



MTK - INFO

Main Transpersonale Kär a.s.b.l.
Lëtzebuurger Gesellschaft fir Transpersonal Psychologie

*Wer an den Bildern interessiert ist,
sollte sich das Info in seiner farbigen Version auf www.mtk.lu ansehen.*

Generalversammlung des MTK am 11. März 2011

Liebe Mitglieder,

Wir möchten euch herzlich einladen zu unserer diesjährigen ordentlichen Generalversammlung am

**Freitag, den 11. März 2011 um 18.30 Uhr
im Restaurant Himalaya,**

8, rue du Rollingergrund / Place de l'étoile

Interessenten, dies sich für die Mitarbeit im Vorstand interessieren sollten sich bitte bis zum ersten Februar über Mail oder Telefon melden.

Aus dem alten Vorstand müssen Alfred Groff, Gabrielle Heintz, Serge Kruchten und Tilly Wengler-Haan neu bestätigt werden.

Tagesordnung:

- Bericht über die Aktivitäten 2010
- Kassenbericht, Kassenlage
- Entlastung durch die Kassenrevisoren (Marie-Rose Fritz und Gaby Schroeder)
- Vorstandsentlastung
- Vorstandswahl (neue Kandidaturen)
- Ausblick für das Jahr 2011
- Verschiedenes: Holon Lëtzebuerg /
Spezialevent im In- oder Ausland / Spezialkraft für Info, Öffentlichkeitsarbeit einstellen

Im Anschluss an die Versammlung werden wir gemeinsam zu Abend essen.

Wir danken allen Mitgliedern, die ihre Beiträge bezahlt haben und würden uns freuen, wenn diejenigen, die es vergessen haben, das noch vor der Generalversammlung nachholen könnten, mit dem Vermerk „Beitrag 2010“.

**Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin,
dass man neue Landschaften aufsucht, sondern
darin, mit frischen Augen zu sehen.**

Marcel Proust

Nouvelle soirée d'activité en groupe : Nidra Yoga

Nous sommes contents de vous annoncer que dès février 2011, Gabrielle Heintz proposera une soirée de Nidra Yoga chaque premier mardi du mois à Goetzange.

Le Nidra Yoga, la force du Vivant

A un moment de ma vie je sentais le besoin de faire une investigation plus approfondie de ma propre personnalité, poussée par la question du sens profond de la vie, de ma vie. Poussée par cette quête spirituelle j'étais à la recherche d'un enseignement me permettant de trouver des réponses afin de pouvoir me replacer par rapport à moi et de trouver une nouvelle approche par rapport à mon entourage.

C'est le « hasard » qui m'a conduit vers la discipline du Nidra Yoga. La première approche concrète du Nidra fut un séminaire d'une semaine, organisé par André Riehl en 2001 auquel je me m'étais inscrite. À la fin de cette semaine, quoique n'ayant pas trop compris l'essence même ni la démarche de cette discipline et que mon questionnement sur le sens de la vie n'avait été qu'effleuré, je me sentais dans une ambiance de joie sans raison particulière et très décontractée sur le plan physique et psychique. J'avais l'impression que ma perception du monde avait changé. Tout avait l'air plus fluide, moins compliqué. Cet état s'est maintenu pendant plusieurs semaines.

Emerveillée par les effets immédiats de cette pratique et poussée par la curiosité de vouloir creuser plus profondément ce qui venait de se produire au niveau de mes sensations et perceptions, il semblait évident que je devais continuer dans cette voie.

Depuis neuf années, je continue à suivre cet enseignement du Nidra qui m'a amenée bien loin dans mon cheminement spirituel. Non seulement il m'a aidée à passer le cap dans des périodes difficiles de

ma vie, mais il a également été à l'origine de transformations multidimensionnelles de ma façon d'être et d'aborder le monde. En résumé, l'enseignement du Nidra m'a appris à connaître et accepter des dimensions nouvelles et plus profondes de mon être. Ceci m'a m'apporté beaucoup plus de souplesse et m'a permis de vivre avec les contradictions du monde tout en me sentant et ancrée dans le plus profond de moi-même et ancrée dans la vie. La vue s'est élargie et les perceptions se sont affinées. La relation avec le monde dans toutes ses dimensions, celui de l'animal, du végétal et du minéral a radicalement changé.

Ce nouvel état d'être Vivant auquel j'ai à présent accès et la nouvelle attitude intérieure qui en a découlé m'ont ouvert la porte à cet état de grâce qui permet de toucher à la dimension du sacré, de l'éternel vivant.

