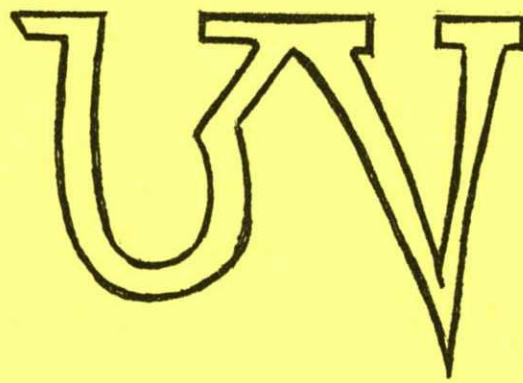


LE CHEMIN DE L'UNION



En Occident, on commence très souvent la Pratique du yoga pour des raisons thérapeutiques ou parce que l'on ressent la nécessité d'une relaxation.

Ce faisant, on s'engage dans une pratique issue d'une Tradition millénaire. Quelle que soit la demande qu'on a, le Yoga est opératif; il m'est cependant apparu nécessaire au fil des années d'enseignement, de préciser théoriquement ce qu'était le yoga, de quelle tradition il était issu et surtout comment il pouvait véritablement nous aider, en tant qu'occidentaux à faire une démarche concrète de connaissance de soi. Et effectivement ce travail théorique s'est avéré favoriser la pratique pour certains, en la rendant plus consciente.

Je souhaite vivement que ces cours écrits jouent le même rôle et aident tous ceux qui le désirent à rentrer davantage dans la compréhension de la démarche qu'ils font à travers la pratique du yoga.

Je dédie ce travail à tous ceux qui m'ont tellement aidée moi-même dans la compréhension de la Voie : à M. Henri Le Gay, à mes maîtres tibétains Thuksé Rimpoché, Namkaï Norbu Rimpoché, et le vénérable Khempo Rimpoché Yéshé Tcheudar, ainsi qu'à Swami Devatmananda fondatrice de Sivanadashram.

Avec ma profonde reconnaissance.

Le 6 novembre 1987

Margaret LIGUET

CHAPITRE I

LE YOGA : VOIE DE TRANSFORMATION DE L'INDIVIDU

Pour comprendre ce qu'est le yoga, nous devons partir de ce que nous connaissons actuellement de notre condition et y réfléchir. Si nous essayons de faire le tour de la situation humaine telle que nous la constatons, nous voyons que certaines grandes questions qui conditionnent pourtant l'existence humaine restent sans réponse; si nous essayons de comprendre au-delà de ce qui occupe quotidiennement notre esprit et qui concerne nos activités habituelles, ce que nous faisons ici, dans cet univers, l'origine et le but de cette vie, nous ne pouvons que constater notre état d'ignorance. Bien que les grandes religions et les traditions tentent de donner une réponse à ces questions, elles font plus appel à notre foi qu'à notre compréhension.

Ce que nous pouvons donc dire, c'est que notre existence et notre comportement dans la vie sont déterminés par certaines conditions inhérentes à notre fonctionnement d'êtres humains, telles que le fait que nous soyons obligés de manger, de nous vêtir, de dormir, conditions qui vont nous pousser à choisir un certain travail, un certain mode de vie, mais que la finalité de cette expérience relative à nos conditions échappe totalement à notre compréhension.

Mais si nous poussons plus avant notre analyse, nous constatons qu'il y a aussi quelque chose en nous qui nous pousse à constater nos limites et à les dépasser, du moins à ne pas les accepter comme définitives. Nous ressentons une profonde insatisfaction, un manque de quelque chose qui remplirait notre vie. Et cette frustration permanente déclenche en nous un processus de transformation, un mouvement d'évolution vers quelque chose susceptible de nous apporter le bonheur. Cette force d'évolution va opérer sur différents plans, suivant le niveau sur lequel nous situons notre recherche du bonheur : pour les uns, elle se situera sur le plan matériel, les poussant à améliorer leurs conditions de vie; pour d'autres elle se manifestera comme une recherche de connaissances dans tous les domaines : intellectuel, psychologique; elle pourra prendre le caractère d'une recherche d'approfondissement des relations humaines : comment mieux communiquer avec autrui, comment s'épanouir et enfin elle peut être ce que l'on a l'habitude d'appeler une recherche spirituelle, ce qui signifie tout simplement, comprendre le phénomène de la vie dans son ensemble. Cette recherche peut d'ailleurs se manifester pour un seul individu sur tous ces plans.

Puisque nous cherchons en ce moment à comprendre notre condition d'être humain, il est important de mettre l'accent sur cette force de transformation, sur le processus en lui-même d'évolution, de voir en nous comment s'opère le changement, qu'est-ce qui le déclenche ?

L'homme a un comportement, des attitudes physiques, psychologiques, intellectuelles qui sont des habitudes acquises de par son éducation et le contexte socio-culturel dans lequel il vit. Cet ensemble qui est relativement structuré représente ce que l'on appelle sa personnalité. Avec la maturité, les différentes tendances deviennent plus figées : plus l'habitude se répète, plus elle est ancrée; nous nous complaisons dans une routine qui nous donne une impression de sécurité. Mais nous savons au fond de nous-mêmes que cette sécurité est illusoire, nous savons qu'il suffit d'un rien pour que tout ce que nous avons installé s'écroule : l'enfant qui n'accepte pas le projet que nous avons pour lui, notre fortune qui tout à coup se trouve diminuée, un ami en qui l'on croyait qui soudain ne nous fait plus confiance, etc... Notre vie n'est que l'histoire de ces retournements de situation qui font que nos croyances, nos habitudes sont sans cesse menacées. Cette histoire finit par nous fatiguer et nous rendre profondément insatisfaits de notre vie. Alors naît en nous le désir de changer, le désir de transformer toute notre situation parce que nous percevons plus ou moins consciemment qu'il y a en nous une capacité d'adaptation à des conditions nouvelles; cette force d'évolution qui se met en route à ce moment va nous pousser à chercher les moyens qui vont nous permettre de nous adapter à la situation nouvelle. Bien sûr, c'est encore notre sécurité que nous cherchons, mais non plus en prenant appui sur nos habitudes routinières, mais en nous ouvrant à nous-mêmes, en réalisant que le changement ne vient pas de l'extérieur, mais de notre propre transformation intérieure.

C'est à ce moment-là, lorsque nous comprenons qu'il existe un processus de transformation qu'une démarche comme le yoga peut nous aider. Pour comprendre quelle peut être l'aide qu'il peut nous apporter, nous allons rentrer encore plus en détail dans l'analyse de ce processus de transformation.

Jusqu'ici, nous avons vu ce qui déclenchait en nous le désir de changement; maintenant nous allons examiner comment se réalise le changement, ce qui se passe en nous juste au moment où nous comprenons que nous sommes en train de changer.

Il y a dans tout être humain, un autre aspect dont nous n'avons pas encore parlé : c'est cette faculté à l'aide de laquelle un homme réalise qu'il est en train de parler, de manger, de conduire sa voiture; cette faculté s'appelle la **conscience**. Par conscience, nous ne désignons nullement cette aptitude qui nous fait juger ce qui est bien ou mal pour nous, mais un état naturel de connaissance, qui n'est pas intellectuelle, qui est simplement le fait de se rendre compte de ce qu'on est en train de faire.

Etre conscient, c'est être présent à la situation qu'on vit; c'est une sorte de regard que l'on porte sur soi-même ou sur les choses, non pas pour juger, mais pour constater ce qui se passe : par exemple, je peux marcher et être conscient de cette activité dans laquelle je suis engagé, je peux percevoir le contact de mes pieds sur le sol, je peux sentir le poids de mon corps sur mes pieds, je peux aussi sentir le mouvement de mes jambes,

je peux aussi être conscient de tout l'ensemble de mon corps qui évolue; l'important n'étant pas de percevoir tous les détails, mais d'être présent au moment où je marche.

Ce phénomène de conscience est extrêmement important pour comprendre comment se réalise le changement en nous :

c'est en effet lorsqu'un individu réalise vraiment tout à coup la situation dans laquelle il se trouve, ou qu'il en prend conscience, qu'il découvre en même temps la possibilité de changement. Ces deux processus sont simultanés.

Pour mieux comprendre ce qui se passe réellement, nous allons prendre un exemple : imaginons que nous ayons un problème avec un ami, que cet ami tout à coup n'est plus le même avec nous et que même, il évite notre compagnie; or nous n'arrivons pas à comprendre les raisons de son comportement; on va chercher bien sûr à savoir ce qui dans notre attitude a pu le blesser ou lui déplaire; comme on se connaît en général très mal, on n'arrive pas à trouver et la situation devient un problème auquel on se heurte comme à une sorte de mur. Cela devient même une lutte à l'intérieur de nous-mêmes, on est agacé par l'attitude de l'ami, on est agacé de ne pas comprendre; et puis un jour à force de chercher, on réalise tout à coup ce qui "clochait" dans notre comportement ou dans la relation qu'on avait avec l'ami et toute la situation s'éclaire et se dénoue en un instant. On a pris conscience et en même temps on a réalisé ce qu'il fallait modifier ou transformer pour retrouver le contact avec l'ami.

LA CONSCIENCE EST UN ETAT D'OUVERTURE QUI DECLENCHE L'EVOLUTION D'UNE SITUATION.

Si nous regardons bien, cette conscience se manifeste comme une clarté dans notre tête; on parle d'ailleurs d'éclairs de conscience; on dit aussi que la situation devient claire; toutes ces expressions communément employées font référence à une lumière naturelle qui est celle de notre propre esprit; si nous ne pouvons pas dire encore exactement ce qu'est notre esprit, nous pouvons cependant tous dire que nous avons fait à certains moments de notre vie l'expérience de moments de clarté, qui nous font instantanément voir la raison de nos problèmes. Et non seulement à cet instant, nous comprenons, mais en même temps, le problème n'existe plus. Il est comme dissous; quelquefois c'est comme si il n'avait jamais existé : on s'étonne souvent d'avoir eu tel comportement ou tel raisonnement; on ne se reconnaît même plus dans ce qu'on était précédemment. On est surpris de voir comme on a changé !

