

PRÉSENTATION GÉNÉRALE



Le centre d'étude et de formation en yoga traditionnel d'Auvergne, agréé par la Fédération des yoga traditionnels, sous l'égide de la Fédération International de yoga n'a pas pour vocation « d'indianiser » ni « d'hindouiser » ses élèves.

Nous sommes européens et entendons bien le rester, tout en assimilant la sagesse yogique.

La véritable transmission ne consiste pas en une réplique exacte et figée. La vraie fidélité se trouve dans le fond et non pas dans la forme.

Cefyta a donc délaissé la pesanteur et les méandres des structures EXOTERIQUES de la spiritualité pour ne conserver que l'ESOTERISME : l'essence de l'essentiel qui est universel et dont la connaissance est une affaire de PRISE DE CONSCIENCE et d'EXPERIENCE INTERIEURE.

La vérité est « UNE » même si elle porte des noms différents.

CEFYFA propose l'étude du YOGA INTEGRAL comportant l'intégration de plusieurs yoga (Hata yoga, Pranayama, Jnana yoga, Tantra yoga, karma yoga, bakti yoga, Mudra yoga, Mantra yoga, nidra yoga, kriya yoga)

Claude Mallet enseigne depuis plus de vingt deux ans. Marié père de quatre enfants, ancien entrepreneur et cadre commercial il s'est préoccupé de business durant vingt cinq ans.

Il propose de partager les fruits de son vécu, de sa pratique et de ses expérimentations. L'enseignement est non doctoral, progressif et répétitif.

Les futurs professeurs de yoga doivent acquérir une grande expérience intérieure qui, mieux que tout enseignement pédagogique leur permettra de restituer leur vécu intérieur, leur ressenti. Ils deviendront ainsi les témoins du yoga authentique.

Pendant les quatre années d'étude et d'expérimentation ils se prépareront à la véritable « méditation yogique ». Le cheminement de l'apprenti professeur s'effectuera le plus possible dans le non-personnel, le silence et l'amour.

L'important est d'apprendre à vivre sa vie courante imprégnée de « l'Esprit du yoga ». Il n'est pas question de se réfugier dans un ashram mais de se frotter aux réalités de notre monde moderne. La connaissance de soi qui mène à la méditation n'implique pas de désertier le travail, la famille, les amis, la société...bien au contraire.

Chacun d'entre nous doit contribuer à l'amélioration des réalités sociales, familiales, politiques, en remplissant ses devoirs de citoyens et d'homme. La véritable compassion implique de contribuer à l'amélioration des conditions de vie de tous les hommes. Cette participation au social (karma-yoga) est nécessaire et indispensable à notre réalisation. Chacun d'entre nous doit devenir un ferment de la pâte collective dans le libre choix de sa conscience.

L'enseignement de CEFYTA s'adresse donc à l'homme moderne intégré dans la société et plongé dans la vie active. Il n'implique aucune modification dans l'existence sociale et familiale. Le bureau, l'usine ne peuvent affecter notre « Réalité Intérieure »

L'ACTION EST NECESSAIRE ET INDISPENSABLE à l'homme, l'important pour lui est d'apprendre à agir dans le non attachement aux fruits de ses actes. En dépassant l'homme on dépasse celui qui s'attache, se prive, et naturellement on atteint l'état mystique du « détachement ».

Notre véritable nature ne dépend de rien.

La totalité de l'enseignement sera effectué par Claude Mallet afin de ne pas couper le fil d'Ariane par la multiplication des intervenants. L'unité dans l'enseignement est essentielle. Le yoga étant avant tout une « science expérimentale » (celle de la connaissance de soi menant à la réalisation de soi) aucun mémoire ni examen de fin de cycle ne seront demandés. Valider des connaissances intellectuelles n'est pas essentiel. Seul compte la capacité de se connaître et de ressentir autrui, afin de pouvoir restituer un vécu intérieur.

Le véritable yogi œuvre avant tout pour dépasser son ego, un mémoire ou un examen ne feraient que le renforcer.

Le yoga est semblable à l'alchimie par la nécessité chaque jour renouvelée d'« EXPERIMENTER ». Il n'existe heureusement pas de diplôme d'alchimiste !

« UNE ONCE DE PRATIQUE VAUT DES TONNES DE THEORIES » (SWAMI SIVANANDA)

A chacun de trouver en lui la plénitude qui l'halite, personne ne pourra le faire à sa place. C'est ce qui fait la grandeur de l'homme.