

Juliette Dumas & Locana Sansregret

16

sésames
pour une vie
merveilleuse

*Pourquoi je n'y ai pas
pensé plus tôt ?*

Flammarion

16

sésames
pour une vie
merveilleuse

Département Art de vivre
Direction éditoriale : Ronite Tubiana
Responsable éditoriale : Ryma Bouzid-Fuchs
Illustrations : Lise Herzog
Création graphique et mise en pages : Florence Le Maux/Flammarion
Fabrication : Louisa Hanifi, Christelle Lemonnier, Marylou Deserson, Julie Hautecourt
N° d'édition : L.01EPMN001289.N001
ISBN : 978-2-0802-6984-3
Dépôt légal : avril 2022
Tous droits réservés

Juliette Dumas & Locana Sansregret

16 sésames pour une vie merveilleuse

*Pourquoi je n'y ai pas
pensé plus tôt ?*

*« L'expérience ce n'est pas ce qui arrive à un homme,
c'est ce qu'un homme fait devant ce qui lui arrive. »*

Aldous Huxley

Flammarion

SOMMAIRE

Le raja yoga en un peu moins bref	10
Le raja yoga change quoi dans la vie	18

PREMIER PRINCIPE DU RAJA YOGA YAMA, LES RACINES DE L'ARBRE 25

LES RACINES - YAMA 1 : AHIMSA	28
1• La bienveillance	28
LES RACINES - YAMA 2 : SATYA	38
2• La recherche de la vérité	38
LES RACINES - YAMA 3 : ASTEYA	48
3• L'honnêteté	38
LES RACINES - YAMA 4 : BRAHMACHARYA	58
4• L'utilisation juste de ton énergie	58
LES RACINES - YAMA 5 : APARIGRAHA	68
5• L'art de ne pas accumuler	68

DEUXIEME PRINCIPE DU RAJA YOGA NYAMA, LE TRONC DE L'ARBRE 79

LE TRONC - NYAMA 1 : SAUCHA	82
6• La pureté des pensées	82
LE TRONC - NYAMA 2 : SAMTOSHA	91
7• L'appréciation de ce que l'on a	91
LE TRONC - NYAMA 3 : TAPAS	91
8• La persévérance	99
LE TRONC - NYAMA 4 : SVADHYAYA	108
9• La connaissance de soi	108
LE TRONC - NYAMA 5 : ISHVARA PRANIDHANA	117
10• Accepter ce qui est	117

TROISIEME PRINCIPE DU RAJA YOGA ASANA, LES BRANCHES DE L'ARBRE	129
11• La posture mentale	130
QUATRIEME PRINCIPE DU RAJA YOGA PRANAYAMA, LES FEUILLES DE L'ARBRE	137
12• La respiration	138
CINQUIEME PRINCIPE DU RAJA YOGA PRATHYARA, L'ECORCE DE L'ARBRE	147
13• L'éveil des sens intérieurs	148
SIXIEME PRINCIPE DU RAJA YOGA DHARANA, LA SEVE DE L'ARBRE	159
14• La concentration	160
SEPTIEME PRINCIPE DU RAJA YOGA DYHANA, LES FLEURS DE L'ARBRE	167
15• L'état de médiation	168
HUITIEME PRINCIPE DU RAJA YOGA SAMADHI, LES FRUITS DE L'ARBRE	179
16• L'intégration	180
Notes	184
Table des matières	186
Remerciements	190



Pour faire face aux défis de la vie, souvent, nous faisons tous comme nous le pouvons. Nous cumulons les moyens, les solutions, les idées, les méthodes, les techniques, les outils... Souvent aussi, nous nous compliquons la vie, comme à peu près tout le monde d'ailleurs. Pour aller bien et mieux, sans nous en rendre compte, nous cherchons midi à quatorze heures, ou une aiguille dans une botte de foin ou encore la petite bête... Mais dans le fond, ce dont nous avons tous envie c'est surtout de bon sens et de simplicité.

Lorsque, comme Locana Sansregret il y a plus de 40 ans et Juliette Dumas il y a quelques années, vous aurez découvert les 16 principes de vie ancestraux du raja yoga, vous vous direz comme elles :

*pourquoi n'y ai-je pas
pensé plus tôt ?*

Le raja yoga c'est quoi... ? explications express

Des principes de vie qui ont fait leurs preuves depuis 7 000 ans.

