

SUR LES CHEMINS DE LA SAGESSE.

Recueil 2

N° Références articles

1	"Chitta Vritti Nirodhah"	P 2
2	La Paix de l'esprit	P 3
3	Noël et le nouvel An...	P 4
4	Une nouvelle année se présente à nous...	P 6
5	Déterrer le trésor enfoui au fond de votre être	P 7
6	La méditation, la prière	P 9
8	Prana, souffle de vie	P12
9	La Santé est un tout	P10
13	Septembre, janvier, une rentrée c'est quoi ?	P20
14	Comprendre et prévenir les maladies	P13
16	Non, je ne pense pas comme toi	P18

"Chitta Vritti Nirodhah"



ces trois mots sont attribués à Patanjali.

Chitta signifie Conscience.

Vritti signifie les mouvements des pensées, leurs fluctuations.

Nirodhah signifie cessation, extinction, arrêt de l'activité mentale.

Les yogis connaissent en général "**Chitta Vritti nirodhah**"

car c'est un des buts recherchés par la pratique du yoga.

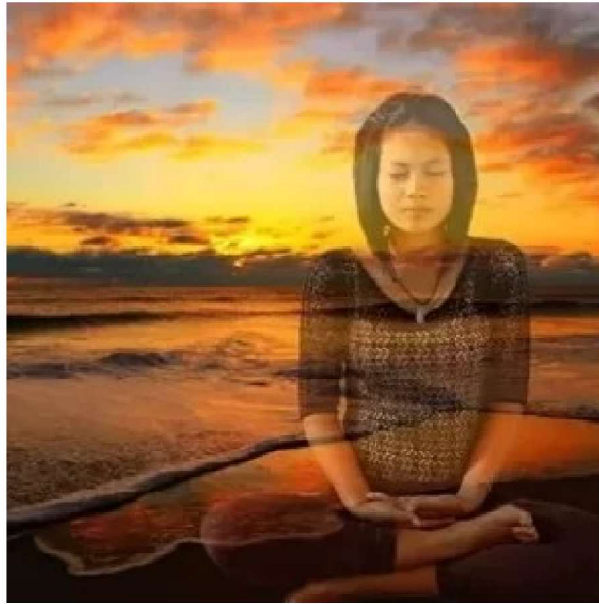
Arriver à ne plus être victime d'un flot de pensées qui parfois nous terrasse.

Le but est de tenir le mental en laisse comme un petit singe obéissant à qui on apprend le calme.

Le **hatha yoga** avec sa pratique corporelle et énergétique nous amène à "toucher" l'esprit grâce au Prana, à de nombreux exercices de **Pranayama** qui nous ouvrent à de nouveaux états de conscience, à une plénitude simple, active mais paisible ou nous ne sommes plus des esclaves du mental mais son maître.

Bernard Prolat

La Paix de l'esprit



C'est arriver au silence intérieur pour que le mental trouve le repos.

C'est se dire que tout est bien que c'est le mieux qui puisse arriver.

C'est s'aimer soi-même pour être capable d'aimer "les autres"

C'est méditez pour que la Paix s'instaure dans le monde.

Noël et le nouvel An...



C'est une très belle période : visite à la famille, aux amis, offrir, recevoir des présents, des cadeaux, entendre et formuler des paroles affectueuses, faire des bons dîner, aller aux skis, aux spectacles.

Mais il y a plus dans l'histoire humaine.

Mais il y a beaucoup plus dans l'histoire humaine : la crèche de Noël, la messe de minuit nous rappelle la venue d'un être extra-ordinaire

le Christ.

Son message fût simple :

«Aimer vous les uns les autres ».

Connaissant notre état de développement mental et spirituel
il nous avait prévenu ;

« Tant qu'un seul d'entre vous ne sera pas sauvé, aucun ne le sera ».

D'autres messagers nous ont formulé les mêmes recommandations :

Bouddha, Mahomet et bien d'autres aussi.

Des textes ont été écrits pour nous montrer les chemins à suivre,
La Bible, La Thora, La Bhagavad-Gîta, pour nous aider dans notre quête,
pour trouver le sens d'une vie qui évolue dans la bonne direction, qui permet la santé et le bonheur.

De grands philosophes aussi ont essayé de donner un sens profond
à la Vie, à la Création, **Platon, Saint Thomas d'Aquin, Lao Tseu**
et d'autres encore.

Mais nous, ou en sommes nous dans notre compréhension de la Vie ?...