En fait, un problème nous permet de prendre conscience de quelque chose qui n'est pas clair en nous, notre esprit est obscurci : en comprenant nous retrouvons, l'espace d'un instant, l'état naturel de notre esprit qui est lumière; un état dans lequel il n'y a plus aucun problème, aucune complication; l'état d'un ciel sans nuage dans lequel le soleil brille; notre état ordinaire est celui d'un ciel nuageux, nos problèmes étant les nuages qui masquent le soleil.

Le yoga est un moyen qui peut nous aider à aller vers cette lumière naturelle;

c'est un chemin de transformation jusqu'à la pleine connaissance de nous-mêmes, de dépassement de ce qui nous limite à chaque instant pour aller vers un espace sans limite, l'espace du Soi naturel. C'est le chemin de la sagesse et par sagesse, nous entendons la réalisation de toutes les potentialités de l'individu.

Par le yoga, nous allons être confrontés à nous-mêmes, c'est-à-dire à tout ce qui nous empêche de connaître la réalité et de cette façon nous allons coopérer avec la force d'évolution qui est le mouvement même de la vie et nous engager consciemment sur la voie de la transformation.

C'est en même temps un chemin de patience, car il est impossible de se transformer complètement en quelques mois ou même quelques années : notre façon de voir et de nous comporter dans la vie est le fruit d'habitudes très anciennes qui ne peuvent se changer du jour au lendemain; l'important pour nous n'est pas d'arriver au but le plus rapidement possible, car nous ne savons même pas ce que nous voulons atteindre; notre vision actuellement limitée par nos problèmes ne peut se représenter cet état de l'homme libéré. L'important est de s'engager sur le sentier de la transformation, chaque journée nous permettant de faire un ou deux pas sur ce sentier; l'essentiel est ce pas que je fais consciemment.

Tant que nous n'avons pas compris que la vie est un phénomène d'évolution pour tous les êtres vivants et que son sens fondamental pour nous êtres humains est de nous permettre d'atteindre la pleine connaissance de nous-mêmes, nous vivons dans ce que l'on peut appeler une illusion de nous mêmes : c'est-à-dire que nous basons notre vie sur des désirs et des objectifs relatifs à ce monde-ci, ceux qui nous sont proposés par la société; par exemple nous voudrions avoir telle situation, rencontrer telle personne que nous imaginons, avoir un nez moins long, davantage d'argent; toute notre vie se passe ainsi à tourner en rond autour de nous-mêmes.

Cet ensemble de désirs que nous exprimons tout au long de notre journée et de notre vie font que nous créons dans notre mental une sorte d'image de nous-mêmes, une représentation idéale de ce que nous aimerions être et à laquelle nous finissons par croire. Mais il s'agit d'une construction totalement imaginaire, conforme à nos désirs et n'ayant rien à voir avec ce que nous sommes !

Et cette image limite totalement notre esprit, nous privant du contact réel avec nous mêmes.

Comment pouvons-nous retourner la situation et commencer à sortir de la confusion dans laquelle nous nous trouvons à propos de nous-mêmes ?

L'ACCEPTATION

Le premier pas sur le chemin de la rencontre réelle avec soi-même, c'est de s'accepter tel qu'on est, là maintenant dans l'instant, avec tout ce qui nous plaît, mais aussi tout ce qui nous déplaît; et tout ce qui nous déplaît, c'est justement tout ce qui nous limite en ce moment;

c'est par exemple le chef de bureau avec lequel je ne m'entends pas, c'est la solitude dans laquelle je me trouve, ou bien les problèmes familiaux auxquels je dois faire face. C'est à partir du moment où je vais regarder en face tout ce qui fait que je me sens enfermé, prisonnier que le travail de transformation va pouvoir commencer.

Car si nous nous souvenons de ce que nous disions plus haut à propos de la conscience: prise de conscience veut dire ouverture et automatiquement dépassement des limites.

Cela ne veut pas dire que tous les problèmes vont disparaître instantanément, mais mon point de vue va changer, puis ma façon de faire et alors les problèmes s'évanouiront car je ne serai plus le même. Si je suis quelqu'un de jaloux et que je suis placé dans une situation qui déchaîne ma jalousie, j'aurai beau lutter contre la situation, elle ne va pas changer, mais si au contraire devant les circonstances je constate mon sentiment de jalousie et que je décide de travailler sur cet aspect de moi-même, bientôt, je ne serai plus confronté à de telles situations, car ce sont uniquement mes propres problèmes qui créent les circonstances difficiles pour moi.

Le fait de prendre conscience et d'accepter crée un espace salubre qui me permet de prendre de la distance par rapport à moi-même et aux circonstances.

Si nous rentrons dans un lieu où il y a beaucoup de bruit, de fumée de cigarettes, d'odeurs, etc... et que nous n'ayons pas l'habitude de nous trouver dans un tel lieu, nous allons nous sentir agressés. Maintenant si nous travaillons avec la conscience : au lieu de lutter et de nous dire que nous ferions mieux d'être ailleurs, si nous regardons et prenons conscience des sons, des odeurs, de l'ambiance, non pas peut-être que le lieu nous paraîtra forcément agréable, mais nous ne serons pas agressés, car nous n'aurons pas créé de conflit entre l'extérieur et nous : il y a une acceptation des circonstances.

Ce qui se passe dans un tel cas, c'est que j'englobe dans le champ de ma conscience tout l'espace : il n'y a pas moi et l'extérieur, moi et les autres, il y a seulement un espace qui contient tout l'ensemble : dans le cas où je n'accepterais pas la situation, il y aurait au contraire une séparation entre moi et l'extérieur; mon moi se sent alors très menacé, c'est la situation d'agression; ma conscience se limite à l'idée d'un moi que je vais chercher à protéger, sans tenir compte des autres et c'est ainsi que je deviens prisonnier de mes propres peurs et de moi-même.

L'ESPRIT DE SEPARATION

La grande hérésie dans laquelle l'homme se trouve enfermé, c'est qu'il s'imagine un être isolé, existant indépendamment du reste du monde.

Effectivement si nous considérons les choses du seul point de vue physique, nous avons une illusion d'existence autonome : nous avons chacun un corps à l'apparence propre; chacun d'entre nous se différencie de tous les autres. Mais si nous regardons les conditions dont dépendent l'existence de ce corps, nous constatons que sa survie est liée à l'air que nous respirons, à la nourriture que nous absorbons, et que loin d'être autonomes, notre existence dépend de l'échange et de la relation que nous avons avec l'extérieur.

Pourrions-nous puiser indéfiniment à ce réservoir universel sans nous sentir redevables de quelque chose ?

En fait nous agissons sans cesse comme si nous étions seuls au monde, préoccupés de notre seul bien-être sans nous rendre compte que ce bien-être ne peut exister indépendamment du bien-être de l'ensemble des êtres autour de nous.

Notre vie devrait être basée sur l'échange et la relation avec tout ce avec quoi nous entrons en contact, alors qu'elle est au contraire entièrement vécue sur le mode de l'opposition, ce qu'on appelle "vision dualiste". Chaque personne ou objet est d'abord perçu comme étant différent et de ce fait immédiatement classé en bon ou mauvais, suivant qu'il apparaît comme menaçant ou non pour notre propre sujet ou moi. Nous aurons l'occasion d'analyser cette vision d'une manière plus approfondie dans les chapitres suivants. Mais disons déjà que cette vision est à l'origine de tous nos problèmes et que le yoga est un des moyens d'en découvrir la source et de progressivement recouvrer la perception juste qui est celle de notre état naturel.

Cette vision est dite impure, c'est-à-dire qu'elle est le reflet de nos désirs, de nos émotions et de nos perturbations. Pour recouvrer une juste perception il nous faut donc purifier notre nature actuelle. C'est ce à quoi nous engage le yoga, et nous allons voir comment nous pouvons agir en ce sens sur les trois aspects de notre personnalité : physique, émotionnel et mental.

CHAPITRE II

LA POSTURE OU ATTITUDE PHYSIQUE

On a coutume de dire que l'homme fonctionne ou s'exprime à travers trois véhicules, son corps physique, son corps émotionnel et son mental; et c'est effectivement à travers ces trois modes d'expression que nous nous situons et que nous avons une expérience de nous-mêmes.

Or, si nous nous en référons à la Tradition du Yoga, ces trois aspects ne sont pas toute notre réalité, ils n'en constituent qu'une apparence, une façade, mais ce qui se trouve derrière cette façade nous est caché, tout simplement parce que cette façade au lieu d'être une vitre claire et transparente, permettant de voir ce qui se trouve à l'intérieur, est sale au point bien souvent d'être devenue opaque; parfois on ne devine même pas qu'il puisse y avoir quelque chose derrière. On pense alors que toute notre réalité se limite à cette façade et on vit uniquement préoccupé par elle.

Le Travail qu'il nous faut faire est donc un travail de nettoyage de cette vitre, c'est-à-dire la rendre telle qu'elle est et pour cela il nous faut regarder nos perturbations telles qu'elles s'expriment sur le plan physique, émotionnel et mental.

Sur le plan physique, ces perturbations vont se manifester comme des noeuds énergétiques, des tensions physiques.

Sur le plan émotionnel, nos noeuds vont se manifester comme des émotions fondamentales qui s'élèvent en nous suivant les circonstances, modifiant profondément au moment où elles s'expriment notre état et notre système de pensées.

Sur le plan mental, les perturbations se manifestent sous la forme d'agitation mentale, de dispersion ou difficulté de concentration ou d'obsessions...

Pour rééquilibrer ces trois plans, le yoga met à notre disposition des moyens en relation d'une manière plus spécifique avec chacun d'entre eux :

- le travail postural va permettre de purifier et d'équilibrer les énergies sur le plan physique ;
- le travail de respiration nous permettra de travailler plus spécifiquement sur notre nature émotionnelle ;
- le travail de concentration a pour fonction de rééquilibrer le plan mental ou plan des pensées.

Il faut noter qu'il n'est pas possible de séparer ainsi complètement le plan physique du plan émotionnel et du plan mental. L'un influe automatiquement sur l'autre.

