

# direction

## mandala yoga ashram

Il est généralement demandé aux personnes qui viennent pour un stage d'arriver avant le dîner, à 18 h 30, ou au plus tard à 20 heures pour la première session.

### Le voyage par le train

#### Aller

*Le descriptif suivant correspond à ce que j'ai trouvé de plus pratique au cours de mes nombreuses expérimentations. Il permet de disposer d'une partie de l'après-midi à l'ashram pour « atterrir ».*



**Eurostar** : 7 h 13 à la gare du Nord, arrivant à Londres (Saint Pancras) à 8 h 30 heure locale

**Métro** (Circle Line) jusqu'à la gare de Paddington (c'est direct, mais il faut vérifier sur le panneau lumineux que le train passe bien par Paddington) ou **bus 105** si vous avez envie de voir un peu Londres (trajet nettement plus long que par le métro, mais on a le temps)

**Londres-Swansea** : train de 9 h 45, arrivant à 12 h 43

**Swansea-Llangadog** (prononcer « Clangadog ») : train de 13 h 14, arrivant à 14 h 25

**Taxi** de Llangadog à Mandala Yoga Ashram (environ 12 livres) – tél. pour le commander : 00 44 7 763 423 800 (mobile) ; 00 44 1 550 777 924 (fixe)

#### Retour

*Il n'est pas possible de rentrer en France le dimanche soir (dernier Eurostar à 21 h 13, impossible à attraper). Pour les stages d'un week-end, il faut donc rentrer le lundi (prévenez l'administration de l'ashram que vous restez le dimanche soir). Avantage : le dimanche après-midi à l'ashram offre une excellente transition entre le stage et le retour dans le monde !*

**Taxi** de l'ashram à la gare de Llangadog vers 7 h 20 (le réserver auprès du chauffeur qui vous amène le vendredi)

**Llangadog-Swansea** : train de 7 h 54, arrivant à 9 h 08

**Swansea-Londres** : train de 9 h 28, arrivant à 12 h 32

**Métro** (Circle Line) jusqu'à la gare de Saint Pancras (ou **bus 105** jusqu'à King's Cross)

**Eurostar** de 14 h 01, arrivant à Paris à 17 h 17 (ou un des Eurostar suivants si vous voulez rester un peu à Londres – il y en a toutes les heures jusqu'à 21 heures)

### À savoir également sur le voyage en train

Pour acheter le billet Londres-Llangadog (et retour) : <http://www.thetrainline.com/buytickets/> ou, pour ce trajet, <http://www.firstgreatwestern.co.uk/> (on le retire en arrivant à la gare, avec la Carte Bleue utilisée sur Internet). Les prix les plus bas sont obtenus en commandant le billet entre deux (pas plus tôt) et un mois avant le départ.

Si un train prend du retard et que vous ratez le suivant, la compagnie organise des taxis de remplacement. Suivez les gens qui se regroupent autour d'un représentant de la compagnie.

Une autre route que celle indiquée ci-dessus (partant de la gare de Euston, avec un changement à Crewe puis un autre à Shrewsbury) permet de partir de Paris à 8 h 43 et d'arriver à Llangadog à 16 h 47. À mon avis, les deux changements et l'heure d'arrivée rendent ce trajet plus fatigant.



À gauche : la gare de Saint Pancras, à Londres.

À droite : vieux bâtiment face à la gare de Swansea.

### Le voyage en avion

*Le voyage en avion depuis Paris coûte a priori plus cher que celui en train.*

#### L'aéroport

L'aéroport le plus proche de l'ashram est celui de Cardiff. À cause des horaires de train Llangadog-Cardiff, il semble impossible de rentrer le dimanche soir. Vous pouvez aussi prendre un vol pour Bristol ou pour Londres.

#### La suite du trajet

Selon les cas, vous enchaînez avec le train ou avec le bus.

Pour connaître les horaires de **train** et acheter un billet : <http://www.thetrainline.com/buytickets/>

La compagnie de **bus** National Express permet d'aller jusqu'à Swansea :

<http://www.nationalexpress.com/home.aspx>

Si les horaires ne vous permettent pas de prendre ensuite le Heart of Wales (la ligne qui relie Swansea à Shrewsbury en passant par Llangadog), sachez que des bus partent à peu près toutes les heures de Swansea (gare routière ou en face de la gare ferroviaire) pour Llandeilo ou pour Ammanford (plus loin de l'ashram).

Vous devrez dans tous les cas finir le voyage en taxi.

### Préparer votre séjour à l'ashram

Vous trouverez sur le site de l'ashram toutes les informations sur les stages, ainsi que sur la vie à l'ashram et le yoga : <http://www.mandalayoga.net/>

## Paiement

Étant donné la différence de monnaie, le mieux est de payer par carte bancaire ou par virement (attention, la mise en place d'un virement international prend un peu de temps).

Pour la réservation, il est possible de donner son numéro de Carte Bleue par téléphone.