A notre époque en ramenant nos forces, nos énergies avant tout
vers la gestion de la vie matérielle ne passons nous pas à côté
de la vrai Vie qui nous est proposée par la Création ?

En regardant avec attention les éléments de la nature qui sont sous nos yeux,
(la beauté du cosmos un soir d'été, la campagne en automne),
ne voit-on pas autre chose de plus beau que la vie du quotidien
telle que la société actuelle nous la propose ?...

Yoga, Ayurvéda

C'est là où le **Yoga** et l'**Ayurvéda** ont leurs places ; ils nous parlent de développement,
d'équilibre, à travers la connaissance des **Gunas**, des **Doshas**.

Ils nous apprennent qu'une bonne santé physique et psychique passe par la nourriture
des *trois aspects de notre être* comme des trois aspects de tous les êtres mobiles et immobiles:
roches, végétaux, animaux, êtres humains et autres règnes que nous ne connaissons pas encore.

Ces trois aspects sont :

Le corps physique (nourriture, sommeil, repos, suffisants et de qualité).

Le mental et l'intellect (être vrai, et continuer d'apprendre toute sa vie jusqu'au dernier
moment).

L'Âme (C'est la partie de notre être la plus importante car c'est elle qui évolue et reste vivante
éternellement, même quand le corps physique malade, usé arrête son fonctionnement).

Être à l'écoute de notre Âme pour que notre vie dans le corps physique avec notre mental, lui
permette de s'accomplir,

Être aligné ; corps, esprit, Âme, aller dans la même direction

" **Attention !!! Ne passons pas à côté du vrai but de notre Vie** ".

Une nouvelle année se présente à nous...



Quand une nouvelle année commence, de nouvelles énergies se manifestent, elles viennent pour faire évoluer le monde et toutes les formes de vie qui le composent. Nous-mêmes nous serons aidés tous à concrétiser les belles pensées, les idéaux généreux qui habitent notre mental et notre cœur.

Notre passage sur la terre, ce monde matériel où nous avons choisi de venir nous incarner, nous permet d'expérimenter le contact avec la matière, la relation avec les autres âmes incarnées comme nous pour mieux les connaître, mieux nous connaître, nous reconnaître chacun, chacune dans les miroirs que nous formons les uns pour les autres.

C'est l'occasion de cultiver nos dons et qualités et de mettre en lumière notre conscience qui peu à peu élargit ses centres d'intérêts et son empathie à toute la création.

Les valeurs de responsabilité, de devoir et de désintéressement reviennent plus largement dans les consciences pour trouver leurs places.

« Soyons les magiciens de notre propre vie et élargissons-en les limites. »

Bernard Prolat

Déterrer le trésor enfoui au fond de votre être



En Pratiquant Le Yoga Avec Bon Sens Et Sagesse, Vous Augmenterez Votre Vitalité, Votre Équilibre Mental Et Élargirez Les Horizons De Votre Vie.

comme dans toutes les pratiques de yoga c'est le bon sens et la régularité qui amènent les résultats.

des séances dans le pur esprit du yoga traditionnel vous transformeront, avec concentration sur le moment présent, application dans l'exécution des mouvements spécifiques à chaque position ou asana, présence du souffle pranayama comme aide à la transcendance avec des exercices proposés, exécutés lors des séances.

Les Chants Kirtan et sons du Yoga les Mantra ainsi que le souffle Pranayama sont des aspects les plus extra-ordinaires de la science du Yoga traditionnel, ils vous feront accéder à une physique subtile connue des traditions anciennes et un peu perdue de vue actuellement dans le monde dit « moderne ».

S'il est une technique du yoga traditionnel à privilégier c'est bien le : "Pranayama".

Ces effets sont vraiment merveilleux pour acquérir ou retrouver une bonne santé, pour aider le mental à évoluer et mieux comprendre le monde autour de nous.

Bien sûr sa pratique doit être suivie par un professeur compétant dans ce domaine car il y a des mouvements d'énergies très forts dans toutes les structures de la personne qui pratique et une bonne connaissance dans ce domaine est indispensable en plus du bon sens nécessaire à garder dans les pratiques des techniques du Yoga. Les exercices de nettoyage, de purification Kriya, seront pratiqués avec encore plus de précautions et de bon sens.