Derrière la réalité apparente qui nous fait discerner dans notre fonctionnement un plan physique, un plan des émotions et un plan mental, il y a une réalité énergétique qui englobe l'ensemble de nos véhicules. Tout travail portant plus spécifiquement sur l'un de ces plans a une répercussion sur l'ensemble de la situation énergétique de l'individu. Nous ne pouvons donc pas voir les choses de manière séparée.

Le travail postural, par exemple est pour nous le moyen de faire l'expérience de notre globalité à travers la réalité physique.

QU'EST-CE-QU'UNE POSTURE ?

C'est une position que l'on essaye de maintenir en tendant vers l'immobilité et le non-effort.

Elle permet :

- d'harmoniser le corps physique ;
- de mettre en mouvement l'énergie, de la purifier jusqu'à atteindre un équilibre ;
- de révéler ce que nous sommes par la conscience qui naît de cette attitude.

I - HARMONISATION DU PLAN PHYSIQUE

Une posture a des effets sur l'ensemble du corps physique :

- la structure osseuse
- les muscles
- les organes
- le système nerveux
- le système glandulaire

Si nous prenons par exemple **BHUJANGASAN (le Cobra)**

Il y a un étirement de la colonne vertébrale sur toute sa longueur qui redresse les dos ronds, les scolioses et les cyphoses dorsales.

Les muscles de la partie supérieure du dos sont tonifiés et irrigués.

Sur le plan des organes, tout le système digestif est tonifié.

Du fait du poids portant sur la région de l'abdomen, la respiration est accentuée dans cette région et il y a un massage des organes abdominaux ce qui fait une sorte de travail très important sur les reins du fait de la pression créée à cet endroit.



Au niveau du système nerveux : la posture agit sur la chaîne ganglionnaire du sympathique qui est irriguée.

Les glandes surrénales sont également stimulées, elles fabriquent le cortisol plasmatique; ce qui favorise la production d'adrénaline.

Enfin, c'est une excellente posture pour les problèmes respiratoires, car la partie supérieure des poumons se trouve ventilée.

Prenons maintenant un autre exemple : **PASCHIMOTTANASAN**

Au niveau vertébral : il y a aussi un étirement de toute la colonne vertébrale avec un étirement en particulier de la zone lombaire; les espaces intervertébraux s'ouvrent à cet endroit dégageant les nerfs des trous de conjugaison. Cette posture améliore certaines sciatiques et convient principalement aux personnes très cambrées.

Les muscles dorsaux sont étirés et irrigués.

Tous les organes du bassin et de l'abdomen sont stimulés (foie, estomac, intestins, rate et pancréas) ainsi que les reins et les glandes surrénales.

Le plexus solaire est massé et décongestionné.

Il y a aussi un étirement des jambes ce qui améliore la circulation sanguine à cet endroit.



Nous pourrions prendre d'autres exemples, mais notre but n'est ici que de montrer comment une posture agit sur l'ensemble des systèmes du corps permettant d'en améliorer le fonctionnement et contribuant ainsi à une meilleure santé.

II - MISE EN MOUVEMENT DES ENERGIES

Dans les postures pendant que nous les prenons et pendant que nous les maintenons, nous utilisons constamment la respiration.

Pourquoi ?

Parce que la respiration est le véhicule de l'énergie, appelée "Prana" selon la tradition du yoga. Donc, lorsque nous respirons, nous absorbons de l'air mais aussi du prana.

Chaque posture, chaque mouvement est un moyen de concentrer l'énergie plus particulièrement dans une partie du corps. L'énergie circule dans notre corps selon un réseau complexe de circuits que l'on appelle des nadis. Derrière le mot nadi, il ne faut voir aucune représentation matérielle; il s'agit plutôt d'un trajet emprunté par l'énergie; ce trajet étant toujours le même, on peut parler d'un nadi comme "du lit tracé par une rivière" *

* Swami DEVATMANANDA : cours de Hatha yoga.

Si pour une raison, nous agrandissons le lit d'une rivière, la circulation de l'eau va s'accroître; de même un mouvement permet d'accroître la circulation de l'énergie dans une partie du corps. Le flot de cette énergie va y être dirigé grâce à la respiration. D'où l'importance de la respiration pendant le mouvement ou la posture, car c'est à ce moment-là que vous pouvez conduire l'énergie, exactement comme le vent agit sur l'eau.

Chaque posture ou mouvement tout en agissant sur une région particulière permet la régularisation de l'énergie du corps tout entier. Chaque posture nous permet de faire une expérience particulière du corps tout entier.

Par exemple dans **BHUJANGASAN** : toute la face ventrale du corps est étirée si bien que l'énergie est appelée à circuler sur cette face ventrale. Le résultat d'ensemble sera une sensation d'ouverture de tout notre corps.

Au contraire dans **PASCHIMOTTANASAN** : l'étirement se fait sur toute la face dorsale. L'énergie est donc appelée à circuler le long de cette face dorsale, le résultat d'ensemble sera une sensation de repos et de protection renforcée.

On peut donc dire que pour toute posture, tous les courants du corps sont affectés.

Une POSTURE EST UNE RECHERCHE D'EQUILIBRE ET D'HARMONISATION DES ENERGIES.

Imaginons un ensemble de rivières : l'intensité des courants va être variable; dans certaines l'eau s'écoulera tranquillement, pour d'autres plus encaissées, le flot sera tumultueux. En supposant que toutes ces rivières communiquent les unes avec les autres, si nous faisons circuler davantage l'eau là où elle coule lentement, en nettoyant par exemple le lit de la rivière, tous les courants de toutes les rivières vont en être affectés. C'est un peu ce que nous faisons avec une séance de yoga.

Nous pouvons ainsi résumer :

- Chaque posture est l'établissement d'une circulation particulière des énergies.
- Ce qui peut s'exprimer par ce que l'on appelle la sensation d'un état ou d'une ambiance générale du corps, liée à cette circulation particulière.
- L'ensemble des postures d'une séance, composée selon des lois qui répondent aux conditions d'expression de l'énergie, finit par toucher l'ensemble des courants d'énergie du corps, créant une circulation plus harmonieuse.

La conscience et l'énergie sont indissolublement liées, là où va l'énergie, va la conscience.

D'où l'importance pendant le travail de posture et de respiration d'être très présent à ce qui se passe dans le corps. Le mouvement de l'énergie sera plus puissant, le travail plus profond.

Si nous réglons la circulation de l'énergie à l'aide de la respiration, nous le faisons également avec la conscience, et nous pouvons simplement en sentant une partie de notre corps y diriger l'énergie; c'est ainsi que l'on peut déjà soulager un endroit douloureux simplement en détendant la partie du corps concernée et parfois en y installant la respiration.

III - LA POSTURE : UNE ATTITUDE QUI REVELE CE QUE NOUS SOMMES.

Lorsque le corps physique, la respiration et donc l'énergie et la conscience sont unifiés dans une posture, nous sommes dans une situation où nous sommes complètement présents.

A ce moment-là, notre mental qui ordinairement est toujours agité par des vagues que nous nommons pensées, est entièrement concentré sur ce qui se passe dans le corps et cesse donc d'être agité par des pensées extérieures.

Intervient alors un élément très important qui est la clé même du travail de libération dans le yoga.

Dans cette concentration du corps, de la respiration et du mental, se manifeste ce que l'on appelle une **CONSCIENCE-TEMOIN** :

Cette conscience est au-delà du mental, résultat de l'union du corps, de la respiration et du mental; elle est simplement un regard qui ne juge pas mais enregistre tout ce qui se passe; elle établit une distance par rapport à la situation d'ensemble mais non une séparation; au contraire, la sensation de présence à soi-même est accentuée. Elle est en fait le début de la manifestation de quelque chose qui n'est pas ce que l'on a appelé les véhicules physique, émotionnel et mental.

Elle est surtout la clé du lâcher-prise, attitude et règle essentielle permettant de réaliser la **POSTURE**.

QU'EST-CE-QUE LE LACHER-PRISE ?

Il est lié à deux facteurs :

- une détente complète ;
- un abandon à ce que l'on peut appeler l'Esprit ou notre état naturel tel qu'il s'exprime lorsqu'il n'y a plus aucune perturbation.

Ceci signifie qu'il y a une intelligence présidant à l'organisation du corps, des énergies, du mental. Et c'est cette intelligence ou état naturel du corps que l'on cherche à retrouver dans la pratique du yoga.

Pour cela il faut apprendre à ne pas intervenir avec notre volonté individuelle ou avec notre mental pendant le travail, c'est-à-dire la pratique.

Ce qui veut dire : ne pas formuler mentalement de pensées concernant le résultat recherché à travers la pratique :

- sur la réalisation de la posture
- ou sur l'état à atteindre.

Etre seulement ce regard de la conscience-témoin qui découvre le corps en action ou en état d'immobilité, la respiration, les manifestations ou mouvements plus ou moins subtils qui s'y expriment.

De plus ce regard ou conscience-témoin est un facteur d'organisation des énergies. Il opère par lui-même, médiateur pour nous de l'Intelligence naturelle. Il purifie, harmonise, détend et coordonne les différents corps et est déjà l'expérience d'une conscience supérieure.

IV - CONSEILS ET REMARQUES CONCERNANT LA PRATIQUE.

1°) Comment créer une véritable détente pendant la posture ?

Les obstacles que nous allons rencontrer à la réalisation d'une parfaite détente pendant la posture sont des tensions qui se manifestent sur le plan physique, sur le plan de la respiration, sur le plan du mental. Par exemple, nous pouvons ressentir des bloquages dans telle ou telle partie du corps, des difficultés sur le plan respiratoire ou tout à coup des difficultés au niveau de la concentration.

Ces tensions sont l'expression de nos limites actuelles; la pratique du yoga nous permet de rencontrer nos limites.

A ce moment, il nous faut d'abord accepter la situation et reconnaître nos limites du moment, non seulement l'accepter, mais vivre la situation, c'est-à-dire rentrer en contact avec une situation énergétique qui est celle de la manifestation de tensions.