Ce sont les grands sages de l'Inde antique qui en sont à l'origine et qui ont transmis à l'oral les fondements du raja yoga, autrement appelé la voie royale du yoga. Ils se sont intéressés à l'être humain, pour mieux le comprendre et mettre en valeur tout son potentiel mental, moral, émotionnel et spirituel.

Des solutions ancestrales pour faire face aux défis de la vie d'aujourd'hui.

Le raja yoga est un art de vivre mental et un code de conduite moral. Dans un monde qui tourne de moins en moins rond, il donne les moyens d'avancer sur son chemin en paix et à chausser des lunettes pour voir les défis de la vie sous un autre angle.

*« Qu'ai-je à perdre
en appliquant dans ma vie
les principes du raja yoga :
tout !*

*Mes illusions,
mes croyances limitantes,
mes doutes, mes peurs... »*

Swami Shraddhananda, Maître de raja yoga

Le raja yoga
en un peu moins bref

Les principes du raja yoga sont illustrés par une métaphore : l'arbre du yoga.

Il traduit le développement et la transformation personnelle profonde de l'être humain à travers différentes parties :



Des racines appelées les yama

L'écorce, pratyahara

Un tronc, les nyama

La sève, dharana

Des branches, les asanas

Les fleurs, dhyana

Des feuilles, pranayama

Des fruits, samadhi

Chaque partie de l'arbre du raja yoga propose des solutions pour faire face aux défis de la vie.

Les deux premiers principes, **yama** et **nyama** sont composés de 5 sous principes.

Pour les yama :

La bienveillance, avec ahimsa

La recherche de la vérité, avec satya

L'honnêteté, avec asteya

L'utilisation juste de son énergie, avec brahmacharya

L'art de ne pas accumuler, avec aparigraha

Pour les nyama :

La pureté des pensées, avec saucha

L'appréciation de ce que l'on a, avec samtosha

La persévérance, avec tapas

La connaissance de soi, avec svadhyaya

L'acceptation de ce qui est, avec ishvara pranidhana

Les autres principes sont :

La posture physique et mentale, avec asanas

La respiration, avec pranayama

L'éveil des sens intérieurs, avec pratyahara

La concentration, avec dharana

L'état de méditation, avec dhyana

L'intégration, avec samadhi

A cette étape, vous êtes peut-être en train de vous dire...

1/ Oui mais... ce sont des mots et des attitudes archi méga vus et revus, tellement utilisés qu'ils ont perdu de leur substance originelle et qu'ils font même lever les yeux au ciel d'ennui.

» C'est juste, pourtant, ce sont des fondations indispensables pour cultiver sa force intérieure et donc faire face aux défis de la vie. Il n'y a pas mieux.

2/ Oui mais... c'est bien gentil en théorie tous ces principes mais dans les moments difficiles c'est compliqué à appliquer dans la vraie vie. Si c'était si simple ça se saurait...

» Pas faux, c'est la raison pour laquelle tous les principes sont ancrés le plus possible dans la vraie vie à travers les pages de ce livre.

3/Oui mais... ça ressemble à un aller simple pour partir vivre reclus dans un monastère.

» Au contraire, c'est une invitation à revenir à l'essentiel et arrêter de chercher midi à quatorze heures pour faire face aux défis de la vie.

Ces résistances sont complètement normales, naturelles et légitimes.

C'est humain, quand c'est différent et trop simple, vous allez...

- Émettre de sérieux doutes
- Trouver de solides arguments
- Chercher des preuves irréfutables

» Ce n'est pas possible, trop compliqué, irréaliste...

Tout va bien. Cette résistance ou cette opposition sont normales, naturelles et légitimes, parce que quand il s'agit de faire et de penser différemment, l'habitude et l'incertitude du résultat viennent barrer la route. S'ajoute un manque de conviction et de compréhension, la peur d'être dépassé, déséquilibré et découragé par avance face au travail à accomplir.

Il y a une bonne nouvelle dans tout ce flou : il y a au fond de vous, le désir « d'essayer pour voir » et une petite voix qui vous dit : « Si ça fait si longtemps que ça marche, pourquoi ne pas tenter, il n'y a rien à perdre. »

Normal encore, vous voilà pris entre deux feux : aller de l'avant ou résister. Vous allez d'une part sentir une force qui vous pousse et une autre qui vous retient.

C'est le Dalai-Lama qui le dit : « L'évolution spirituelle d'une personne est fonction de ses seules capacités. » Respirez. Inspirez.

