

# L'Être du Yoga Derviche



Le printemps est de retour, il va voir éclore ce que la terre gardait en germe. À l'image de cette renaissance de la nature, et également en germe en nous, notre essence ne demande qu'à croître et c'est à elle que nous allons nous intéresser dans cette lettre.

Article ▼

## Du développement personnel au développement essentiel

On entend souvent parler de développement personnel et de développement spirituel, avec fréquemment un amalgame qui est fait entre ces deux notions. Le développement personnel s'adresse à la personnalité tandis que la spiritualité s'adresse à notre essence.

### Ces deux instances en soi : Essence et personnalité

L'essence correspond à notre individualité propre, elle est notre nature profonde, donc essentielle : ce que nous sommes à la naissance, ce qui est inné en nous : toutes nos potentialités, notre tempérament, nos qualités intrinsèques, nos dons héréditaires.

Les changements dans l'essence sont lents et nécessitent un travail en profondeur sur du long terme.

La personnalité, correspond quant à elle à nos acquis, à tout ce que le monde extérieur a mis en nous : nos apprentissages, les influences, expériences, conditionnements (qu'ils soient positifs ou négatifs), tout ce qui nous a été enseigné (mouvements, langage,



idées, sentiments, croyances) ; tout ce qui a été acquis par imitation ou par suggestion.

Le mot personnalité vient du latin " *persona* " qui signifie " *le masque* ". Elle est donc bien cette instance avec laquelle nous communiquons et qui s'est développée en fonction du milieu environnant, du lieu, de l'époque et des événements extérieurs. Lorsqu'on parle de développement personnel, c'est de cette partie que l'on parle. Facilement malléable dans les premières années, sa structure empreinte des différents conditionnements a tendance

Numéro 2  
Printemps 2009

Cette lettre a été conçue spécialement à votre intention. Sa parution sera trimestrielle et elle vous apportera quelques éléments de réflexion, des exercices ou des informations pratiques sur le Yoga Derviche. N'hésitez pas à transmettre vos suggestions, remarques, souhaits pour les numéros à venir. En souhaitant qu'elle attise votre curiosité ou votre joie à pratiquer ces mouvements ensemble.

Christophe  
info@yogavar.fr

à se scléroser avec l'âge autour des croyances, attitudes et schémas de pensées inscrits en soi.

## Deux parties étroitement mêlées

Souvent ces deux parties sont si étroitement mêlées qu'on ne peut discerner l'une de l'autre et pourtant il est intéressant et même important de pouvoir faire cette distinction.

En effet l'une et l'autre ont leur propre signification et leur propre mouvement, et si parfois la personnalité et l'essence fonctionnent ensemble, la plupart du temps les désirs de la personnalité sont en contradiction avec notre partie essentielle. Par exemple lorsqu'on a l'impression que pour réussir professionnellement ou financièrement, on doit être fort, être en compétition, quitter la place des autres, se battre contre les autres. Le mouvement issu de notre essence nous enjoint quant à lui à cultiver le respect, l'harmonie, la bienveillance envers les autres, l'humilité. Ces qualités peuvent donc sembler totalement opposées à une réussite professionnelle à notre époque ! Et pour autant lorsque l'on réussit avec la personnalité, c'est toujours une réussite à court terme. Lorsqu'on prospère aux dépens des autres ou d'un système, un jour cela se retourne contre soi. C'est par exemple ce que l'on peut voir actuellement avec la crise économique, le retournement de tendance du système financier qui a fonctionné en s'enrichissant sur le dos des entreprises avec la seule vue de la

rentabilité et du profit des actionnaires aux dépens souvent des salariés et de l'entreprise elle-même.

Se développer ou se réaliser professionnellement dans le sens des valeurs de l'essence semble plus difficile à court terme mais est payant à long terme, car nous respectons alors le sens de notre propre nature et de notre évolution.

## Le Yoga Derviche : des mouvements qui s'adressent à notre essence

Dans le Yoga Derviche, les mouvements, même s'ils utilisent notre corps avec tous les conditionnements, limitations, dont il est imprégné, sont en fait un langage qui s'adresse directement à notre essence. C'est pour cela que certains mouvements peuvent nous paraître difficiles, surprenants, ou parfois un peu déroutants ou déstabilisants. Certains nous confrontent à nous-même par leur lenteur, l'immobilité intérieure qu'ils enjoignent à acquiescer. Comme les mouvements méditatifs par exemple qui nous montrent souvent tout ce qui peut se passer dans notre tête, nos résistances pour les faire, la lenteur qui nous est inhabituelle, etc.

S'adressant à l'essence ces mouvements se révèlent à nous avec le temps à force

de répétition. Ce temps est nécessaire pour que cette essence se structure en nous. Ainsi ces séances peuvent constituer un véritable chemin intérieur vers le plus profond de nous-même.

Souvent les premières séances sont vécues comme un apaisement, un moment de relaxation, de répit dans l'agitation de la vie. Puis, par la suite, beaucoup témoignent d'un bienfait thérapeutique : des maux physiques, douleurs, tensions, oppressions, parfois présents depuis de nombreuses années, commencent à s'amenuiser puis souvent à disparaître. Ce n'est que dans un troisième temps qu'une autre chose se révèle, que nous commençons à observer des changements plus profonds, parfois sous forme de sentiments élevés qui commencent à naître en nous, d'une paix intérieure, d'un sentiment de plénitude, de sérénité qui s'installe peu à peu... Parfois on commence à entrer en contact avec l'archétype même du mouvement comme s'il ne venait plus seulement en nous de l'extérieur mais qu'il entrerait en résonance avec cette partie essentielle au plus profond de nous. Cette résonance crée alors un mouvement d'attraction, d'union, quelques unes des caractéristiques qui définissent un élément essentiel : l'amour...

### ► En résumé

- Nous naissons avec notre essence. Elle est la structure de base de notre individu (tempérament, dons ou talents héréditaires). En elle repose également cette volonté d'évoluer de notre moi supérieur (Soi). C'est sur elle que se greffe notre personnalité qui naît de l'imitation, de l'éducation et des expériences.

## INFOS

- Prochains ateliers de Yoga Derviche et de Nadi Yoga : 25 avril et 23 mai 2009.
- Le site internet est évolutif ! Vos questions sur le Yoga Derviche sont les bienvenues, elles permettront d'apporter des éléments de réponse qui peuvent être utiles à toutes et à tous. Alors n'hésitez pas à les envoyer par mail à [info@yogavar.fr](mailto:info@yogavar.fr) ou sur le site : <http://www.yogavar.fr/contact>.