

MÉDITATION

Formation Continue 2014-15

(Pratique et théorie selon Patanjali et textes traditionnels)

Certificat de 40 heures - YogaCentre (Octobre 2014 - juin 2015)

Daniel Pineault - Formateur yoga KHYF, FFY, enseignant CTY

CONTENU DÉTAILLÉ:

- 1- Processus méditatif du Raja Yoga de Patanjali...(YS II.27-29, III.1-3)
- 2- Bahyranga et Antaranga, démarche extérieure et interne du méditant (YS II.29 / III.7-8))
- 3- Définir la méditation par les Yoga Sutra (YS I.1-4 / I.17 / I.23,27,29 / I.32-39 / II.29 / III.1 et IV.1)
- 4- Les cinq états mentaux YS I.2 /Kshipta, Mudha, Vikshipta, Ekagrata, Nirodha
Trois niveaux d'orientation: Vyutthana / Nirodha / Ekagrata: Dispersion, orientation, unicité (YS III.9 - 12)
- 5- Prana et structure énergétique du méditant - Prana, Nadi, Chakra, Granthi, Kundalini
- 6- Asana (YS II.46-48) et Pranayama qui préparent la méditation (YS II.49-55). L'assise et le souffle
- 7- Saptadha et Asthanga: des processus purificateurs (YS II.27, 28-29)
- 8- Processus méditatif Samyama: (YS III.1-4)
- 9- Niveaux méditatifs du Samapatti (YS I.41 - 51)
- 10- Propositions de supports méditatifs:
 - Personnels (YS I.33-39) Maitri, prana, manas, vishoka, vitaraga, svapna nidra, Yatha abhimata...
 - Extérieurs (YS III.23-34)...Kantha kupe, baleshu, chandre, dhruve, surye, nabichakre, kurma, hrdaye...
 - Subtils - facultés extraordinaires: (YS III.35-43) Purusha jnanam, utkranti, divyam srotram
- 11- Des concepts méditatifs importants:
 - Le modèle du Purusha (YS I.23-29) (YSIII.35) (III.55 Sattva purushayoh)
 - La notion d'Ishvara selon les Yoga Sutra
 - Bhakti et Prapatti : 2 accès à la libération selon la Yoga Rahasya de Nathamuni
 - Bhukti et Mukti : 2 motivations pour méditer
 - L'état de clarté - Samadhi (YS IV.29) et la libération - Kaivalya (YS IV.24)
- 12- Méditation vue par les textes classiques:
 - Yoga Taravali - Adi Shankara: Notions de Turya, Manonmani, Unmani, Shanti, Amanaska, Sahaja
 - Hatha Yoga Pradipika - Commentaire de Brahmananda: Notions de Shambhavi et le yogi en Samadhi
 - Dhyanamalika de T.Krishnamacharya: précisions sur Dharma, Dharana et Dhyâna
- 13- Rituel méditatif personnel: mode de vie / asana / pranayama / lieu méditatif (Desha) / temps (Kala).
- 14- Deux pratiques méditatives par rencontre. Pratique personnelle à la maison.
- 15- Synthèse et réponses aux questions des participant(e)s

Préambule de Formation en Méditation 2014-15

Patanjali concevait la méditation, non seulement comme une simple technique à appliquer, mais plutôt comme un processus de cheminement nous amenant à découvrir notre identité ultime, notre nature véritable. Le yoga propose au moins quatre approches afin d'accéder à l'état méditatif ultime.

1- Bhava pratyayo - l'accès instantané: Dans cette approche directe, l'adepte médite en percevant déjà sa nature véritable. Réservee aux êtres particuliers dont la conscience est déjà parfaitement claire, cette méditation n'est pas un chemin à parcourir mais plutôt un fruit déjà acquis. Une poignée d'êtres humains ont atteint ce stade, ils illuminent le monde en étant des exemples à suivre, des maîtres à penser, guides pour les cheminants.

2- Shraddha - la méditation par conviction: Ici l'adepte revient incessamment à la pratique méditative, convaincu qu'il aura accès aux fruits promis, certain qu'il saura avancer sur ce chemin d'évolution personnelle. Son parcours est celui de la foi et de la conviction profonde. La joie des découvertes méditatives nourrit l'adepte et l'encourage à continuer sa démarche avec une certitude inébranlable.

3- Bhukti et Vibhuti - La recherche de résultats: Plusieurs adeptes méditent pour la recherche de bénéfices tangibles et mesurables. L'accès au pouvoir momentané n'est certainement pas l'objectif ultime mais il représente un encouragement à avancer. À ce stade, le méditant peut devenir un modèle rayonnant de pouvoir et peut aider les autres à cheminer vers le bonheur et la compréhension.

4- Prapatti, Mukti et Ishvara Pranidha - S'en remettre à la conscience universelle: Savoir s'en remettre à plus sage que soi témoigne de la maturité de l'adepte qui médite sans attente de résultats. Son but, méditer et se complaire dans l'être - ici, maintenant, pleinement - le plus noble aspect auquel l'être humain puisse aspirer. La démarche vise l'abandon de toute idée pré-conçue. La conscience se révèle petit à petit à l'adepte qui, humblement, patiemment, positivement cherche sa Vraie Nature. Celui qui cherche, trouve car la Nature est généreuse à celui qui s'abandonne (Prapatti). L'adepte qui atteint ce stade, baigne dans un nuage de félicité et de bonté, complètement nourri à tous les niveaux de son être. La joie de cet état est indescriptible, au-delà des mots. La félicité (Mukti) et l'abondance infinie de bonheur est maintenant la nouvelle réalité, plénitude à jamais satisfaisante.

En s'inspirant de ces quatre modèles, la formation permettra de connaître les niveaux méditatifs et ainsi mieux dessiner notre chemin vers l'état yogique ultime .

Les participants à cette formation peuvent s'attendre à:

Étudier la méditation dans un cadre structuré menant à la simplicité méditative

Apprécier des textes originaux du yoga sur la méditation

Comprendre la vision méditative des maîtres classiques du yoga

Démystifier les croyances et pré-jugés à propos de la méditation

S'inspirer des références classiques pour installer une pratique méditative personnelle efficace

Obtenir des réponses aux pré-occupations de ceux qui souhaitent pratiquer et enseigner la méditation.

Les avantages de cette formation:

Enseignant formé en Inde dans la tradition du yoga classique du professeur T. Krishnamacharya.

Daniel continue également sa formation avec Desikachar depuis 1999 et Frans Moors en Belgique.

Les rencontres mensuelles laissent du temps pour l'expérimentation personnelle et l'assimilation des notions.