Le raja yoga est une invitation à faire comme vous pouvez, quand vous le pouvez. Il y aura des moments où ça sera évident et simple, d'autres où ce sera impossible. Appliquez les principes à votre rythme, selon vos envies et vos besoins.

Clarisse avait eu exactement les mêmes réactions.

Aujourd'hui, le raja yoga fait partie de sa vie. Il est des jours avec et des jours sans. C'est très bien comme ça. Tout est parfait dans l'instant.

Flash-back, autrement dit, comment tout a commencé pour elle...

1. QUELQUE CHOSE NE TOURNAIT PAS ROND DANS SA VIE

Pas de drame à signaler, mais c'était vraiment très énervant ce temps infini que Clarisse consacrait dans une seule journée à lutter contre ses émotions négatives et désagréables. C'est surtout que le niveau de sa joie intérieure baissait à vue d'œil et ça franchement, ce n'était ni sympa à vivre ni tolérable sur le long terme. Elle faisait du mieux qu'elle pouvait, comme vous, c'est certain, mais elle n'y arrivait pas tous les jours. Son mental avait un superpouvoir : celui d'élaborer toutes sortes de scénari improbables et parfois dramatiques, entraînant une perturbation émotionnelle plus ou moins forte selon les jours.

La bonne nouvelle, c'est qu'elle était parfaitement consciente à quel point elle se laissait envahir par eux. La moins bonne, c'est qu'elle était un peu désespérée de voir les choses si clairement et de se sentir complètement impuissante et démunie.

2. ELLE AVAIT PENSÉ QUE, PEUT-ÊTRE, ELLE N'EN SERAIT PAS LÀ SI ELLE ÉTAIT PLUS EN ACCORD AVEC ELLE-MÊME, PLUS ALIGNÉE AVEC SES VALEURS, SES ENVIES ET SES RÊVES

Peut-être, sauf que ça semblait quand même très utopique et même inaccessible tout ça, ce fameux « sens à sa vie » dont on parlait partout et si souvent. Clarisse avait parfois l'impression que c'était une sorte de sésame réservé à une tribu de sages, autant qu'elle pensait que c'était des évidences empilées les unes sur les autres et entrecoupées d'une grosse couche de bon sens.

Elle avait fait une liste pour y voir plus clair : « Savoir ce que je veux et ce que je ne veux pas ; garder ce qui est bien pour moi ; laisser aller ce qui ne l'est pas ; connaître mes forces, mes faiblesses, mes qualités, mes limites aussi ; prendre le volant et m'engager sur une route qui me plaît, me convient, me correspond ; avoir conscience de ma mission de vie ; me donner les moyens de la réaliser ; faire aboutir mes rêves ; mettre en place ce qu'il faut pour qu'ils deviennent réalité ; être moi-même, sans jeu de rôle ni mise en scène ; reconnaître mes erreurs ; réparer mes traumatismes ; être en accord avec mes choix ; prendre mes responsabilités ; apprendre de mes échecs ; accepter d'être vulnérable ; être consciente de mes comportements avec

moi et avec les autres ; analyser mes pensées limitantes ; vivre le moment présent ; apprivoiser mes peurs ; être reconnaissante de ce que la vie me donne ; évaluer ce qui me donne de l'énergie ; me fixer un cap et le garder... »

3. CHANGER DE VIE, PEUT ÊTRE QUE ÇA IRAIT PLUS VITE

Oui... s'était-elle dit : « J'oublie tout, je repars à zéro, je jette à la poubelle tout ce dont je ne veux plus, je pars à l'autre bout du monde, je disparaiss dans la nature, je raye tout de la carte, je laisse tout derrière sans me retourner. Je dis adieu, stop, basta, terminus tout le monde descend, fin de l'histoire, continuez sans moi, adios amigos ou encore "au revoir Président". Je change de job, je pars m'installer à la campagne ou sur une île déserte, je quitte celui ou celle que je n'aime plus et je vis ma vie rêvée envers et contre tout. Conclusion : je me sens beaucoup mieux, mes émotions se stabilisent, mon mental cesse son activité toxique. »