Cela signifie, d'abord nous détendre par rapport à la situation. Ne pas émettre de pensées concernant cette situation, simplement en être le témoin; et attendre tout en continuant à exercer une surveillance constante quant à tout facteur qui pourrait venir se surajouter : par exemple des pensées comme "je ne suis pas bien", "comment puis-je faire pour mieux respirer" ou "est-ce que ça ne va pas empirer"...

Alors petit à petit, si la situation est vraiment acceptée et vue, une sorte d'espace et d'ouverture peut commencer à se créer, et dans cet espace notre corps se détend et les tensions commencent à disparaître.

Pourquoi ?

Les tensions physiques sont en fait l'expression de bloquages qui sont au niveau de notre esprit : lorsque nous désirons ardemment quelque chose, notre corps se tend; si un désir souvent répété n'a pu être satisfait, il laisse dans le corps une trace, une tension. Cette tension qui peut se manifester au moment où nous essayons de faire une posture a donc sa racine dans notre esprit; si à ce moment-là, notre esprit lâche, s'abandonne, le corps se trouve libéré et petit à petit se défait ainsi toutes les tensions et tous les bloquages inscrits dans notre corps.

La respiration est un excellent facteur de détente : dans une posture difficile dans laquelle le corps se trouve étiré, notre esprit a tendance à s'affoler et on ne maîtrise pas bien la situation; la respiration va être à ce moment un moyen de calmer notre mental.

Il faut soit approfondir la respiration et placer notre attention sur la respiration, soit concentrer notre attention sur la zone d'étirement et y laisser s'exercer une douce respiration de détente.

2°) En quoi consiste une posture ?

Pour une posture, nous pouvons discerner trois phases :

- une phase dynamique ;
- une phase statique ;
- une phase de repos.

La phase dynamique a pour fonction d'amener le corps progressivement et en douceur à la phase d'immobilité.

C'est un échauffement des principaux muscles qui seront actifs pendant la phase statique et c'est une mise en route des énergies.

La phase dynamique facilite le passage d'un état à un autre état. On part d'une position pour aller vers une autre position. C'est comme le chemin qui nous amène d'un lieu dans un autre. C'est plus naturel pour le corps, et cela nous permet d'approcher de l'attitude finale en douceur, de nous y préparer.

Pendant la phase dynamique, notre attitude doit être de bien ressentir le mouvement, avec une conscience du point de départ et du point d'arrivée; de ressentir le déplacement du corps dans l'espace. La respiration joue à ce moment un rôle très important, car pendant la phase dynamique s'ouvrent les canaux ou nadis dans lesquels l'énergie circulera pendant la phase statique.

Pendant la phase statique, notre effort doit porter sur le relachement; détente de tout ce qui n'est pas nécessaire au maintien de la posture; détente de la respiration, détente du mental. Lorsque cette détente est établie, peut alors se manifester l'immobilité ou absence de mouvement physique et mental. Cette qualité se manifeste lorsque la posture est maintenue sans aucun effort.

Pendant la phase de repos qui suit les deux phases précédentes, on s'abandonne et on regarde les sensations ou manifestations qui sont le résultat immédiat du travail que l'on vient de faire, jusqu'à ce que progressivement elles s'estompent.

3°) Une séance de yoga nous permet de développer une faculté d'adaptation. Chaque posture comme nous l'avons vu, crée une certaine circulation des énergies; lui correspondent des sensations ou manifestations particulières ainsi qu'une certaine ambiance générale ou qualité de l'espace du corps.

Comme nous passons d'une posture à une autre au cours d'une séance de yoga, nous modifions constamment cette ambiance; nous apprenons aussi à remettre sans cesse en cause ce que l'on pourrait appeler l'acquis. Une posture peut en effet avoir des résultats très agréables comme la sensation d'un état de calme ou de sérénité, etc... mais immédiatement la posture suivante nous appelle à vivre autre chose; nous évitons ainsi de nous installer ou nous complaire dans un état particulier.

Cette faculté que nous développons pendant la séance de yoga doit nous permettre ensuite de nous adapter plus facilement dans la vie aux changements et aux situations diverses que nous vivons pendant une journée. Chaque situation ou chaque moment est en quelque sorte une posture créant certaines conditions d'expression pour notre corps et notre mental.

Puis cette situation est remplacée par une autre et nous devons nous adapter à d'autres conditions et ainsi de suite tout au long de la journée.

Bien souvent, nous subissons notre vie et à la fin d'une journée, nous avons reçu tellement d'informations et vécu tellement d'expériences que nous nous retrouvons la tête pleine, saturés et confus quant à notre journée.

Ceci veut dire que nous n'avons pas vécu complètement chacune des expériences de notre journée et aussi que nous n'avons pas su vivre le changement; et à la fin, nous sommes fatigués.

Il est très important de sentir que la vie est un mouvement et que nos conditions d'expérience sont à chaque instant différentes et neuves; au lieu de chercher à tout prix à faire durer certaines situations ou à nous y accrocher, il nous faut au contraire comprendre que le changement est la loi de la vie et que c'est par ce mouvement que nous évoluons, que nous pouvons développer les potentialités que nous avons.

Il nous faut donc agir, fonctionner avec le mouvement, être en accord avec lui. Bien souvent nous aurions tendance à rechercher l'inverse, c'est-à-dire la stabilité des situations qui nous procurerait un sentiment de sécurité.

Or cette sécurité, nous ne pouvons la trouver dans la manifestation de ce que l'on appelle les phénomènes; nous ne pouvons la trouver que dans une présence constante aux différentes activités, à nos états. Seule cette continuité de conscience peut nous permettre de nous adapter aux changements et modifications qui jalonnent tout l'espace d'une journée.

CHAPITRE III

PURIFICATION DES EMOTIONS

Nous connaissons tous dans notre vie, certains de ces moments où nous sommes soudain assaillis, submergés par des vagues qui semblent venir du fond de nous-mêmes et qui font chanceler à la fois notre stabilité physique et notre esprit. Ces vagues s'appellent des émotions; elles se manifestent souvent avec une telle force qu'on peut se demander ce qui tout à coup se met à agir en nous tellement nous nous sentons transformés. On parlait au XVIIème siècle de la passion aveugle comme d'une force du destin qui nous emporte, ces forces qui nous entraînent à commettre des actes qui marquent et peuvent changer soudain le cours de notre vie nous habitent sans que nous en connaissions l'origine, ni parfois la nature. Et pourtant elles nous sont familières car nous en vivons quotidiennement les manifestations sous la forme de colère, de jalousie, d'orgueil, d'avidité... Si nous sommes amenés à prendre conscience de cette prison que constituent pour nous nos émotions, nous pouvons ensuite nous demander s'il nous est possible de nous en libérer.

Dans ce chapitre, nous allons essayer de voir d'abord quel est le mécanisme de l'émotion, puis les moyens de contrôle, de transformation et de purification de l'émotion.

I - MECANISME DE L'EMOTION.

Les objets du monde physique émettent des vibrations; ces vibrations sont enregistrées par notre cerveau et vont susciter une réaction appelée **sensation**.

La sensation est l'expérience que nous faisons d'un objet ou d'un être en tant qu'il nous est agréable, désagréable ou qu'il nous laisse indifférents.

Les sensations ainsi expérimentées laissent en nous une trace qu'on appelle une mémoire.

Dans les mêmes conditions d'expérience, la vibration de l'objet ou être du monde extérieur va être immédiatement identifiée par le souvenir de l'expérience précédente; la sensation alors éprouvée est immédiatement projetée sur la situation nouvelle et l'objet devient objet d'attraction ou de répulsion.

Dans une journée, nous vivons une foule d'expériences liées aux objets des sens et on peut dire que tous nos actes sont motivés et gouvernés par l'attraction-répulsion. Le renouvellement de cette expérience fait naître en nous le désir pour tout ce qui nous est agréable et le rejet de tout ce qui nous est désagréable; nous nous attachons alors aux formes qui nous procurent un bonheur momentané.

Chacune de nos actions ainsi motivée par le désir renforce notre **expérience d'attachement** et est le germe d'une nouvelle action qui lui ressemble; c'est ce qu'on appelle le **KARMA**.

Toutes ces expériences d'attachement nous lient à ce qu'on appelle le **SAMSARA**. Le **SAMSARA** correspond au monde d'expériences dans lequel nous vivons où les conditions qui sont actuellement les nôtres sont la conséquence de nos expériences passées.

Nous tournons en rond toujours à la recherche de ce qui pourrait nous procurer le bonheur, semant toujours de nouvelles expériences d'attachement et nous éloignant ainsi de plus en plus de notre nature primordiale qui est au-delà de tout désir et attachement. Et nous sommes ainsi plongés dans la confusion pensant finalement que la vie n'est rien d'autre qu'une recherche de possessions matérielles, sentimentales ou intellectuelles.

Le désir-attachement est à la base de toutes les autres émotions; toutes dérivent de lui : orgueil, haine, jalousie, colère.. Se libérer des émotions, c'est donc prendre conscience de nos attachements et du mouvement qui nous porte à désirer ou à repousser.

Pour mieux comprendre ce mécanisme des émotions, nous allons réfléchir à l'aide d'un exemple :

Imaginons que je passe devant une pâtisserie, et là à la devanture, je vois un gâteau que je n'avais jamais vu avant; je décide alors d'en faire l'expérience pour savoir quel goût il a. Je le mange et l'expérience s'avère être agréable. Si quelques jours plus tard, je passe à nouveau devant la même pâtisserie et que je vois le même gâteau, aussitôt la mémoire de l'expérience précédente surgit, je commence à saliver et naît alors en moi le désir de manger ce gâteau.

En imaginant que je sorte de table et donc que je n'aie pas réellement faim, si je cède malgré tout au désir qui se manifeste en moi, je vais renforcer l'expérience d'attachement qui me lie à cet objet. La prochaine fois, l'attraction sera encore plus forte. C'est ce qu'on appelle le Karma : **tout acte motivé par un désir est la cause ou le germe d'une nouvelle action.**

Le **SAMSARA**, c'est une vie entièrement conditionnée par le désir, basée sur la satisfaction des désirs. Et on dit que l'on tourne en rond, parce que c'est un cercle, on n'en sort pas.