La relaxation " Pratyahara " est une étape majeure du Yoga traditionnel, en effet toutes les parties qui composent notre être à différents niveaux vibratoires ont besoin d'harmonie et donc de vibrer aux fréquences pour lesquelles elles sont conçues et ainsi elles fonctionneront sans détérioration. Le corps physique a besoin de détente, le mental a besoin de repos.

Il y a aussi la méditation, « **Dhyana** » très à la mode mais qui demande de la constance, Méditer c'est essayer de comprendre le chemin de sa vie, pour donner du temps et de l'attention à son cerveau, à son esprit, à son mental pour se reposer, se régénérer pour accéder à l'infini, à la paix intérieure et aussi pour vivre très consciemment les événements qui se présentent à nous.

Qu'y a-t-il de plus précieux que les yeux ?, voir aussi quelques exercices de **Yoga** pour entretenir votre vue. Ajouter à ces exercices des moments réguliers de relaxation et votre vision en sera largement bénéficiaire.

On dit que le **yoga** est une « science » car les exercices proposés ont été expérimentés depuis des millénaires et ont donc fait leurs preuves.

Mais le **yoga** est aussi "un art de vivre", une philosophie très performante. Elle nous aide à comprendre le sens de la vie, à apprendre à connaître le vivant sous une multitude de formes et à se relier au Tout...

Voilà le programme qui est proposé par cette science millénaire : le **Yoga**.

vous pourrez trouver dans la médiathèque des documents qui vous aideront à organiser votre année de yoga que vous soyez enseignant ou simplement élève pratiquant régulièrement le yoga. votre pratique en sera enrichie, plus ouverte, plus variée et donc vous amènera vers un bien-être yogique plus complet.

comme aide, vous trouverez sur ce site dans le menu :

séances en ligne pour les élèves inscrits en ligne

ou médiathèque pour toutes les personnes intéressées par ces outils pratiques sous forme de vidéo, de documents pdf, des séances de yoga traditionnel,

des exercices de pranayama, des séances de relaxation et de méditation.

*« Alors ! déterrez le trésor qui est en vous,
là est votre vraie richesse... »*



Les pratiquants du yoga connaissent la méditation ;
assis, confortable dans un lieu calme on fait le vide
après un moment de concentration.

Alors l'univers nous parle, nous donne des réponses à nos interrogations.

Les pratiquants du yoga connaissent aussi la prière;
assis, confortable dans un lieu calme on fait le vide
après un moment de concentration.

Alors c'est nous qui parlons à l'univers, nous lui adressons nos demandes.
Expérimentez par vous même et vous verrez que rien n'est plus puissant
et efficace que la **méditation** pour se centrer, se trouver, se renforcer.
Expérimentez par vous même et vous verrez que rien n'est plus puissant
et efficace que la **prière** pour trouver l'aide qui vous est nécessaire.

« Comment méditer : rester simple et naturel. »

« Comment prier : trouver vos propres mots. »

Bernard Prolat

La santé est un tout...



Corps, esprit, Âme.

« *La santé est un tout* »

Repensant aux textes du yoga traditionnel qui évoquent la santé, elle est définie comme cela :

1) **Pour le corps** ; -nourriture saine sans excès, exercices physique régulier sans brutalité.

-Sommeil régulier et suffisant. -Repos et mode de vie équilibrer et paisible.

2) **Pour l'esprit** ; -Le cerveau mettant à la conscience qu'une chose à la fois :

veiller à évacuer en permanence les pensées négatives en les remplaçant chaque fois par des pensées positives. -Dans la journée ou le soir avant de s'endormir, lire de la poésie et ou des textes des traditions anciennes pour élargir notre conscience, l'aérer, la faire respirer au-delà des Âneries et mesquineries de notre société humaine actuelle.

3) **Pour l'Âme** ; installer en nous une habitude, une discipline régulière telle de :

- A) **La Méditation** pour faire travailler le cerveau droit en nous reliant à l'infini ou il y a la source de toutes les énergies qui nous permettent de vivre incarné dans un corps matériel.

Ainsi régulièrement chaque jours 15 minutes par exemple arrêter le mental faire le vide,
(alors le cerveau gauche en particulier se repose et se régénère).

-B) **La Prière** non pas forcément avec les mots d'une religion, mais plutôt une prière libre

avec nos propres mots, adressée au tout, à l'infini, à la création, au grand architecte bref à l'énergie de vie qui fait que nous existons.

Chaque jour tout cela fait partie d'une hygiène de vie positive pour retrouver ou conserver une bonne santé sur tout les plans de l'existence.