4. OUI, MAIS IL Y A TELLEMENT DE RAISONS DE NE PAS LE FAIRE...

Et de ne pas se lancer, en résumé à sauter le pas. Parce qu'évidemment il faut beaucoup de courage pour y arriver et ce serait tellement plus simple de trouver une baguette magique ou un moyen de se téléporter dans une autre vie en un claquement de doigts. En attendant, elle avait fait un état des lieux : « Je cogite, je me lamente sur mon sort, je me trouve lâche, je procrastine, je m'agace, j'ai des regrets... Et les jours défilent pendant que je subis une vie qui ne me plaît plus ou pas, une vie qui ne me correspond pas complètement ou plus du tout. C'est normal, ça arrive à tout le monde, donc inutile de culpabiliser, ça ne sert vraiment à rien. »

5. ET S'IL Y AVAIT UNE AUTRE SOLUTION

Pourquoi « tout bouleverser » ?

Clarisse avait pensé : « Et si je le faisais... sans que ça soit mission impossible, si c'était plus doux et donc moins radical, plus en profondeur et donc moins fragile. » Elle rêvait de trouver une solution efficace pour atteindre ce Graal plein d'équilibre. Elle avait donc pris les choses en mains en enchaînant mille et une formations, rencontres, techniques, méthodes, toutes destinées à y voir plus clair à la fois sur ses comportements et attitudes vis-à-vis d'elle-même et avec les autres. Elle avait beaucoup appris, appliqué énormément, les transformations étaient subtiles. Evidemment, il faudrait du temps pour qu'elles se voient comme le nez au milieu de la figure, mais Clarisse savourait ces petites victoires.

Son intuition lui disait qu'elle passait à côté des choses simples

Et qu'au lieu de chercher la petite bête, elle ferait mieux de revenir à l'essentiel.

Avant de s'endormir ce soir-là, elle avait secrètement prié pour recevoir de l'aide, en insistant sur le caractère d'urgence de sa demande.

En attendant la réponse, elle continuait de réfléchir, en marchant des kilomètres dans la ville, un moyen simple et très efficace pour trouver l'inspiration et pour réfléchir plus sereinement.

Ses pas l'avaient emmenée dans un jardin botanique

Après avoir passé du temps à flâner dans les allées et à jouer aux apprenties botanistes, elle s'était assise sur un banc face à un arbre qui ne ressemblait à aucun autre. Un homme en combinaison verte avec un grand chapeau de paille en prenait grand soin. Elle était revenue le lendemain, puis les jours suivants, il était toujours là. Quand soudain, elle avait osé se diriger vers lui pour en savoir plus. Seed était jardinier, mais pas que.

Il lui apprit que cet arbre, c'était l'arbre du raja yoga. Il symbolisait les principes du raja yoga. Des solutions ancestrales pour faire face à la vie d'aujourd'hui.

C'est ainsi que d'une manière aussi impromptue qu'inattendue, leurs échanges avaient commencé. Pendant des semaines et des semaines, Clarisse était venue écouter Seed lui transmettre les principes du raja yoga. Sur le banc face à l'arbre du yoga, il y avait cette célèbre citation de William Shakespeare gravée dans le bois : « Notre corps est notre jardin et notre volonté est le jardinier. »

Détrompez-vous, ça n'avait pas été si simple et si fluide : elle ne prenait rien pour argent comptant

Elle n'avait de cesse que de remettre en question la possibilité d'appliquer ces principes dans la vraie vie. Bien sûr qu'ils étaient millénaires, simples et évidents, mais bon...

Seed avait pris soin d'écouter patiemment ses arguments, ses objections, ses « oui mais... » par rapport à des situations vécues ou des exemples concrets.

Il n'était pas là pour la convaincre envers et contre tout. Seed avait été très clair : surtout, il ne fallait pas le croire sur parole, ce serait à elle d'expérimenter, de mettre en pratique dans sa vie, de vivre chaque principe, de trouver ce qui lui convenait et ensuite de choisir qu'est-ce qu'elle en ferait. Oui vraiment. C'était à elle de voir, de

décider et d'approuver que le raja yoga lui donnerait les moyens de faire face aux défis de la vie avec une sérénité jamais expérimentée jusque-là, sans qu'elle se transforme en Sainte Idéale.

Voilà comment Seed avait expliqué le raja yoga à Clarisse.

Vous pouvez en prendre de la graine

*« Sème un acte et tu récolteras une habitude,
Sème une habitude, tu récolteras un caractère
Sème un caractère et tu récolteras une destinée. »*

Dalai-Lama

Le raja yoga
*change quoi
dans la vie...*