Certains actes laissent des traces très profondes, parce qu'ils mobilisent beaucoup d'énergie : un crime par exemple; la force d'attraction sera d'autant plus importante.

II - LES MOYENS DE CONTROLE DE L'EMOTION.

Le **SAMSARA** se termine avec la libération complète des émotions, lorsque notre vie n'est plus conditionnée par le désir-attachement.

Le chemin qui mène à l'extinction du désir-attachement étant long, nous pouvons envisager des étapes intermédiaires nous permettant de diminuer notre expérience d'attachement.

La première étape consiste à éliminer les émotions les plus grossières, celles qui entraînent beaucoup de troubles et nous lient profondément au **SAMSARA**. Dans son exposé du **RAJA-YOGA**, Patanjali nous donne certaines règles de vie, appelées "yama" qui sont les fondements d'une éthique qui si elle est suivie nous permet de déraciner certaines tendances négatives.

AHIMSA : veut dire ne pas tuer.

Mais par extension cela signifie : ne pas faire de mal à autrui en pensée, en parole et en acte. La notion d'autrui s'étend à tous les êtres vivants et l'Ahimsa est le respect de la vie envers toutes les créatures.

GANDHI peut être considéré comme un adepte de l'Ahimsa.

SATYA : le non-mensonge.

Il s'agit de s'abstenir du manque de véracité. Essayer d'être juste lorsqu'on utilise la parole.

D'abord, mettre ses paroles en accord avec ce que l'on pense.

Entre le mensonge qui est une falsification de la réalité et la parole juste, il y a toutes sortes de paliers ou de manières de déguiser la vérité.

La parole est souvent pour nous le moyen de faire passer une certaine image de nous-mêmes, celle que l'on a envie de donner à autrui; et pour cela il y a la parole qui n'a d'autre sens que celui de me faire valoir aux yeux des autres.

Il y a la parole par laquelle je cherche à gagner l'estime de l'autre; il y a celle qui me permet de combler l'ennui de la conversation et qu'on appelle bavardage; les paroles blessantes envers autrui, les paroles qui calomnient ou sèment le trouble dans l'esprit d'autrui...

La parole a une action très profonde; tout le monde a pu faire l'expérience du retentissement qu'a en nous une parole qui nous a blessés; cela nous atteint très profondément. De même nous pouvons mesurer l'impact de certains mots lorsqu'ils sont dits à un enfant; certains peuvent modeler ses attitudes pour sa vie entière. L'enfant à qui on dit en passant qu'il est "paresseux" le croira véritablement et ne pourra plus se défaire de cette empreinte.

ASTEYA : Ne pas voler.

Il s'agit toujours dans le sens de cette éthique qui pose les bases d'un terrain sain pour la pratique, de s'abstenir d'appropriation du bien d'autrui en acte et en pensée.

Il faut donc rejeter toute attitude de convoitise;

selon la tradition tibétaine dans laquelle se retrouvent ces mêmes règles l'Asteya sera ainsi formulé : "Ne pas prendre ce qui n'est pas donné".

Ceci doit nous amener à cultiver l'attitude du contentement et à voir ce que nous possédons déjà comme des richesses qui nous sont offertes par la vie.

Le but de ces règles est de nous apprendre les principes d'une éthique à la fois naturelle et universelle, naturelle parce qu'elle nous apprend à utiliser justement l'énergie qui nous est confiée et universelle parce qu'elle respecte les manifestations de cette même énergie partout autour de soi. Autrui en est une expression, notre environnement en est une autre.

BRAHMACHARYA : C'est la continence sexuelle.

Cette vertu ne peut trouver sa place que dans une pratique assidue du yoga, lorsqu'on est complètement engagé dans cette voie et que le renoncement apparaît à ce moment-là, non comme une frustration, mais comme la capacité de pouvoir utiliser une énergie très puissante pour la pratique.

Dans le moment-même, pour nous, ce précepte peut être l'occasion d'examiner notre attitude dans le domaine de la sexualité. Qu'est ce qui motive notre relation à l'autre ? Est-ce que cette relation est teintée de jalousie, du désir d'être reconnu par l'autre, du désir d'être aimé avant d'aimer ?

Une motivation pure rend l'acte sexuel pur; mais bien souvent la relation est perturbée par nos attentes, nos craintes, nos pensées concernant ce que nous voudrions que l'autre soit. Alors là aussi, nous perdons le contact avec l'aspect naturel de l'acte. Nous pouvons aussi nous retrouver devant une barrière d'interdits, fruit de notre éducation, qui a rejeté loin la part instinctive de nous-mêmes. Alors celle-ci n'ose plus se manifester. Et dans ce cas il nous faut bien-sûr, avant même, d'imaginer que le Brahmacharya, au sens où l'entend la tradition yogique, puisse être une aide dans notre pratique, donner à la sexualité la place qui est la sienne. Ces interdits existent dans notre mental et non dans notre corps et nous verrons dans le prochain chapitre comment nous libérer de toutes les projections mentales.

APARIGRAHA : C'est l'absence d'avidité, de possessivité.

C'est se contenter de l'essentiel pour vivre et éliminer tout ce qui n'est pas indispensable.

Les conditions d'existence de notre corps exigent que nous utilisions une partie de notre énergie à subvenir à ses besoins essentiels. Il nous faut nous nourrir, nous vêtir et avoir un habitat; mais pouvons-nous discerner le moment où ces besoins essentiels sont satisfaits du moment où nous continuons à nous démenner pour du superflu ?

Il ne s'agit pas d'envisager la pauvreté comme un but à atteindre mais seulement de discerner nos vrais besoins des faux. Les "faux" sont ceux qui comblent nos frustrations, nos angoisses, notre insécurité; ceux qui limitent notre champ d'action et emprisonnent notre mental. Lorsque se manifeste en nous le désir de posséder quelque chose et que ce désir ne correspond pas à quelque chose d'absolument indispensable à notre existence, il est lié à un problème mental. Même si nous le satisfaisons, il est important que nous reconnaissons sa nature de façon à discerner progressivement l'essentiel du superflu. Ces règles sont en fait des points de repère pour travailler sur l'origine de nos émotions les plus grossières. Il s'agit en quelque sorte de rendre plus sain notre terrain de base.

III - LES MOYENS DE TRANSFORMATION DE L'EMOTION.

1° L'art du renoncement

Lorsque nous désirons fortement quelque chose et que nous y renonçons, se trouve libérée une énergie qui va en quelque sorte muter, c'est-à-dire changer de nature. Le désir de quelque chose occupe notre mental et crée dans notre corps une tension; si nous renonçons à l'objet du désir de notre propre gré et non sous la pression d'une circonstance extérieure, se manifeste en nous une détente qui est de la nature de l'espace. Plus la tension est grande, plus l'objet du désir est chargé, c'est-à-dire nourri d'attachement, plus grande est la disponibilité que nous trouvons. L'énergie du désir s'est transformée en une qualité de présence; un moi plus naturel, plus détendu, qui n'est plus préoccupé par son propre confort et qui s'abandonne aux situations telles qu'elles sont.

Nos actions qui généralement sont conditionnées par le désir, sont alors motivées par une volonté supérieure : si, dans une situation, nous ne cherchons pas notre intérêt personnel, nous sommes alors ouverts à toutes les possibilités de cette situation et nous verrons clairement quel rôle nous avons à y jouer, quelles qualités particulières nous devons mettre en oeuvre pour mener à bien une entreprise qui concerne plusieurs personnes par exemple. Nous sommes alors davantage en contact avec les autres, plus aptes à écouter, à comprendre, puisque plus disponibles.

Chacun d'entre nous a pu faire cette expérience de désirer très fortement quelque chose; puis comme notre désir ne se réalise pas du fait de circonstances qui ne sont pas favorables, nous finissons par renoncer;

et bien souvent juste à ce moment-là, quelque chose arrive que nous attendions ou que nous n'attendions pas, mais qui se trouve bon pour nous.

Tout se passe en fait comme s'il y avait une nature supérieure agissante qui préside aux événements de notre vie, mais notre moi personnel est intéressé à l'art de déranger cet ordre naturel.

Si nous cessons de chercher constamment notre satisfaction personnelle, les événements de notre vie deviennent des guides nous permettant à chaque instant de développer tel ou tel aspect, de travailler sur des côtés de nous-mêmes que nous ne comprenons pas bien, d'éclaircir tous les éléments de notre personnalité. Chaque événement peut devenir une clé de notre évolution. Plus nous nous abandonnons, plus notre route se trouve "balisée" et moins nous nous perdons dans des chemins de détour.

Mais ce renoncement ne doit pas être de ceux qui laissent un poids au niveau de l'estomac ou du ventre, il doit être léger et spacieux, c'est-à-dire qu'il ne laisse aucune trace de frustration; c'est un abandon, comme on laisse tomber le ballon qu'on a entre les mains, cela n'a alors aucun effet sur notre mental; ce renoncement est un lâcher-prise. On s'abandonne à l'espace, à cette volonté supérieure.

2 ° L'esprit altruiste comme motivation de notre action

Beaucoup d'émotions ont pour origine ce que l'on appelle l'esprit de discrimination. Cette aptitude que l'on a de juger quiconque se présente selon le critère : sa présence m'est agréable ou désagréable ou elle me laisse indifférent. De par cette attitude, beaucoup de problèmes sont entretenus, car l'esprit de discrimination ou de séparation engendre des souffrances. Comme la plante, l'être humain a besoin pour s'épanouir d'espace et de lumière; dans le domaine des relations humaines, l'espace c'est l'ouverture et la lumière c'est la chaleur du cœur.

Lorsque ces deux éléments n'existent pas dans la relation, pour échapper à la souffrance de la non-reconnaissance, l'être humain se ferme; mais cette fermeture est en elle-même aussi une souffrance. Cet esprit de discrimination conduit au renforcement de l'égoïsme : puisque l'extérieur me rejette, je me renferme dans mon propre moi.

