



FFHY – Antenne SOA



Newsletter N°6 Juillet - Août 2022

Edito

L'été est désormais installé et la floraison du lotus qui démarre au début du mois de juillet pour s'achever fin septembre bat son plein. Symbole de pureté, d'accomplissement personnel et d'élévation de l'esprit, la fleur de lotus accompagne les représentations de Brahma, de Vishnu et de leurs parèdres Saraswati et Lakshmi.

Pour les personnes qui ont la chance de profiter d'un peu de repos dans cette période, ce sera peut-être l'occasion de consacrer un peu de temps à la lecture, voire même de participer à l'un des nombreux stages de yoga et-ou de méditation organisés par des professeurs de yoga.

Nous relatons une telle expérience en page 2 dans l'article consacré au roman « Sankhara » de Frédérique Deghelt. Un petit glossaire prolonge l'article pour préciser les notions évoquées dans le titre et le récit.

Enfin, le calendrier des rendez-vous à venir vous est proposé en fin de newsletter.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un bel été.

La rédaction



Une expérience de méditation ou comment « désactiver les conditionnements ».

« Sankhara » par Frédérique DEGHELT
Ed. Actes Sud – janvier 2020 - 400p.

L' auteure : Journaliste et écrivaine, Frédérique Deghelt relate dans un petit roman une expérience inspirée de son propre vécu.

La trame : Sans aucune attirance pour ce genre de pratique et par hasard convaincue par un ami, Hélène qui traverse avec son mari un passage très difficile, part pour onze jours s'enfermer dans le silence d'une méditation Vipasana. De cela, elle ne dit rien à personne. Elle laisse ses enfants, des jumeaux de 5 ans, en ayant auprès d'eux méticuleusement organisé son absence mais son mari Sébastien ne peut comprendre cet abandon qu'il interprète comme une trahison..



Pendant 11 jours Hélène va découvrir le fonctionnement de tout être grâce à son étrange retraite. Sébastien, de son côté, traverse littéralement un chaos, intime et professionnel. Hélène revient le 16 septembre 2001. Ce livre confronte le plus intime au plus politique des engagements humains. Il interroge ce que l'individu peut espérer trouver en lui de ressources et de conscience pour tenter de voir et de dire le monde sans être abusé par la conformité et le pouvoir des médias. (in : Babelio)

Sankhara

Un mot

Sankhara , à prononcer shankara est un mot pali, ancienne langue indo-aryenne. Il désigne les conditionnements qui induisent nos réactions en bien ou en mal.

Un nom

Adi Sankharacharya dit « **Sankhara** » penseur du VIII° siècle; philosophe du non-dualisme et de l'advaita Veda .

Son œuvre sera abordée lors d'une session de formation en 2022-2023

Vipasana

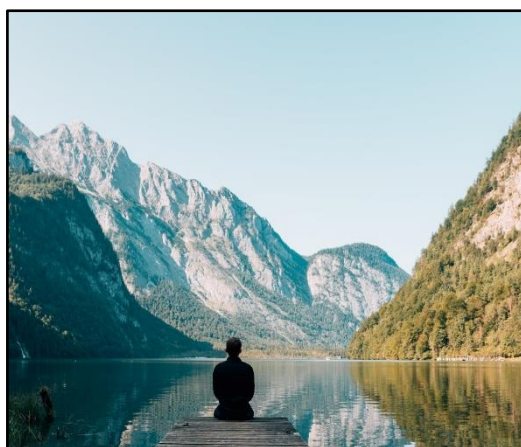
Vipasana est un mot qui désigne une technique utilisée par Siddhartha Gautama (Bouddha) vers le V° siècle avant notre ère.

Elle se définit comme une méthode de transformation de soi par l'observation du corps et de ses réactions, mises en relation avec le vécu.

Dhyana, la méditation

Une des 8 (Asht) étapes (anga) définies par PATANJALI vers le début de notre ère :
Yama – Niyama – Asana – Prathyahara – Dharana – **Dhyana** – Sam adhi

Le retrait des sens est obtenu dans Prathyahara qui rend possible la concentration du mental en un lieu : Dharana. Le maintien sans effort de cette concentration est Dhyana, la méditation qui induit des transformations du soi de plus en plus fines, décrites par Patanjali.



Les rendez-vous à venir :

Les présentations de mémoires et remise des diplômes à Paris

Le 24 septembre 2022

**Les prochains séminaires
À Temple / Lot**

15-16 octobre 2022

26-27 novembre 2022

21-22 janvier 2023

25-26 mars 2023

13-14 mai 2023

10-11 juin 2023

Pour plus d'information, rendez-vous sur la page :
<https://www.yoga-sudouest.org/agenda-et-d%C3%A9tails-des-s%C3%A9minaires/>

Site de l'antenne SOA = <https://www.yoga-sudouest.org>