En 2006 je me suis décidée d'enseigner cette discipline et j'ai entamé une formation de Nidra Yoga. J'exprime ici ma profonde reconnaissance à André Riehl. Par son don de soi, sa présence et sa disponibilité au cours des quatre années de formation il a figuré comme enseignant exemplaire. Dans sa qualité de guide spirituel, il m'a soutenue et me soutient dans ma quête vers l'inconnu.

Avant de passer à la description de la discipline du Nidra Yoga j'aimerais faire quelques réflexions plus générales sur le yoga en tant que pratique.

Le Yoga

Patanjali définit le yoga comme "l'état qui surgit quand toute activité mentale se suspend" ou bien à sa purification. D'après les textes de Patanjali, la nature profonde de l'homme peut être expérimentée par le biais d'une pratique qui se veut complète et qui se définit par huit étapes. Ainsi ces huit étapes du Yoga poursuivent l'objectif de la purification physique et mentale et ainsi du maintien de l'équilibre physique, psychique et spirituel et dans sa forme ultime le déploiement de la conscience du yogi dans le SOI.

La condition pour atteindre ceci est de se consacrer à une pratique systématique et régulière de chaque étape, étant donné que ces huit étapes sont interdépendantes entre elles.

Les quatre premières étapes de la pratique sont destinées à purifier surtout les chakras inférieurs. Les *Yamas*, ou observances, et les *Niyamas*, les tendances, constituent un ensemble de principes, fondements de la vie spirituelle, à l'aide desquels le yogi est censé maintenir l'équilibre dans ses actes et pensées. En s'alignant à ces valeurs, il peut dépasser son sentiment de se sentir séparé et peut s'approcher ainsi de plus en plus de l'état d'unité. Il active ses forces de vie et évolue dans sa spiritualité. Par les *asanas*, les postures

et le *pranayama*, la maîtrise de la respiration, il active et dirige le flux pranique en utilisant son corps comme véhicule.

À côté de ces étapes externes ou grossières il y a les quatre étapes internes plus subtiles, le *pratyahara* ou retrait des sens, *dharana* la concentration, *dhyana*, la méditation et *samadhi*, la contemplation. Ces pratiques sont sensées transcender les cinq sens grossiers en y retirant la force qui les anime. Une fois les organes de sens devenu insensibles aux stimuli extérieurs, le mental se calme, l'intellect devient passif. Le détachement du composé sensoriel et mental des objets est réalisé si les impressions du subconscient n'apparaissent plus et ne perturbent plus l'intellect. Sur cette base, le stade de la concentration, du calme mental et de l'attention sans tension ouvre vers l'état de méditation profonde qui atteint sa qualité ultime dans la contemplation. La porte s'ouvre vers l'état de joie permanent la béatitude. C'est ici que le yogi entre dans cet état où il n'a plus de questionnement et de souffrance.

Ainsi, toute la démarche yogique, aussi bien dans ses techniques corporelles, psychologiques que mentales, tend à purifier l'esprit de ses conditionnements pour nous rendre à notre nature originelle, décrite comme un état d'existence pure, de conscience, et de béatitude ("Sat, chit, ananda") et gage d'une félicité totale, éternelle, inconditionnée. Cet état est accompagné par une grande paix.

La libération, c'est aussi la réalisation de notre liaison au Tout, ou selon nos convictions personnelles, à Dieu, ou à l'Énergie créatrice, ou cosmique, ou à la Nature, ou à cette Force supérieure à laquelle nous participons et aspirons tous, souvent sans le savoir.

La proposition du Yoga est de nous apprendre à vivre dans le présent, « ici et maintenant » et à y demeurer unifié.

Si le but du Yoga est d'atteindre cet état de libération sans souffrances où il n'y a plus le sentiment d'être séparé de sa vraie nature, le Nidra Yoga n'y fait pas exception

Le Nidra Yoga

Le Nidra Yoga est un yoga sans postures et se pratique allongé ou assis. Il engendre une étude du processus de la pensée. Par le biais de l'état du « sommeil éveillé » il procède à une incursion dans les plans de conscience pour dissoudre les mémoires cellulaires psychologiques responsables des schémas mentaux qui commandent nos comportements souvent non adaptés par rapport à l'évènement qui se présente et qui nous éloignent du sentiment d'unité.

La démarche du Nidra se définit par les trois étapes suivantes : dans un premier temps, corps et mental sont conduits à des états de détente très profonde développant des degrés de concentration sans

tensions. Dans un deuxième temps, le Nidra diminue l'encombrement mental et aborde la reconnaissance des schémas d'organisation de la pensée. Dans un troisième temps, il conduit vers les états de paix et de silence situés au-delà de nos facultés intellectuelles. Se basant sur les huit étapes de la pratique, le Nidra essaye donc de rétablir cet état d'unité, de non séparation où tout mouvement de la pensée cesse. Une fois que les constructions mentales, soit les croyances du « moi » cessent, les limites de notre pensée s'estompent et ainsi s'ouvre la voie vers notre nature profonde.