## À emporter

En dehors de ce qui est nécessaire pour n'importe quel voyage, prévoyez :

- un adaptateur de prise électrique si vous souhaitez recharger un appareil ;
- des vêtements confortables pour la pratique du yoga ;
- une tenue qui ne craint rien, pour le cas où votre karma yoga se déroule à l'extérieur ;
- des chaussures (type sabots ou sandales) que vous pouvez facilement enlever et remettre (on passe son temps à changer de bâtiment et à enlever ses chaussures à l'entrée !).

Vous trouverez à l'ashram des paires de bottes, imperméables et gants de jardinage, mais si vous tenez à avoir la bonne taille ou des gants de qualité il vaut mieux apporter les vôtres.

La salle de pratique (*sadhana hall*) contient tous les coussins, bancs de méditation, blocs, couvertures et tapis de yoga nécessaires.

Venant de loin, vous n'êtes pas obligé d'apporter vos draps et sac de couchage. Si vous ne trouvez pas dans votre chambre un sac contenant draps et couette (*bedding*), demandez-en un au bureau.

## Le séjour à l'ashram

*L'ashram offre un cadre favorable à l'approfondissement du yoga et de la découverte de soi. Les principaux éléments qui y contribuent sont la diversité des pratiques, le karma yoga et les temps de silence. L'environnement naturel, le fait que soient réunies des personnes toutes impliquées dans cette démarche, et bien sûr la présence tutélaire (physique ou non) de Swami Nishchalananda participent à ce que l'on peut appeler l'« énergie de l'ashram », qui en fait une sorte de sanctuaire où il est possible de vivre des expériences exceptionnelles.*



L'Akhanda Jyoti (la « flamme éternelle »), dans la salle de pratique.

## À votre arrivée

En arrivant à l'ashram, dirigez-vous vers la réception (au bout du bâtiment devant vous à gauche). Une feuille affichée sur la porte d'entrée de ce bâtiment vous indiquera dans quelle chambre (généralement un dortoir) vous devez vous installer. En dehors des heures d'ouverture du bureau, vous trouverez probablement quelqu'un dans le bâtiment pour vous dire où se trouve cette chambre.

## Emploi du temps

L'organisation précise des journées varie selon que vous participez à un stage ou que vous séjournez en dehors d'un stage.

La journée type est structurée de la façon suivante (mais il y a des changements selon les stages) :

- cloche de réveil, 5 h 30
- session de hatha yoga ou pratique personnelle, 6 h 15
- chants du matin et méditation, 7 h 30

- petit déjeuner (porridge), 8 h 15
- karma yoga, 9 h 30
- pause thé, 11 h 15
- session (*stage*) ou karma yoga, 11 h 45
- déjeuner, 13 h
- session (*stage*) ou karma yoga, 15 h 30
- pause thé, 16 h 30
- session (*stage*) ou karma yoga, 17 h
- dîner (soupe), 18 h 30
- session, satsang, kirtans ou étude personnelle, 20 h
- *mauna* (silence), 21 h



Un karma yoga original : nettoyer la surface de l'étang.

### **Le karma yoga**

Le karma yoga est une pratique qui consiste à travailler en étant à la fois entièrement présent et totalement désintéressé des « fruits de l'action ». Le travail est envisagé comme une fin en soi.

Parce qu'il invite à agir en pleine conscience, le karma yoga est un moyen d'affiner la prise de conscience et de l'installer dans tous les instants de la vie. Parce qu'il donne l'occasion de faire de son mieux quel que soit le travail, d'être entièrement présent à ce que l'on fait, dans l'ici et maintenant, sans se préoccuper du résultat, il permet d'aller au-delà du « je », de dépasser l'ego, donc de se libérer d'un des principaux obstacles à l'évolution spirituelle.

Concrètement, une tâche vous est assignée, qui peut être la préparation du repas, du jardinage, des travaux, du ménage, la réparation des livres de la bibliothèque... On vous demandera probablement de participer en outre à la vaisselle de l'un des trois repas quotidiens.

Pratiquer le karma yoga à l'ashram aide à en ramener l'esprit quand on revient dans la vie courante.

Pour aller plus loin : [article de Swami Nishchalananda sur le site de Mandala Yoga Ashram](#)

### **Mauna, le silence**

Parmi les pratiques que permet le séjour à l'ashram, *mauna* est une des plus transformatrices. *Mauna* est d'abord une pratique en soi : le silence facilite l'intériorisation ; dans un premier temps, les pensées et les émotions se bousculent, et on est disponible pour les regarder avant de les laisser partir. Se produit ainsi un processus de « nettoyage » du mental. Mais *mauna* permet aussi de conserver l'énergie habituellement dissipée par la parole – énergie qui pourra être réorientée vers des pratiques spirituelles.

À l'ashram, les repas sont pris en silence (ce qui favorise la conscience de l'acte de se nourrir et du goût des aliments), et le silence est observé tous les jours de 21 heures au petit déjeuner du lendemain. D'autres périodes de *mauna* sont instaurées dans certains stages.

### **À savoir également sur le séjour**

La langue parlée à l'ashram est l'anglais, mais certains stages sont traduits en français. Posez la question au secrétariat.

La consommation de tabac, d'alcool ou de drogue est interdite dans l'enceinte de l'ashram.

La nourriture est strictement végétarienne.

Les communications avec l'extérieur sont découragées mais pas interdites (à vous de voir...).