Il nous faut apprendre à cultiver l'attitude **d'équanimité** : celle d'un regard qui accueille tous les êtres avec égalité. Celle qui reconnaît en chaque être humain notre propre nature primordiale. Par ce regard, non seulement, nous créons l'ouverture, mais nous permettons à l'autre d'être lui-même en toute simplicité. Un regard qui ne juge pas accepte l'autre exactement tel qu'il est. La confiance est alors le terrain de la relation; au-delà des imperfections actuelles, est reconnue en chaque être humain la perfection d'une sagesse naturelle qui est sa base. Ce regard qui voit en chaque personne toutes ses potentialités, est comme un ferment qui leur permet de s'éveiller. Celui qui n'est pas jugé retrouve confiance en lui-même, son dynamisme est renforcé et il peut prendre conscience de ses capacités.

Se sentir jugé par l'autre, c'est une sorte de "laminage" de la force de vie; nous nous sentons diminués, notre corps devient "gauche" : c'est pour cela que l'on peut perdre tous ses moyens lorsqu'on doit passer un examen ! Même si on s'était parfaitement préparé, l'appréhension de ce regard de l'examineur peut être tellement forte qu'elle nous envahit complètement et que nous oublions tout ce que nous savions.

L'attitude d'équanimité reconnaît en chaque être humain sa nature ultime parfaite et sa nature relative imparfaite; et elle reconnaît en même temps la capacité qu'il a de s'éveiller à lui-même.

Par cette attitude nous éveillons en nous-mêmes, un véritable esprit "altruiste" non pas celui en vertu duquel nous faisons la charité pour être en paix avec nous-mêmes, mais celui par lequel nous considérons que tous les êtres peuvent s'ouvrir à eux-mêmes et au vrai sens de la vie qui est évolution. Cet esprit "altruiste" peut être la motivation à la fois de nos actes et de nos pensées. Comment pouvons-nous par nos pensées et nos actes favoriser l'évolution de l'ensemble des êtres ? Chacune de nos pensées est une trace dans le réservoir collectif des pensées du monde, chacune de nos actions a également un retentissement et peut contribuer à l'établissement d'un monde meilleur. Conscients de notre responsabilité, nous pouvons faire de chacun de nos actes un "service".

Le maître d'oeuvre est la force de transformation agissante en chaque être humain et dans le monde. Il ne s'agit pas pour autant de se lancer dans des opérations de grande envergure, ni de créer des mouvements, mais simplement là où nous nous trouvons de penser que la manière dont nous agissons a un impact sur l'ensemble des actes du monde : si nous agissons aussi justement et aussi consciemment que nous le pouvons, nous contribuons à l'expression de ces qualités dans le monde. La pensée de bienveillance à l'égard de quelqu'un renforce le capital d'amour du monde. L'esprit altruiste, c'est être conscient du fait que nous pouvons aider les autres par la manière dont nous agissons et dont nous pensons.

IV - LES MOYENS DE LIBERATION DE L'EMOTION

Nous avons vu successivement comment nous pouvons à l'aide de l'éthique des YAMA éliminer les émotions les plus grossières et par le développement de l'esprit altruiste, donner une motivation plus élevée à nos actes.

Mais tant que l'on reste sur le plan des émotions, aussi pures soient-elles, on reste attaché à ce qu'on appelle le SAMSARA. De par l'intention qui se trouve derrière nos actes, nous continuons à émettre des causes qui seront les germes de désir et d'attachement. Or nous savons que c'est le désir-attachement qui est la source de toutes nos autres émotions. La finalité du travail sur les émotions est donc la réalisation du non-attachement : aucun profit personnel n'est retiré de l'action; elle est pure et désintéressée.

Il nous faut pour cela déraciner le désir-attachement, déjouer son mécanisme, le voir à la source. Et c'est là l'objet du travail de méditation.

L'entraînement à la méditation est dans sa première étape un entraînement au calme mental; nous développerons dans le prochain chapitre le processus pour nous approcher de ce calme mental. Cet entraînement a pour conséquence de favoriser la présence de cette conscience-témoin dont nous avons parlé à plusieurs reprises. Et nous allons de plus en plus être à même d'observer nos émotions, leur développement jusqu'à découvrir comment elles naissent.

Il s'agit donc de regarder, de rentrer en contact avec nos émotions, d'en vivre tous les mouvements tout en maintenant une conscience d'observation de l'émotion.

Et c'est cette attention qu'il faut garder quelle que soit la force de l'émotion, quelles que soient les difficultés auxquelles nous sommes confrontés juste à cet instant; et si nous sommes complètement envahis par les manifestations émotionnelles, il nous faut avoir un regard sur cet envahissement. Cela ne veut pas dire que nous ne serons pas en perdition grâce à ce regard; nous pouvons être complètement perdus, sentir toute cette douleur qui accompagne l'émotion et qui est souvent due à notre impuissance à résister à cette vague, mais grâce à cette conscience-témoin, il y a dans cette masse de forces obscures dont nous sommes le déchaînement un petit point de lumière. Il y a un tout petit point très pur qui lui est complètement en dehors de tout cela et qui est pour nous l'expérience de quelque chose d'autre que l'émotion.

Si nous prenons l'exemple de la colère : lorsque nous nous mettons en colère, il y a beaucoup de manifestations physiques, psychiques; notre voix est transformée il y a en nous une force qui peut déclencher des mouvements violents, le visage se transforme, les muscles se crispent; nous sommes comme on dit "emportés"; c'est vraiment comme une tempête. Il ne s'agit pas d'empêcher la tempête, elle est due à certains facteurs que nous connaissons ou que nous ne connaissons pas. Il s'agit d'être présent dans la tempête, car à ce moment-là il y a une reconnaissance et une acceptation de ce que nous sommes.

Notre difficulté à être conscient vient simplement du refus de nous voir tels que nous sommes en proie à l'émotion. Nous n'avons pas en fait le courage de nous assumer tels que nous sommes et surtout de reconnaître nos négativités.

Si nous prenons l'habitude, ainsi de ne pas fuir l'émotion, c'est-à-dire d'accepter notre condition et d'en voir la réalité, notre comportement va vraiment se transformer. Si la manifestation de l'émotion est acceptée, cela signifie que nous acceptons aussi de reconnaître la situation qui l'a engendrée.

Or toute émotion est l'expression du refus d'une situation. Bien souvent c'est parce que nous avons peur de la situation à laquelle nous sommes confrontés que nous nous mettons en colère ou que nous angoissons. Autrement dit notre émotion est une fuite de la réalité; nous nous réfugions dans l'émotion. Et comme bien souvent, nous refusons d'entrer en contact avec notre émotion elle-même, nous nous fuyons doublement. Nous construisons une sorte de représentation imaginaire de nous-mêmes, injustement bafouée par les circonstances de la vie.

A partir du moment où nous acceptons l'expression de nos émotions, nous acceptons en même temps le contact avec la réalité; c'est-à-dire que nous abandonnons le désir d'une réalité conforme à notre volonté et que, dès lors, nous travaillons avec les circonstances quelles qu'elles soient.

Alors il va y avoir une transformation de nos réactions aux situations qui déclenchent habituellement notre émotion : l'émotion refus de la situation n'aura plus aucune raison de se manifester; petit à petit, au fur et à mesure que nous en comprenons mieux le mécanisme et que nous travaillons avec la conscience-témoin, les mouvements émotionnels vont être de moins en moins amples, jusqu'à devenir de simples petites vagues que nous sentons s'élever au contact d'une situation qui faisait jusqu'ici l'objet d'un refus.

Aussitôt que nous les apercevons, nous comprenons que notre vieille habitude revient, le fait de le voir déjoue le mécanisme de l'émotion et la vague se calme.

Nous pouvons ainsi arriver, à force d'observation et de vigilante attention, à un état de calme, comparable à l'eau d'un lac tranquille où sont perçus les moindres remous de surface.

Cet état de calme est simplement le résultat d'un cessez le feu avec soi-même; nous cessons d'être en conflit avec nous-mêmes et nous cessons de nous opposer aux circonstances. Cette attitude peut nous conduire progressivement à ne plus être conditionnés par le désir-attachement et à accepter complètement le mouvement de la vie qui est le facteur essentiel d'éveil à notre vraie nature.

N.B. Une mise au point s'avère peut-être nécessaire en ce qui concerne ce que nous entendons exactement par acceptation. Cela ne signifie en aucun cas qu'il s'agit de voir les événements de notre vie comme une fatalité et de les accepter en tant que tels. Le mot fatalité sous-tend une émotion et est donc l'expression d'une attitude négative vis à vis de soi-même et des circonstances. Le mot acceptation veut dire : voir la réalité telle qu'elle est. Cela ne signifie en aucun cas qu'aucune évolution de cette réalité n'est possible; au contraire, comme nous avons essayé de l'exposer, l'acceptation des choses telles qu'elles sont est le ferment de leur évolution. Nous reconnaissons les données d'un problème, et à partir de là, nous pouvons faire quelque chose pour résoudre ce problème. Mais si nous nous lamentons à propos d'un problème, alors c'est notre émotion qui est au premier plan et nous ne pouvons plus être efficaces.

CHAPITRE IV

PURIFICATION DU PLAN MENTAL

Le troisième des obstacles majeurs à la compréhension de notre véritable nature vient de notre mental. Nous sommes l'objet d'un tourbillon de pensées incessant qui ne nous laisse même pas en repos la nuit puisque notre mental continue à fonctionner sous une autre forme. Tant que nous sommes ainsi continuellement agités par des pensées, nous ne pouvons pas avoir contact avec autre chose que nos pensées; il s'agit alors pour nous de savoir comment nous pouvons calmer notre mental, c'est-à-dire là encore le purifier. Mais avant d'aborder les moyens de purification du plan mental, nous allons essayer de comprendre son fonctionnement.

I - FONCTIONNEMENT DU MENTAL

La caractéristique du mental est d'être comme le dit **SHRI AUROBINDO** une "usine à pensées".

Il s'agit donc d'un mécanisme.

Depuis notre enfance, nous avons reçu une multitude d'informations : notre éducation, notre instruction à l'école et les multiples informations venant du monde extérieur ont modelé ce qu'on appelle notre substance mentale. Cela signifie exactement que depuis l'enfance, ce sont les modèles de comportements parentaux, ceux de nos instructeurs et ceux des personnes avec lesquelles nous sommes rentrés en contact qui ont impressionné notre mental et déterminé notre propre comportement. Notre mental est comme une sorte d'écran sur lequel sont sans cesse projetées les images des objets extérieurs avec lesquels nous rentrons en contact.