Personnellement j'essaye d'appliquer ces différentes indications depuis plusieurs décennies et je dois avouer quelles me semblent très bénéfiques, je dirais même par mon expérience que les parties 2) = l'esprit et 3) = l'Âme me semblent les plus importantes pour la santé globale, mais bien sûr le corps ne doit pas être négligé.

Voilà je sentais le besoin de partager mes réflexions après l'expérience de toute cette vie présente ,sur le sujet de la santé.

Chacun de nous arrive sur terre avec un potentiel personnel sur sa capacité à gérer l'énergie de vie (appelée Prana dans le yoga).

Notre Âme, notre véritable être à toujours été, est actuellement, et sera toujours.

Son jeux est de se développer de vie en vie, d'expérience en expérience.

Incarné dans un corps physique nous vivons tous environ à 10 % de ce que nous sommes.

Chaque fois que nous quittons le corps physique comme on quitte un vêtement usé, nous retrouvons notre plénitude et vivons alors à 100 %.

« La santé est un tout »

Bernard Prolat

Prana, souffle de vie "Ce qu'il y a derrière la respiration"



Le terme de **Prana**, à son origine en Inde dans la tradition du Yoga.

On le retrouve dans les textes de références que sont les plus anciennes **oupanishads**, 'Taittiriya, Katha, Maitria, plus de 20 **oupanishads** nous parlent du Yoga.

Elles sont rédigées en Sanskrit, en vers (pour pouvoir être retenues oralement plus facilement).

Le PRANA se divise en 5 souffles:

1) **Prana** le souffle inspiré, la fonction de réception

Tha, Yin, Féminin, son siège est le cœur on le représente Rouge.

2) **Apana** le souffle expiré, la fonction d'élimination,

Ha, Yang, Masculin, son siège est l'anus,
couleur Blanc et Rouge.

3) **Samana** le souffle qui digère et assimile ce qui est reçu, son siège est le nombril, couleur Blanc et Cristal.

4) **Vyana** le souffle qui assure la fonction de diffusion, de distribution dans tout l'organisme. Il n'a pas de siège et se répand dans tout le corps Couleur d'un rayon de lumière,

5) **Udana** le souffle qui permet la prise de conscience et le langage son siège est dans la gorge. Couleur Blanc pâle.

Par le contrôle de la respiration on contrôle le **PRANA**, mais aussi la fonction circulatoire, le cœur.

Par le contrôle du **PRANA** on peut contrôler le mental (manas).

La fonction du mental est possible grâce aux vibrations du **PRANA**.

En ralentissant la respiration, on ralentit les battements du cœur et le flot incessant des pensées, l'esprit se calme et les émotions diminuent ou disparaissent.

Le mental (**manas**) est le "rideau" la **maya**, le mur séparateur entre l'âme et le corps.

Ce mur n'est vu, vécu que lorsque nous sommes dans l'ignorance.

Le **PRANA** est le lien entre chaque partie de notre être (âme, mental, corps physique et subtils)

L'ignorance crée maya l'illusion ou monde visible, le monde des apparences. Bernard prolat

SELON LE YOGA ET L'AYURVEDA

Comprendre et Prévenir les maladies ...



Les facteurs déclenchant sont:

*en 1er = les facteurs d'ordre mental et émotionnel
(essayer de ne pas garder ses émotions, son stress).*

*2ème = le régime alimentaire
(opter pour une alimentation de meilleure qualité
en tenant compte de sa constitution voir Vata, Pitta, Kapha).*

*3ème = le style de vie
Consacrer du temps à la relaxation et à la méditation,
faire du yoga ou du tai chi*

Respirer lentement et profondément aussi souvent que possible .

*Observer les petits incidents du quotidien par exemple:
un rhume ve vient jamais par hasard c'est le signe
d'accumulation des toxines du corps;
en tenir compte...*

4ème- les facteurs environnementaux

*Vie urbaine, pollutions diverses sont beaucoup plus lent à agir
pour détériorer notre corps (heureusement!!!)*



Les facteurs déclenchants sont:

en 1er = les facteurs d'ordre mental et émotionnel
(essayer de ne pas garder ses émotions, son stress).

Se rappeler : Les situations, les paroles créent des réactions dans le mental: c'est le "senti-mental".

Ce senti mental suivant sa nature est pris en charge et géré par des zones précises du cerveau.

Un ressenti fort d'une situation, d'une parole entraîne localement dans la partie concernée du cerveau une surchauffe que neurones et synapses essayent de supporter.

