

# Parole de formatrice

Cette clarté qui nous anime



Par Nathalie MOULIS - Formatrice IFY

Depuis des milliers d'années, la voie du Yoga propose un chemin de transformation basé sur une idée essentielle, extrêmement positive et constructive : nous sommes habités par une présence subtile, lumineuse, éternelle, qui n'est pas affectée par notre corps ou notre personnalité. Cette présence silencieuse est notre nature profonde, l'essence même de notre Etre, un spectateur immobile, c'est notre Soi.

Ce postulat de départ est déjà très réconfortant ! Nous démarrons dans la vie avec un précieux bagage ... Simplement, cet inestimable trésor est enfoui tellement profond au fond de nous qu'il pourrait passer inaperçu ; autant par manque d'attention ou d'intérêt, que par tout ce qui le recouvre en complexité, agitation, plaisir/souffrance et tout ce qui fait une vie bien remplie.

Tout comme une pierre précieuse qui aurait été cachée au fond du jardin, il faudra écarter les hautes herbes, puis dégager la mousse, puis la terre pour la voir apparaître, enlever tout autour ce qui l'emprisonne, couche après couche ; et même au plus près de ce trésor, il faudra encore nettoyer jusqu'à la dernière pellicule, enlever ce dernier voile pour que se révèle la beauté du diamant. Il pourra alors briller de mille éclats face aux rayons du soleil...

Cette découverte à elle seule justifie notre incarnation... !

Celui qui a bien défini cet espace intérieur libre, au regard de la condition humaine qui enchaîne, c'est notre philosophe de référence, Patanjali. Dès le troisième *Yogasutra*, il définit cette entité discrète et parfaite, le *Purusa*, ce témoin immuable qui ne se laisse pas influencer par la vie extérieure, ni par la vie du corps dont il est l'habitant provisoire, ni même par les nombreuses fluctuations mentales, les émotions, les sentiments qui peuvent se

manifestent tout autour de lui. Cette clarté intérieure est à la fois notre 'capital' de départ pour notre chemin de vie et en même temps un objectif à atteindre, celui de réaliser pleinement cette pure Conscience, cette Présence infinie qui nous habite. C'est pourquoi Patanjali indique que la première chose à faire est de laisser s'apaiser les vagues incessantes des pensées qui créent de nombreux voiles autour de cette Conscience.

Tout l'enjeu du Yoga sera alors d'utiliser les bons moyens, les bons outils pour dissiper ces voiles. Patanjali, loin de nous abandonner face à l'ampleur de la tâche, nous offre de nombreuses pistes pour alléger ces couches d'opacité faisant obstacle à *Ananda* : calmer le mental pour y voir déjà plus clair, libérer les flux d'énergie qui parcourent le corps, optimiser son fonctionnement physiologique et mécanique, prendre soin de soi, respecter les autres ... tout en agissant en accord avec notre nature profonde, afin que notre vie extérieure soit en totale harmonie avec notre vie intérieure ... Ce travail de transformation justifiera-t-il une nouvelle incarnation ... ?

«En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant.»

Nelson Mandela

Nous pourrions scintiller tous ensemble lors des prochaines "Rencontres IFY" qui auront lieu durant le Pont de l'Ascension, du 14 au 17 Mai 2015, au CREPS de Boulouris/St Raphaël dans le Var.

Dans un écrin de verdure en bord de mer, les Formateurs développeront le thème "Stabilité et Liberté". Toute l'équipe de l'association IFYPACA est à pied d'œuvre et se réjouit déjà de vous y accueillir très nombreux !