L'ensemble des expériences de notre vie constitue une sorte de film et ce n'est pas par hasard s'il est dit que nous revoyons le film des événements de notre vie au moment de notre mort.

Chaque expérience s'est imprimée en nous sous la forme d'une image; mais de plus tout contact avec le monde extérieur se vit dans un certain climat psycho-affectif; l'image que nous gardons de ce contact est teintée par le contexte émotionnel du moment, même depuis notre plus tendre enfance. Lorsque le visage de notre mère se penchait au-dessus de notre berceau, il était associé soit au désir de nourriture que nous ressentions en ce moment ou au besoin de tendresse auxquels se mêlaient les propres émotions ressenties par notre mère.

Cela signifie que notre expérience du monde extérieur est entièrement subjective et que si nous nous accordons pour nommer une chose, par exemple une fleur,

cette fleur suivant le contexte émotionnel dans lequel l'expérience en a été faite, ne représentera pas la même réalité pour les uns et pour les autres.

Autrement dit, le plan mental avec son contenu d'images, constitue notre représentation du monde et il n'y a **aucune objectivité de ce monde extérieur** pour nous. Il n'est que la projection de nos propres désirs, attentes, regrets...

Comment expliquer qu'une personne que nous rencontrons pour la première fois, que nous ne connaissons nullement soit aussitôt cataloguée comme sympathique, antipathique ou nous laissant indifférents; c'est bien que notre perception de cette personne n'est pas pure, sinon nous la laisserions se dévoiler avant de porter un jugement !

Simplement il nous suffit de retrouver en cette personne un léger trait de ressemblance, le son de sa voix, un geste, une manière de se coiffer qui nous renvoie au contact que nous avons eu avec une autre personne et selon que cette expérience ait été agréable ou désagréable, nous projetons aussitôt sur la situation nouvelle, l'émotion précédente; et l'image que nous en avons gardée, se superpose à l'image que nous enregistrons dans le moment. Comme tout cela se passe très vite, l'ensemble du processus échappe à notre conscience.

On peut dire que sur le plan mental, chacun vit dans sa propre sphère; ce qui explique ce qu'on appelle les difficultés de communication, celles-ci étant agrandies lorsque les cultures sont différentes : entre peuples, nationalités, races différentes, les conceptions ou représentations du monde sont encore beaucoup plus éloignées.

C'est pourquoi, Krishnamurti explique que tous les conflits, tous les problèmes de l'être humain et de l'humanité naissent de la pensée et surtout du fait que l'homme ne comprend pas son propre fonctionnement mental; et que c'est du mental lui-même que naît l'illusion de la séparation.

JEU DE L'IDENTIFICATION AUX PENSEES

Cette illusion provient du fait que l'homme s'identifie complètement à ses pensées. Son existence même tient à **l'idée** qu'il se fait de lui-même. Il ne peut se concevoir en dehors de ses pensées.

"Je pense donc je suis" disait DESCARTES, je suis une création de mon propre mental; c'est pourquoi lorsqu'on s'attaque à nos opinions, à ce en quoi l'on croit, nous nous sentons profondément atteints et nous ripostons et trouvons des arguments pour nous défendre.

Parce que si quelqu'un s'attaque à nos croyances, c'est à ce qui fonde l'idée même de notre existence qu'il s'attaque. Nous nous identifions complètement à nos idées, à nos croyances, à nos opinions.

Par exemple si nous avons une religion, cette religion nous fournit un modèle de comportement, une sorte d'idéal moral auquel nous allons nous identifier et sur lequel nous allons fonder notre existence.

De même si nous avons choisi de nous investir dans une oeuvre sociale ou politique, nous le faisons en fonction d'une certaine philosophie de la vie ou de la société;

notre existence va alors être confondue avec notre rôle dans la société.

Maintenant si quelqu'un à côté de nous a une religion différente ou se rattache à une idéologie politique opposée à la nôtre par exemple, cette personne-là sera aussi convaincue que nous de la justesse de son choix et pensera comme nous détenir la vérité. Dès lors, nous ne pouvons que constater que sur le plan mental, nous sommes vraiment séparés de cette personne et que si nous nous engageons avec elle dans une discussion, ce sont deux mondes inconciliables qui risquent de s'affronter. Et si bien souvent dans un tel cas la discussion tourne au conflit, c'est parce que nous nous sentons menacés, en danger et nous cherchons à nous défendre. Puisque nous nous identifions à nos croyances, à nos idées, lorsqu'on attaque celles-ci, c'est à notre existence même qu'on s'attaque; c'est comme si tout à coup on nous refusait le droit de vivre, comme si on voulait nier notre existence.

Or plus nous sommes ancrés, enracinés dans nos opinions, plus nous renforçons l'esprit de séparation. A l'extrême, cela conduit au fanatisme : celui qui au nom d'une idée est capable de détruire les autres, ceux qui n'ont pas la même opinion. Tous les totalitarismes pour survivre en viennent à l'exclusion de tout autre mode de penser qui n'est pas conforme à leur propre manière de voir. C'est ce qu'on appelle la suppression de la liberté d'opinion. Des êtres déclarent que leur manière de penser est la seule valable et que toute autre opinion est erronée.

Il y a dans ce processus une confusion entre vérité absolue et vérité relative : alors que sur le plan mental, une vérité ne peut être que relative, parce que relative aux expériences d'un individu particulier, à son éducation, à sa tradition culturelle, à ses relations, elle est à ce moment-là déclarée Vérité Absolue, ce qui veut dire valable pour tous.

Tous les conflits, toutes les guerres, toutes les divisions ont pour origine cette confusion. L'intolérance, c'est ne pas tolérer que quelqu'un soit différent et surtout puisse penser différemment.

On voit à quel point il est important de réfléchir et de comprendre ce qu'est le mental, car ce processus d'identification aux pensées est tellement fort que même si rationnellement nous l'avons compris, longtemps, nous continuons encore à nous défendre lorsque quelqu'un émet un avis opposé à une idée que nous exprimons ou nous nous sentons intérieurement atteint. Et seule la méditation nous permettra progressivement de percevoir comment nous nous impliquons dans nos pensées et comment chaque pensée renferme un petit "je" qu'il est bien difficile de déloger d'un seul coup.

Et pourtant si nous percevions que notre existence ne dépend pas de notre mental et que celui-ci est un simple véhicule, c'est-à-dire un moyen de comprendre le monde dans lequel nous vivons, nous deviendrions extrêmement tolérants parce que non attachés à nos opinions sachant qu'elles sont le fruit des circonstances et que placés dans d'autres conditions, nous aurions pensé sans doute différemment. Mais tant que nous n'avons pas vu que ce que nous sommes n'est pas notre mental, n'est pas nos émotions, n'est pas notre corps physique, il nous est extrêmement difficile de ne pas nous identifier à nos véhicules d'existence.

Il est temps d'aborder les moyens qui nous sont donnés de nous désengager du plan mental et de réaliser cette connaissance de nous-mêmes qui se situe au-delà du mental.

Notons très clairement que bien entendu le mental n'est pas quelque chose de négatif, bien au contraire, mais que nos problèmes naissent du fait que nous nous identifions à nos pensées.

II - PURIFICATION ET CONTROLE DU MENTAL

Notre fonctionnement mental est le fruit d'habitudes très anciennes; rompre avec les habitudes ne se fait pas du jour au lendemain; de plus nous sommes tellement impliqués dans son fonctionnement que si à certains moments nous en percevons le mécanisme, dès que nous sommes un peu fatigués ou que nous manquons de vigilance, nous sommes à nouveau le jouet du processus mental et nous nous accrochons à nos pensées et à nos fausses représentations.

Il nous faut d'abord :

- Développer une grande énergie intérieure et une volonté de découvrir la vérité sur nous-mêmes. Celle-ci doit être ravivée chaque jour par une réflexion sur les problèmes que nous rencontrons dans la vie et en particulier sur la constatation de l'existence de la souffrance partout autour de nous. Cette réflexion nous conduit à rechercher l'expérience du bonheur sous une forme plus durable que celle des plaisirs éphémères que nous connaissons généralement, et au désir profond d'éliminer les causes de la souffrance.

Et nous savons que ce n'est pas en nous tournant vers une idéologie prônant un monde meilleur, que nous pourrons faire disparaître toute souffrance; car toute idéologie fait partie des vérités relatives du plan mental; elle peut donc être tout à fait valable en certaines circonstances, dans certaines conditions, mais pas en toutes circonstances.

Pour faire disparaître cette souffrance, il nous faut comprendre que son origine se trouve dans notre fonctionnement actuel qui fait que nous nous accrochons à nos possessions matérielles, affectives ou intellectuelles et ce faisant, nous nous dérobons à notre vraie nature.

- Il nous faut ensuite nous soumettre à un véritable entraînement, un "training" comme disent les anglais pour comprendre notre fonctionnement sur le plan mental : apprendre à regarder et à voir comment nous nous accrochons à nos pensées, comment nous nous identifions à la pensée.

Et pour cela il nous faut commencer par nous asseoir, nous arrêter, prendre le temps de regarder .

Cela va nous demander au début un effort intense car nous allons nous apercevoir que nous sommes pris dans une cascade de pensées; ce dont nous allons avoir conscience au début, c'est d'un désordre vertigineux, des pensées qui vont dans tous les sens, qui n'ont parfois aucun rapport les unes avec les autres; ou si nous avons quelque émotion, c'est un véritable ouragan qui se produit dans notre tête; et nous nous sentirons tellement envahis qu'à ce moment-là nous ne pourrons maintenir la vigilance que quelques instants.

A partir de là il va nous falloir essayer de rétablir un certain ordre, nous allons endiguer le flot des pensées en donnant au mental un seul objet, en l'orientant dans une direction précise.

C'est la première phase du travail sur le mental qu'on appelle la CONCENTRATION.

Première étape du calme mental : la Concentration

Il s'agit d'occuper le champ du mental avec un seul objet.