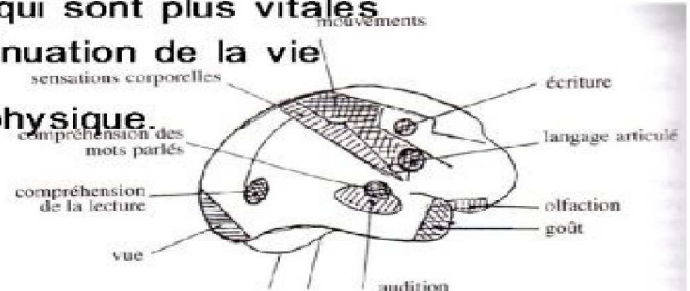
Quand la surchauffe est telle qu'elle met en péril la zone cérébrale qui subit cette situation, une autre partie du cerveau envoie un ordre de survie c'est à dire demande à la zone en surchauffe de laisser partir son trop plein de courant, d'énergie vers l'organe ou les organes dont elle a la charge dans le but que la zone cérébrale retrouve un état, un fonctionnement normal.

Mais pendant ce temps un organe ou des organes se retrouvent eux même en surchauffe c'est à dire avec un influt nerveux trop important qu'ils n'arrivent pas à dissiper.

Si cela persiste l'organe ou les organes vont se détériorer.

Mais le cerveau a jugé qu'il valait mieux que les dégats soient sur un organe plutôt que sur les parties cérébrales qui sont plus vitales pour la santé et la continuation de la vie

dans le corps physique.



Quelques "aires" du cerveau.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays. Bernard Prolat 2020

Page 2

Les facteurs déclenchants sont:
en 2ème = le régime alimentaire



*(opter pour une alimentation de meilleure qualité
en tenant compte de sa constitution voir Vata, Pitta, Kapha).*

Revoir Tableau chinagora 2006 Page 75

*Le yoga et la tradition égyptienne sont d'accord;
il faut sortir de table avec encore une petite faim
Observer les petits incidents du quotidien par exemple:
un rhume ne vient jamais par hasard c'est le signe
d'accumulation des toxines du corps;
en tenir compte...*

*Les purges, deux fois par an aux changements de saison
printemps et automne désintoxiquent notre organisme.*

*L'exercice de yoga Shankh Prakshalana est conseillé
à la place des purges ou en complément.*

Se détendre avant le repas

Mâcher longuement sa nourriture.

Parler modérément en mangeant

*Deux fois par an aussi des cures d'Aloes Vera et de Sève de
Bouleau nettoient l'appareil digestif, tube et organes.*

*Quand il est supporté par les intestins
le Chlorure de magnésium a de nombreuses vertus
pour l'ensemble de notre organisme.*



Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays. Bernard Prolat 2020

Page 3



Les facteurs déclenchant sont:

3ème = le style de vie

Consacrer du temps à la relaxation à la prière et à la méditation, faire du yoga ou du tai chi

*Dans la journée respirer lentement et profondément
aussi souvent que possible
se souvenir que l'air, le Prana sont
nos premiers besoins vitaux.*

S'accorder des moments où l'on prend le temps de vivre.

Eviter les excès en tout (sports cigarettes etc.)

*Savoir être dans l'instant. vivre au présent
le plus souvent possible.*

4ème- les facteurs environnementaux

*Heureusement Vie urbaine, pollutions diverses
sont beaucoup plus lents à agir
pour détériorer notre corps et notre esprit
(bruits permanents dans les villes,*

*Gaz nocifs
Ondes électromagnétiques,
réseaux électriques et téléphoniques)*

VOICI LES VERTUS ESSENTIELLES
POUR UNE VIE HEUREUSE

SINCÉRITÉ, HUMILITÉ, COURAGE

PRUDENCE, CHARITÉ, JUSTICE

BONTÉ, PATIENCE, DOUCEUR, PRÉVENANCE,

PERFECTION

ET

GRATITUDE

Non, je ne pense pas comme toi.



Ce qui fait la qualité des rapports entre les êtres humains, c'est leur capacité à entendre ce qui est dit par l'autre, leur réflexions, leur compréhension de ce qui vient d'être exprimé avant toute réponse. Une réponse bien pesée, évoquant les points de vues propres, là pas d'opinion bateau, de dogme ou de réponse toute faite.

Les vrais réponses de l'être humain c'est d'échanger, de laisser parler le cœur.

