

Le Shiva Dhyhan Yoga

Un chemin pour vivre la vie que l'on aime et aimer la vie que l'on vit. Shiva Guruji Aruneshvar est le Maître de l'Himalaya et artiste peintre spirituel.

Dans cette peinture, « le Shiva bleu », peint par le Maître, la main droite de Shiva est tenue en abhay mudra (intrépidité en sanskrit) pour accorder des bénédictions et l'état d'être sans peur. Vivre une vie dans la joie, c'est vivre une vie sans peur, sans doute et sans agitations mentales ou émotionnelles. Le pouce représente le vrai soi à l'intérieur de nous, qui l'on est vraiment. Il touche l'index qui dénote, lui, le divin et la planète Jupiter, la planète guide et notre gourou intérieur. Les méditations de l'Himalaya permettent de mieux savoir où nous voulons aller et ce que nous voulons faire. On regarde le souffle, on est dans le souffle et on arrive à se concentrer, à se centrer et au final à se réaliser. Comme Shiva est représenté dans la lumière bleu avec des contours, on réalise que l'on n'est pas le corps, que l'on n'est pas l'esprit, on est l'âme, on est lumière, on est l'essence pure de vie même. « Pour voir Shiva, il faut être Shiva. » « Shiva, c'est le souffle. Si tu connais Shiva, tu te connais toi-même. Si tu te connais, tu connais le monde. »...

L'âme est danseuse

« Lâcher prise », à première vue difficile, devient possible avec la méditation. C'est un état de pleine conscience dont Shiva Guruji transmet et partage l'expérience en initiation individuelle ou méditation collective. « L'âme est danseuse » (Atma nartaka). Dans la méditation Nataraj de Shiva Dhyhan Yoga (Nataraj est la forme dansante de Shiva), tu es le danseur



■ SHIVA: S = synergie - synchronisation - symphonie avec soi - sky (élément espace). H = harmonie avec l'humanité - horizon (élément terre)
I = initiation - inspiration - ignition (élément feu).
V = vaste - variété - vibration - water (élément eau).
A = acceptation - ascension & éveil de la conscience - air (prana; élément air).

et la danse. « Quand tu dances, toi et la danse devenez Un-e. quand tu médites, tu deviens Un-e avec la méditation. » L'âme commence à danser quand on est libre de pensées et d'émotions, quand on est dans un état d'Unité, d'harmonie et de la paix. Shiva Dhyhan Yoga est un yoga et une méthode expérimentale pour l'âme, afin de réaliser qui on est au-delà de la dimension physique, mentale, émotionnelle et intellectuelle; au-delà également de nos conditionnements, doutes, pensées et émotions négatives. ■

Retrouvez Shiva Guruji Aruneshvar à Paris du 25 au 26 février (enseignement et exposition à l'École de Yoga de Suresnes. www.shivadhyanyoga.fr - shivanihimalaya@gmail.com (Katrin Suter): enseignante de Shiva Dhyhan Yoga à Paris - 06 12 28 06 28

Erratum

De belles bourdes, comme le dit Mme. Yvette A.M. !

Nous avons laissé passer des fautes d'orthographe dans le numéro de décembre du Journal. Certaines assez énormes ! Veuillez nous en excuser et merci à ceux qui ont bien voulu nous le signaler.

Pour celles et ceux qui ont été choqués dans le billet du n° 178 par l'utilisation de « guignol » à l'égard du nouveau Président des États-Unis, nous rappelons que « faire le guignol » signifie « manquer de sérieux en frisant le mauvais goût » et que, dans la tradition lyonnaise, guignol est un personnage plutôt sympathique (voir p. 16). Après hésitations et sans nous attaquer aux fondements de la démocratie, nous n'avons pas rectifié ce texte d'Émilie, l'auteur, une Française basée en Inde.

Merci de votre compréhension.