de la solitude...

Puis il nous invite à la détermination, à la prise de risque, à laisser-aller tout ce qui nous empêche d'aller de l'avant, à la créativité. Et, bien sûr, à la joie, immense.

Dans l'une des méditations transmises par André Van Lysebeth, trois demandes sont lancées dans l'univers comme des *sankalpa* : réussir sa vie - sans aucune précision ; être éclairé sur la Voie qui mènera à cette réussite ; disposer de la force nécessaire pour suivre cette Voie.

Ce sont d'autres mots, mais toujours les mêmes propositions : chemin, acceptation, courage.

Les « grands » sont toujours humbles, discrets. Ils ouvrent « grands » les bras aux autres.

Le Yoga permet à l'être humain d'élever son niveau de conscience, de comprendre son rôle et de remplir sa mission de Vie. Notre rôle est de laisser le yoga se mettre au service du Yoga. Les outils du Yoga sont un cadeau que nous avons reçu et que nous avons le devoir de transmettre au plus grand nombre. Nous devons semer les cailloux du petit Poucet pour mettre les pratiquants sur la bonne route.

Virginie Zajac  
Présidente de la Fidhy

N° ISSN : 1163 354 9

Directrice de la publication : Virginie Zajac

Comité de rédaction : Anne Barbara, Catherine Laugée, Virginie Zajac

Contributeurs : Ariane Buisset, Benjamin Bernard, David Dubois, Jérôme Rasza, Delia Curro, Françoise Viou d'Estais, Noëlle Milliat, Marie-Claude Jolliot, Yotham Baranes

Conception graphique et réalisation : Pascal Ségaux

Couverture : Mitar Ram

Crédit photos, dessins, visuels : Catherine Laugée, Delia Curro, Marie-Claude Jolliot, Virginie Zajac, les auteurs et provenance diverse

Impression : COPYMAGE 4 rue Saint-Roch 75001 Paris

La rédaction de la FIDHY remercie tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce numéro.