Si vous êtes devenus curieux à faire l'expérience du « sommeil éveillé » réservez le premier mardi soir du mois dans votre agenda.

Pour savoir plus sur la personne et les activités d'André Riehl :

<http://nidrayoga.wordpress.com/calendrier/>

Gabrielle Heintz Professeur de Nidra Yoga
Praticienne de Shiatsu / en formation à l'Institut de Shiatsu européenne (ESI)

Buchempfehlung:

Die Kraft der kollektiven Weisheit Kosha Anja Joubert

„Wie wir gemeinsam schaffen, was einer allein nicht kann,“ heißt der Untertitel dieses total spannenden Buches. Was als Schwarmintelligenz in der Tierwelt schon lange bekannt und erforscht ist, beginnt immer mehr auch ein Thema zu werden, mit dem wir Menschen uns beschäftigen sollten, weil es auf ein noch unerschöpftes Potenzial im menschlichen Gemeinschaftsleben hindeutet und viel versprechende Lösungsansätze für derzeitige globale Probleme zu bieten scheint. Wo es in der Vergangenheit wichtig und richtig war, dass der Mensch sich seiner Einzigartigkeit und Individualität bewusst wurde und gelernt hat diese entfalten, steht es jetzt an diese wunderbaren einzelnen Individuen mit ihren vielfältigen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen wieder zusammenzuführen, dorthin wo die Gemeinschaft mehr kann als die Summe ihrer Teile.

„Wer sind wir als Individuen? Wer sind wir als Kollektiv? Können wir Menschen als Ganzheit, d.h. als Menschheit, lernen intelligent und weise zu handeln?“ Das sind die Fragen, die Frau Joubert stellt und in dem Buch kann man einige Antworten darauf finden. Es werden Persönliches, Studien, Projekte und Methoden vorgestellt die uns zeigen, dass der Mensch lernen kann gesunde Muster des Lebens zu erkennen und geistig schöpferisch zu werden in dem er Einfühlungsvermögen und Intuition entwickelt und sich so verstärkt als Teil eines größeren Ganzen

begreifen kann. Kooperation baut auf starken Individuen auf und führt uns Menschen zu vielfältigeren kreativen Prozessen als Konkurrenz es je tun könnte.

Es ist an der Zeit, dass wir die Gesamtheit der Entwicklungswellen des menschlichen Bewusstseins erkennen, verstehen und integrieren lernen, d.h. mit all diesen Komponenten bewusst umgehen und sie je nach Situation spielerisch nutzen. Jede Veränderung in irgendeiner Dimension hat Auswirkungen auf alle anderen, im guten und im Schlechten. Kollektive Weisheit fördert die Liebe zum Menschen und baut auf diese auf. Das Engagement für das Wohl des Ganzen wächst und vertieft sich. Als erstes jedoch müssen wir den Glauben an die menschliche Fähigkeit zu Güte und Weisheit wiederfinden. Dabei helfen uns nicht wenige neuere Forschungen, wie z.B. die über die Spiegelneuronen (von Giacomo Rizzolatti entdeckt) oder die Forschungen über soziale Intelligenz von Daniel Goleman.

Frau Joubert bezieht sich in ihren Überlegungen auf sehr unterschiedliche solcher Studien und gibt dann im zweiten Teil des Buches einen guten Überblick über Kommunikationsmodelle und Gemeinschaftsbildungskonzepte, die sich diese Erkenntnisse zunutze machen um in Gruppen die Entfaltung kollektiver Weisheit zu entwickeln und daraus einen „zutiefst konkreten Prozess“ zu gestalten durch den globale Nachhaltigkeit konkret verankert und an jeweilige Örtlichkeiten und Kulturen angepasst werden kann. Um schöpferisch zu werden, braucht es so viel individuelle Freiheit und Nähe am Chaos wie möglich und so viel Ordnung, Geborgenheit und Sicherheit wie nötig.

Das Lesen dieses Buch schließt man ab in dem sicheren Gefühl, dass es möglich ist aus unseren derzeitigen Problemen herauszuwachsen und dass schon viel Basisforschungsarbeit geleistet worden ist, auf die es jetzt gilt zurückzugreifen.

Marie-Rose Fritz



MTK-Krëschtfier beim Tilly am Atelier

Impressum: MTK a.s.b.l. B.P. 54, L-8005 Bertrange
Redaktion: Marie-Rose Fritz, Alfred Groff
Tél.: 71 06 29 email : mtk@mtk.lu web: www.mtk.lu
BIC: CCPLLULL IBAN: LU29 1111 1315 0671 0000