Tout objet peut devenir objet de concentration; cela dépend de nos goûts ou de nos inclinations spirituelles.

- La respiration est très souvent un moyen de calmer le mental : on regarde le mouvement de la respiration tel qu'il est; si on a beaucoup de difficultés à se concentrer, on peut alors au moment de l'inspiration prononcer mentalement : "j'inspire" et au moment de l'expiration dire "j'expire".

- Les sons : on peut aussi se concentrer sur tous les sons que nous entendons; il faut alors être attentif à l'aspect sonore lui-même et non à ce qu'il représente; et il faut accepter tous les sons tels quels sans vouloir en retenir un particulièrement.

- Un objet visuel : une fleur par exemple qu'on pose à une mètre et demi devant soi ou une petite boule de couleur ou un caillou... le regard est fixé sur cet objet, en évitant que cette concentration crée une tension dans la tête.

- Une idée, une réflexion peut être également objet de concentration à condition de ne pas s'éloigner du sujet; par exemple : le silence, la paix...

Notons que pour que cette première phase du travail sur le calme mental porte ses fruits il ne faut pas repousser les pensées étrangères à l'objet mental qu'on s'est choisi; plutôt que de passer notre temps à repousser les pensées qui n'ont rien à voir avec le sujet, il nous faut accentuer la concentration sur l'objet choisi. Lorsque des pensées parasites se présentent il suffit de le noter, puis de revenir à l'objet de concentration. Ce travail de concentration ne doit pas être maintenu trop longtemps surtout au début.

Il vaut mieux que cet exercice soit souvent répété plutôt que maintenu pendant un très long temps.

Cet exercice apporte en lui-même beaucoup de bénéfices, dès que vous quittez une session, même si vous avez rencontré des difficultés, vous aurez une sensation de repos, d'apaisement. Naturellement et progressivement notre pouvoir de concentration va être augmenté, ce qui est ensuite très bénéfique dans la vie.

PENSER A CE QUE L'ON FAIT

Un moyen d'apaisement du mental, c'est dans la vie de s'habituer à penser à ce que l'on fait : être présent, être conscient des gestes que l'on accomplit, de la situation dans laquelle on se trouve : le livre que l'on lit, l'émission que l'on regarde à la télévision. Etre conscient des paroles que l'on prononce, de ce que l'autre nous dit.

Eviter la dispersion du mental : c'est-à-dire penser à autre chose tout en accomplissant une action.

Cela peut paraître bien difficile au début car on se rend compte que notre mental a du mal à se maintenir dans la direction qu'on lui a donnée; mais comme nous le disions, il s'agit d'un entraînement : on contrecarre une habitude en créant une autre habitude; à force de ramener le mental sur l'objet de la concentration, il finit par s'assouplir, se laisser discipliner, et progressivement s'apaiser.

Bien entendu ce travail sur le mental va de pair avec le travail sur les émotions, car ce sont souvent nos émotions qui entraînent le tumulte des pensées et l'apaisement des émotions crée une paix mentale.

LA CONCENTRATION SANS OBJET

Lorsque nous avons appris à maintenir le mental sur un seul objet sans que cela nous demande d'effort, alors notre concentration va pouvoir s'exercer sans que nous lui donnions d'objet et nous allons regarder le mental lui-même et percevoir son fonctionnement.

Nous allons devenir conscients du jeu des pensées : il s'agit de maintenir une attention ouverte, passive qui n'intervient pas dans le déroulement des pensées, qui n'en empêche aucune, qui n'en sélectionne aucune; une pensée apparaît puis disparaît, puis une autre et ainsi de suite et nous restons le témoin de ce qu'on peut appeler le mouvement des pensées. Le mental est souvent comparé à la surface d'un lac sur lequel se formeraient des vagues; chaque pensée est l'une de ces vagues.

Avec la pratique, nous pouvons être conscients à la fois des vagues et du lac, c'est-à-dire de l'espace et des pensées qui surgissent de l'espace puis s'y dissolvent. Nous sommes en même temps conscients de l'immobilité du lac et du mouvement des vagues.

Si nous continuons inlassablement notre pratique et notre observation régulière, notre attention s'aiguise, non que cela nous demande davantage d'effort, mais notre perception s'affine et embrasse en un instant un champ plus vaste et nous devenons à même de percevoir le temps d'une pensée sa couleur, le lieu où elle s'exprime, son contenu et si ce contenu est en rapport avec une émotion, peut-être un léger tressaillement de notre corps réagissant au contenu de la pensée, tout cela sans que le regard du témoin soit affecté. Il y a simplement une conscience du mécanisme pensée-émotion. Nous percevons comment notre véhicule physique réagit au contenu d'une pensée mais nous-mêmes ne sommes pas affectés. Et pourtant il n'y a aucune dissociation; on pourrait penser de l'extérieur à une sorte de dédoublement de la personnalité...

En fait toute cette expérience est très vivante, il ne s'agit nullement d'une observation froide et analytique d'un mécanisme qui paraîtrait ardu. Car il y a dans ce champ qui englobe le regard qui observe, l'espace et les mouvements au sein de cet espace, une présence et notre conscience devient celle de cette présence. Dans cette présence tout est inclus avec la même égalité; nous entendons que dans cette expérience, il y a en quelque sorte un goût unique,

rien ne se manifeste plus important et tout a la même importance : mouvement des pensées, immobilité, sensations énergétiques se déploient dans un mouvement perpétuel où est simplement reconnue la capacité qu'a la vie à s'exprimer.

CONDITION A L'EXPERIENCE DE LA MEDITATION : LA DETENTE

Tout notre effort que l'on s'adonne à la concentration ou à la méditation doit porter sur la détente : il s'agit de voir les choses telles qu'elles sont, de voir tel qu'il est le fonctionnement de notre mental et pour cela il faut que toutes les constructions mentales, tous les désirs qui sont comme des sortes d'alluvions, se déposent. Notre pratique régulière de l'observation nous permettra de percevoir des tensions inscrites dans notre corps depuis de longues années, de percevoir une sorte de mouvement instinctif inscrit dans notre mental, à s'emparer des pensées, ce que nous avons appelé le mouvement d'identification.

Dès que nous percevons ces tensions ou mouvement vers quelque chose qui est la tendance sélective de notre mental, il nous faut détendre, détendre la situation, percevoir le mouvement et aussitôt abandonner le mouvement.

Le travail de méditation comme le travail sur soi-même peut en fait se définir comme une série d'abandons; on peut bien sûr préparer le terrain, se détacher à l'aide d'une éthique, pratiquer une vie plus ascétique, mais il faut éviter de se créer de nouvelles tensions par la pratique car notre état naturel ne peut se manifester que dans une parfaite détente. Détente du corps, de la respiration, du mental.

ON NE SORT JAMAIS D'UNE MEDITATION COMME ON Y EST ENTRE

La pratique de l'attention ouverte, de la vigilance pendant la méditation nous conduit à connaître un état de calme, de silence dans lequel s'élève de temps en temps une pensée, sans que cela puisse être considéré comme une gêne; c'est simplement le phénomène du nuage qui passe dans le ciel. Et nous sommes amenés à vivre ce silence. Mais ce silence ne signifie pas absence de bruit; c'est ce qu'on appelle un silence plein. Il s'agit en fait d'une énergie fantastique qui lorsque nous nous ouvrons à elle, opère par elle-même une transformation de notre mental, de notre psychisme, de notre corps. Et si nous sommes très attentifs, nous percevons en nous des mouvements subtils: une petite parcelle de notre corps qui cherche à s'ouvrir et quelque chose qui travaille juste à cet endroit pour aider l'ouverture à se faire.

On ne sort jamais d'une méditation comme on y est entré : quelque chose s'est passé qui ressemble à un enseignement et toutes les cellules de notre corps gardent la mémoire de l'expérience.

Ces qualités spirituelles s'éveillent d'elles-mêmes comme une plante apparaît à la surface de la terre parce que le terrain a été bien préparé. Cultiver la vigilance, défaire les tensions, créer la détente, c'est préparer le terrain; à partir de là, naturellement les qualités du coeur et de l'intelligence se manifestent;

notre volonté ne doit rien entreprendre en ce sens mais nous devons nous abandonner à la volonté d'**HARMONIE** universelle. C'est elle qui opère en nous, purifie, harmonise et finalement se manifeste en tant que **SAGESSE**.

Volonté individuelle et universelle ne font plus qu'un et notre coeur bat pour tous les êtres sensibles.

Mais nous insistons sur le fait que ce développement doit être naturel; l'être humain avec sa volonté individuelle ne peut rien sinon apprendre à se taire, pour découvrir au-delà des mots sur lui-même, l'oeuvre entière dont il est une infime particule.

CONCLUSION

"Toute la vie est un YOGA" disait **SHRI AUROBINDO**.

Il n'y a pas de chemin spirituel en dehors de la vie; la vie elle-même nous fournit les différentes étapes d'un pèlerinage qui nous conduit vers nous-mêmes. Notre yoga peut être tout simplement un yoga de la Vie, dans lequel nous comprenons les événements comme les signes et symboles de ce que nous avons réalisé ou de ce que nous avons à réaliser.

Un événement difficile est l'expression d'une tension en nous; il s'agit d'un noeud se manifestant à l'extérieur comme à l'intérieur. La Vie si nous savons l'écouter, nous invite à résoudre nos problèmes intérieurs en nous plaçant dans les situations qui les révèlent et sont propices à leur résolution. Pour parcourir complètement notre pèlerinage, il nous faut résoudre chaque situation que nous rencontrons, sinon comme dans le Jeu de l'OIE, nous risquons d'être obligés de revenir à la case départ.

Notre yoga est un moyen de comprendre progressivement à travers l'expérience acceptée de toute notre vie, le sens et la nature de l'être humain, sa relation avec l'ensemble de l'univers. Celui-ci est une sorte d'énigme à résoudre, de monde à déchiffrer, mais comme sous l'effet de la baguette magique de la fée, Cendrillon se trouve soudain transformée, c'est par l'effet magique de notre propre force intérieure, que, si nous la laissons opérer, nous nous éveillons à la connaissance de nous-mêmes.

