

GA
GURU ANSHU RAM
GA

YOGI LEARN

PHILOSOPHIE



YOGY'LEARN

LA PHILOSOPHIE

La philosophie yogique revêt une importance cruciale car elle offre des enseignements précieux pour cultiver un mode de vie équilibré et harmonieux. En se concentrant sur des aspects tels que la maîtrise de soi, l'éthique, la compassion et la connexion spirituelle, le yoga nous aide à trouver un sens plus profond à notre existence et à naviguer avec grâce à travers les défis de la vie. Elle nous offre également des outils pratiques pour gérer le stress, améliorer notre bien-être physique et mental, et cultiver des relations plus enrichissantes avec nous-mêmes et les autres. En somme, la philosophie yogique nous invite à évoluer vers notre meilleur moi, tant sur le plan individuel que collectif.



INTRODUCTION À L'ÉVEIL SLOW YOGI

Dans cette première étape de notre voyage, nous allons plonger dans les origines du yoga, explorer les fondements essentiels de cette pratique millénaire, et découvrir comment ces enseignements anciens peuvent enrichir notre vie moderne.

Préparez-vous à une plongée en profondeur dans la sagesse ancienne du yoga, un voyage qui transformera non seulement votre pratique, mais aussi votre vie.

Les Origines du Yoga

Le yoga trouve ses racines dans la civilisation de la vallée de l'Indus, il y a plus de 5 000 ans. Les premiers yogis, chercheurs de vérité, ont développé cette science de la vie pour cultiver le corps, l'esprit et l'âme dans le but d'atteindre l'harmonie et l'illumination.

Les Textes Anciens

Les enseignements du yoga ont été transmis à travers les âges par le biais de textes sacrés comme *les Vedas*, qui sont parmi les plus anciens textes écrits de l'humanité.

Les Upanishads, commentaires sur les Vedas, abordent des questions métaphysiques et spirituelles, tandis que la *Bhagavad Gita* expose différents chemins du yoga et offrent un guide pratique pour atteindre l'illumination. Enfin, les *Yoga Sutras de Patanjali* décrivent les huit membres du yoga (*Ashtanga Yoga*), offrant une voie vers l'union avec l'Absolu.





Les Principes Fondamentaux

Le yoga repose sur des principes fondamentaux qui guident notre pratique et notre vie quotidienne :

Le Dharma

Le concept de devoir ou de bon comportement moral, agir de manière juste et alignée avec ses valeurs.

Le Karma

La loi de cause à effet, nos actions influent sur notre destinée future.

Le Samsara

Le cycle de la naissance, de la mort et de la renaissance, dont la libération (Moksha) est l'objectif ultime du yoga.

Le Moksha

La libération de l'âme du cycle du Samsara pour atteindre l'union avec l'Absolu.

Dans notre exploration du yoga, nous allons plonger dans les éléments clés suivants :

- **Pranayama** : Les techniques de contrôle de la respiration.
- **Mudras** : Les gestes symboliques des mains et des doigts.
- **Mantras** : Les sons sacrés récités ou chantés.
- **Méditation** : La pratique de se concentrer et de calmer l'esprit.
- **Relaxation** : Les techniques de détente du corps et de l'esprit.
- **Asanas** : Les postures physiques du yoga.

En combinant ces pratiques, nous créons un espace pour l'éveil, la guérison et la transformation.

Tout au long de notre masterclasse, nous explorerons chacun de ces éléments en profondeur et apprendrons comment les intégrer dans notre vie quotidienne pour cultiver un état de bien-être.

LES KLESHAS

Les Racines de la Souffrance dans la Philosophie du Yoga

Dans la tradition philosophique du yoga, **les kleshas** représentent les racines de la souffrance humaine, les obstacles qui entravent notre chemin vers la réalisation de notre véritable nature. Ces cinq concepts, souvent décrits comme des voiles obscurcissant la pureté de l'âme, sont considérés comme les sources fondamentales de notre douleur et de notre mal-être. Comprendre les kleshas est essentiel pour les transcender et atteindre un état de paix intérieure et de plénitude.

- **Avidya (l'ignorance)** : La première racine de la souffrance réside dans l'ignorance de notre propre nature et de la réalité ultime. Nous sommes souvent aveuglés par nos propres illusions, perceptions erronées et fausses croyances, ce qui nous éloigne de la vérité profonde de qui nous sommes réellement. L'avidya nous empêche de voir la réalité telle qu'elle est, nous laissant piégés dans un cycle de confusion et de souffrance.
- **Asmita (l'ego)** : Cette racine est liée à notre attachement à une identité fixe et à une image de soi exagérée. L'asmita crée une illusion de séparation et de supériorité, nous conduisant à nous identifier à notre ego et à nos possessions matérielles. Cela nous éloigne de notre véritable essence et nous empêche de reconnaître notre connexion universelle avec tout ce qui existe.
- **Raga (le désir ardent)** : Le désir insatiable de satisfaction des sens et de possessions matérielles est une autre source de souffrance. Nous sommes constamment en quête de bonheur et de gratification à l'extérieur de nous-mêmes, ignorant que le contentement authentique réside à l'intérieur. Le raga nous maintient pris au piège dans un cycle sans fin de désir et de souffrance.
- **Dvesha (l'aversion)** : Cette racine est liée à notre répulsion envers la douleur, les expériences désagréables et les choses que nous n'aimons pas. L'aversion crée une dualité qui nous maintient dans un état de lutte constante avec la réalité. Nous résistons à ce qui est et nous nous accrochons à nos préférences personnelles, ce qui renforce notre sentiment de séparation et de souffrance.

- **Abhinivesha (la peur)** : La peur de la mort, de l'inconnu et du changement est profondément enracinée en nous. Cette peur nous pousse à nous cramponner à la sécurité et à la familiarité, même si cela signifie rester dans des situations inconfortables et limitantes. L'abhinivesha nous empêche de pleinement embrasser la vie et ses possibilités infinies, nous maintenant dans un état de stagnation et de résistance au changement.

Transcender les kleshas est un aspect essentiel de la pratique du yoga. En prenant conscience de ces racines de la souffrance, nous pouvons commencer à les dissoudre et à retrouver notre véritable nature. La pratique régulière du yoga, qui comprend la méditation, la respiration consciente, les postures physiques (asanas) et la purification mentale, nous aide à cultiver la clarté mentale, la compassion et la sagesse nécessaires pour transcender les kleshas. En travaillant sur nous-mêmes de manière intentionnelle et disciplinée, nous pouvons progressivement libérer notre esprit de ces voiles obscurcissants et accéder à un état de paix intérieure et de plénitude.