Dans un groupe, la diversité des conceptions, des opinions fait la richesse des échanges, des débats. Si les êtres humains ont été capables de construire des civilisations c'est grâce à l'apport diversifié de chacun, enrichi de leur différentes expériences.

Rien n'est plus ennuyeux que les réunions où il n'y a que façade, convention, faux semblant et où le cœur ne parle pas, où le vrai n'a pas sa place. Ce genre de réception on appelle cela des mondanités...

En vérité, c'est du temps perdu, des heures gâchées, car la vie est plus exigeante, elle réclame le vrai, le beau, le véritable.

Un fleuve ne fait pas semblant d'aller à la mer, à l'océan ; il va à la mer, à l'océan.

Un animal qui chasse ne fait pas semblant d'avoir faim ; il a faim.

Le vent qui souffle en tempête se montre tel qu'il est et dévaste tout sur son passage.

La grandeur de l'être humain c'est son cœur au centre de sa conscience, de sa force de conviction, de ses décisions. Si son appartenance à un groupe prend le pas sur son être profond, sur ce que lui dit son cœur, alors c'est le naufrage, il redescend au niveau de l'animal dans ses plus mauvais aspects.

Regardez le mouton qui nous donne une si belle laine, son rôle dans la vie est bien d'être mouton et d'avoir de la belle laine sur son dos. Mais l'être humain n'est pas un mouton, il est là pour tout autre chose, il n'est pas fait pour qu'on lui tonde la laine sur le dos, et pourtant c'est ce qui arrive quand il ne réfléchit plus par lui-même.

Avoir une vie incarné dans un corps humain est un privilège, un don que nous fait la nature.

La moindre des choses est d'en prendre soin et de l'utiliser à bon escient, de lui donner la possibilité de s'épanouir sur le plan physique, sur le plan psychique et sur le plan spirituel, car c'est sa vocation, autrement un simple corps de limace, de plante ou de caillou ferait l'affaire.

N'hésitez pas à dire « Non, je ne pense pas comme toi »

Sachez être vous-même, celui qui est vous « **Le Soi** »(votre être profond).

Quand il y a alignement entre ce qui est pensé, ce qui est dit et ce qui est fait,
une merveilleuse santé s'installe dans votre être sur tous les plans.

Une merveilleuse santé sur le plan physique, sur le plan psychique, sur le plan spirituel, avec une grande paix intérieure qui vous envahit et rend vos journées très belles, plus belles encore que ce que jamais vous n'auriez espéré.

Dans l'univers chacun de nous est utile et même indispensable, car unique.

« **Être conscient, être centré dans le cœur, être Vrai** ».

Amour, joie et bonheur, belle route sur le chemin de la vie.

Bernard Prolat

Septembre, janvier, Une rentrée... c'est quoi ?



Ne rien voir ? ne rien entendre ? ne rien dire ?

Septembre, janvier, Une rentrée c'est quoi ? C'est ce que l'on veut en faire... soit on prend l'autruche comme modèle ou les 3 singes de la tradition orientale et c'est très simple, il n'y a rien à faire, on se laisse porter par les modes et avis majoritaires répandus dans la société dans laquelle on vit, même si on ne les partage pas toujours vraiment.

Soit c'est une nouvelle possibilité de se réaliser, de concrétiser ses objectifs de vie, d'exprimer ses convictions, en fait, c'est s'épanouir, se rencontrer « soi-même » pour ensuite mieux savoir rencontrer les autres. C'est garder contre vent et marées ses convictions et valeurs profondes quels que soient les obstacles. Les combats à mener sont nombreux, l'actualité de ces dernières années, nous en a montré des exemples ; covid, guerres, wokisme etc...

C'est en se confrontant aux difficultés que les caractères se construisent et deviennent « bien trempés », que les cœurs s'épanouissent.

La violence, le laisser-aller, « ne pas se prendre la tête » et la fainéantise ne sont que les facteurs visibles du déclin actuel de la race humaine sur la planète Terre.

Mais vous, par votre force de caractère, par votre éthique et votre persévérance, vous pouvez construire dans votre être « la vraie humanité » celle qui fait passer le cœur avant le profit et le paraître, votre aura grandira et vous ferez rayonner vers tout le monde vivant vos belles valeurs, alors vous continuerez votre ascension vers le monde spirituel qui est notre vrai chemin à tous chacun à notre heure, notre véritable destination, vers des états de plénitude et de bonheur incroyables. « Faites vos choix »

Bernard Prolat